

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет»

Обучение технике игры в баскетбол

Методические рекомендации

Челябинск, 2017

УДК 796.3(076)
ББК 75.566я7
О-26

Обучение технике игры в баскетбол [Текст]: методические рекомендации / сост.: **М.М. Степанова, К.С. Степанов.** – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 50 с.

В методических рекомендациях представлены материалы по истории развития баскетбола в России и его значении в системе здорового образа жизни среди населения. В рекомендации включена методика технико-тактической подготовки баскетболистов.

Методические рекомендации предназначены для студентов дневной и заочной формы высших и средне-специальных учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, тренеров.

Рецензенты: В.Н. Олефиренко, канд. пед. наук, профессор

С.А. Айткулов, кан. пед наук, доцент

© М.М. Степанова, Степанов К.С., составление 2017
© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Часть 1. Баскетбол	6
1.1. История возникновения и развития баскетбола.....	6
Часть 2. Методика технико-тактической подготовки игры в баскетбол	9
2.1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ	10
2.1.1. Техника игры в нападении	12
2.1.2. Техника игры в защите	31
2.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ	34
2.2.1. Тактика игры в нападении	35
2.2.2. Тактика игры в защите	41
Заключение	47
Библиографический список	48

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – это атлетическая спортивная игра, развивающая в человеке такие качества, как быстрота, меткость, выносливость, умение мгновенно ориентироваться в трудной и сложной обстановке. Желающих заниматься баскетболом становится все больше и больше. Многие из тех, кто сегодня только начинает свой спортивный путь, возможно, вскоре войдут в число сильнейших спортсменов. И, может быть, это пособие поможет им преодолеть первую ступеньку на пути к высокому мастерству.

Баскетбол – игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры, на фоне постоянно меняющейся информации, лежат активно выполняемые естественные движения (ходьба, бег, прыжки) и специфические двигательные действия без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергосбережения.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции при выборе действия, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения

собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

Физическая подготовка в спортивных играх и, в частности в баскетболе, является многогранным процессом, включающим в себя развитие тактических, технических навыков, физических и психологических качеств. Для развития вышеперечисленных навыков и качеств применяются индивидуальные упражнения с набивными, баскетбольными мячами, подвижные игры и эстафеты.

Данное практическое руководство адресовано студентам факультета физической культуры, тренерам ДЮСШ, учителям общеобразовательных школ, а также посвящено проблеме обучения игре в баскетбол и совершенствованию умения игры спортсменов различного уровня подготовки. В руководстве представлен обширный практический материал, который может быть использован в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, а также окажет помощь в самостоятельной работе студентов дневной и заочной форм обучения в педагогических вузах по дисциплине «Физическая культура».

Часть 1. БАСКЕТБОЛ

1.1. История возникновения и развития баскетбола

Баскетбол (англ. basket – корзина, ball – мяч) – спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды – забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола. От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. Стандартный размер баскетбольной площадки составляет 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

Первая «проба» игры состоялась в 1891 году. На балконах были подвешены две оказавшиеся под рукой корзины от персиков, куда следовало забрасывать мяч. Отсюда и пошло название баскетбола: "basket" – в переводе с английского языка корзина, "ball" – шар, мяч, клубок. В группе Д. Нейсмита было 18 учащихся. Чтобы все могли участвовать в игре, их распределили на 2 команды по 9 человек.

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (Чемпионаты мира, Олимпийские игры, Чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им об пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или

бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем игры в баскетбол становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равным, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко – штрафной бросок;
- 2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии);
- 3 очка – бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры – пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами. Если счет равный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на такое количество дополнительных периодов продолжительностью по 5 минут, которое необходимо для того, чтобы нарушить равенство в счете.

Игра может проходить на открытой площадке или в зале высотой не менее 7 м. Размер поля – 28×15 м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой

металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и на высоте 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча – 74,9-78 см, масса – 567-650 г, (для женских соответственно 72,4-73,7 см и 510-567 г).

Нарушения:

- аут – мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка – игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает шагов больше, чем установлено правилами;
- нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- 3 секунды – игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;
- 5 секунд – игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
- плотно опекаемый игрок – плотно опекаемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд;
- 8 секунд – команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;
- 24 секунды – команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца.

После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на 14-секундное владение. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:

- новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;
- продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;
- новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) – команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Фолы

Фол – это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

- персональный – фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается оставаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

2. МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Баскетбол является одной из самых распространенных и любимых игр во многих странах мира. Эта игра способствует всестороннему физическому

развитию человека. Овладение техникой и тактикой игры, приобретение специальных знаний осуществляется в процессе технико-тактической подготовки, которой принадлежит одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировочного процесса.

Технико-тактическая подготовка представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях, развития тактического мышления, творческих способностей занимающихся.

2.1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития этого вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи в игре.

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых используется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялось и совершенствовалось количество приёмов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение её тактики, повышение уровня других видов подготовки игроков.

Техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное средство, которое даёт возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных игровых моментах. Для того чтобы добиваться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых ситуациях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приёмов, быстро и точно их выполнять.

При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности игроков, для чего необходимо: в равной степени владеть всеми известными приёмами игры и всеми способами их выполнения. Такая необходимость возникает в связи с тем, что игра сильнейших баскетболистов характеризуется активными действиями и

умением действовать внезапно в любой момент. Она протекает в очень быстром темпе, при постоянном изменении ситуации.

Современному игроку нужно владеть игровыми действиями, состоящими из нескольких приёмов, сочетающихся между собой в различной последовательности. Основных приёмов техники не так много, но в баскетболе приёмы изолированно друг от друга не применяются. Все действия, выполняемые баскетболистом в игре, состоят из комплекса приёмов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Такие игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учётом конкретной ситуации. Чем богаче и разнообразнее комплекс приемов, тем быстрее и эффективнее баскетболист сможет решать задачи, возникающие в игре. Владение техникой приёмов и игровых действий, состоящих из них, – основа технического мастерства спортсменов.

Для подлинного технического мастерства навыков владения приёмами и игровыми действиями недостаточно. В острой комбинационной игре максимально используются индивидуальные особенности каждого игрока: рост, подвижность, быстрота, прыгучесть и другие качества. Поэтому техническая подготовка каждого игрока включает в себя обязательное владение специальным комплексом приёмов, которыми данному игроку приходится пользоваться в игре чаще, чем другими.

Совершенствовать такой комплекс приёмов можно только после того, как спортсмен овладеет основными приёмами. Узость технической подготовки приводит к ограничению индивидуального комплекса приёмов, которыми владеет игрок, к снижению тактических возможностей и активности в игре.

Правильная начальная постановка техники, как и всесторонняя физическая подготовка, основа для достижения высоких спортивных результатов. Овладение техникой игры в основном заканчивается в юношеском возрасте. С переходом в команды взрослых спортсменов техника совершенствуется и расширяется на базе улучшения общей технической подготовки. Мастерство достигается путём систематического и планомерного изучения всего разнообразия техники игры.

Безусловно, играть в баскетбол гораздо интереснее, чем выполнять тренировочные упражнения. Но одной игрой хорошего баскетболиста не

вырастить. В матче спортсмен выполняет только те приёмы, которые он хорошо освоил. Вот и приходится обращаться к более «скучным», но необходимым тренировочным упражнениям, в которых баскетболист сотни раз повторяет разучиваемый технический приём, закрепляет навыки.

В тренировочной работе необходимо придерживаться известной пословицы: «Повторение – мать учения». Все приёмы техники нужно повторять на каждом занятии.

Баскетбол, в отличие от многих других видов спорта, бесконечно богат разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс баскетболиста, тем больше технических приёмов применяет он в матче, причём в различных сочетаниях, а не по отдельности. Если все технические приёмы разучивать изолированно друг от друга, то применять их в игровой обстановке будет очень трудно. Поэтому целесообразно изучать все приёмы в игровой ситуации. Другими словами, тренеру желательно подбирать упражнения как игровые, так и на совершенствование технического приёма с учётом системы игры команды, делая эту систему основой для индивидуальных действий игрока.

Классификация техники игры – это распределение всех её приёмов по разделам и группам на основе определённых признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначения приёма в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности кинематической и динамической структуры действия.

Технику баскетболиста подразделяют на два вида: технику нападения и технику защиты. В каждом из видов выделяют по две разновидности: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия.

Каждая разновидность имеет свои приёмы и способы их реализации. Почти каждый способ выполнения приёма имеет свои особенности, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

2.1.1. Техника игры в нападении

Техника нападения включает в себя такие составляющие, как техника передвижения и техника владения мячом.

Основа техники баскетбола – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действия, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижения по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приёмов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приёмов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдении равновесия зависит эффективность технических приёмов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т.д.

Техника владения мячом включает в себя следующие приёмы: стойку, хватку, ловлю, передачу, ведение, обманные движения и броски мяча в кольцо.

Стойка

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При правильной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии, или одна из них выдвинута на 15–20 сантиметров вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1–2 см (для лучшей устойчивости и маневренности). Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, то он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

Возможные ошибки в стойке:

- тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе;
- пятки касаются пола;
- туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад;
- носки ног чрезмерно разведены наружу;
- голова и руки опущены;
- излишняя напряженность.

Упражнения для обучения правильной стойке:

- принять положение стойки без мяча, стоя на месте;
- ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу принять стойку баскетболиста;
- бег, варианты бега, по сигналу принять стойку баскетболиста;
- из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

Хватка мяча

Научить игроков правильной хватке мяча также важно, как и правильной стойке. Хватку выполняют следующим образом. Кисти обеих рук с широко расставленными (как веер) пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх и внутрь, остальные вперед. Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев.

Возможные ошибки в хватке:

- кисти располагаются на задней поверхности мяча;
- мяч касается ладоней;
- пальцы направлены вниз.

Упражнения для обучения хватке:

- принять положение имитации держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей;
- наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;
- подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди;
- в парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней.

Ловля мяча

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является исходным положением для последующих передач, ведения и бросков.

При ловле двумя руками, когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения рук с мячом нужно обхватить

его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

При ловле мяча одной рукой рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой, и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

При ловле высоколетящего мяча игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, и мяч притягивается к туловищу. После приземления игрок сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

Советы игроку, ловящему мяч:

- не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев;
- вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти;
- при ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу;
- при приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу;
- не касаться мяча ладонями;
- выходить навстречу летящему мячу;
- всегда следует делать хотя бы маленький шаг навстречу мячу и ни в коем случае не выпускать защитника на перехват, преграждая ему путь широкой стойкой: согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, кисти расслаблены, ноги широко расставлены, спина или дальняя от мяча рука касается защитника;
- не поймав мяч, не почувствовав его в руках, не предпринимайте дальнейших действий, не обдумав их заранее;

– если защитник стремится выйти впереди вас на перехват, не уступайте ему позиции: пусть он лучше собьет вас с ног, но не перехватит мяч. Постоянно будьте готовы к приему мяча, но постарайтесь скрыть этот момент от опекуна;

– необходимо всегда допускать, что мяч не попадет в кольцо, и быть готовым к подбору отскочившего мяча;

– поймав в прыжке мяч, отскочивший от щита, нужно резко притянуть его к груди, расставив локти широко в стороны, и еще до приземления решить, кому сделать первый пас. Приземляться следует на обе ноги: ступни расставлены чуть шире плеч, колени слегка согнуты.

Передача мяча

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Если игроки команды недостаточно хорошо освоят передачи мяча, то ни одна система игры, ни одна комбинация, ни одна атака не принесут им удачи. Именно в своевременной, точной и быстрой передаче мяча кроется успех баскетбольной команды. Умение правильно и точно передать мяч – основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Передачи мяча как бы объединяют партнёров, сплачивают пятерых игроков в единый ансамбль, создают командную игру. Существует много различных способов передачи мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнёра, характера и способов противодействия соперников.

Передачи мяча выполняются на месте и в движении различными способами: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, от головы, «скрытая» передача за спиной, «обводная» передача с зашагиванием ногой, передача мяча в прыжке.

При передаче двумя руками от груди мяч посылается вперед резким выпрямлением рук и скатыванием мяча с кончиков пальцев на грудь партнеру.

Верхняя передача от головы выполняется на поднятые вверх руки партнера. Мяч не заносится за спину, чтобы не потерять контроль над ним. Мяч передается маховым движением рук с последующей доработкой кистью.

При передаче одной рукой от плеча противоположная нога и плечо выставляются вперед, одновременно с поворотом туловища выпрямляется рука, и движение заканчивается работой кисти.

Передача с отскоком от пола выполняется одной или двумя руками на уровне пояса. Руки полностью выпрямляются, посылая мяч вперед, вниз. Мяч скатывается с кончиков пальцев и имеет обратное вращение. Отскок должен приходиться в одну треть туловища партнера.

При ловле и передаче мяча в движении применяется двухшажная техника. Игрок ловит мяч на первом шаге (в фазе полета), подтягивает к груди (на втором шаге) и, оттолкнувшись от площадки, выполняет передачу.

Советы игроку, передающему мяч:

- не допускать небрежности при выполнении передач;
- выполнять передачи быстро;
- при выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев;
- передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время;
- смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него;
- не стоять после передачи, выйти на свободное место.

Ведение мяча

Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную атаку. Обучая студентов правильной технике ведения мяча, нужно следить за тем, чтобы они управляли мячом с помощью предплечья, кисти и особенно кончиков пальцев, но не касались его ладонью. Не следует хлопать по мячу ладонью, нужно его толкать вниз, причём с такой силой, чтобы мяч отскакивал от площадки примерно до талии игрока. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз, вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быть готовым к изменению направления движения. Туловище слегка следует подать вперед, плечо и рука, свободная от мяча,

должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характерна синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Ведение выполняется без зрительного контроля. Ведение может сопровождаться изменением скорости передвижения и высоты отскока мяча. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному ведение замедляется и может вовсе выполняться на месте. Ведение может изменять направление движения мяча. Игрок ведет мяч правой рукой, кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Возможные ошибки при ведении:

- ведение правой рукой влево и наоборот;
- при переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок;
- туловище в момент перевода не укрывает мяч.

Упражнения для обучения правильному ведению:

- стоя на месте, вести мяч вокруг корпуса;
- стоя на месте, вести мяч вокруг и между ногами;
- стоя на месте, выполнять разновысокое ведение. Сделать несколько ударов с высотой отскока 60–80 см и сразу же перейти на низкое ведение с высотой отскока 10–15 см;
- стоя на месте, выполнять очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой;
- стоя на месте, выполнять ведение двух мячей;
- стоя на месте, выполнять ведение трех-четырёх мячей;
- сидя на скамейке, выполнять очень низкое ведение. Высота отскока не более 5–7 см от пола;
- сидя на скамейке, выполнять ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе;
- бег на носках с ведением мяча;
- бег на пятках с ведением мяча;
- бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча;
- бег в полуприседе с ведением мяча;

- передвижение в глубоком приседе с ведением мяча;
- спортивная ходьба с ведением мяча;
- гладкий бег с поворотами и ведением мяча;
- гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами;
- бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге;
- бег перекрестным шагом с ведением мяча;
- бег спиной вперед с ведением мяча;
- передвижение спиной вперед в глубоком приседе с ведением мяча и поворотами на 90°;
- бег с выбрасыванием прямых ног вперед и с ведением мяча;
- бег с захлестыванием ног назад с ведением мяча;
- бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге;
- передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча;
- передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча;
- передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча;
- гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами;
- бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной;
- ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны;
- ведение одного или двух мячей в подъеме бегом по лестнице и в спуске с нее. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.

Советы дриблеру:

- держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля;
- не бить по мячу ладонью;
- изменить длину шага и направление движения;
- не ударять мячом об пол, если не хочешь продвинуться;
- контролировать мяч пальцами;
- увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения;
- быть готовым сделать передачу или бросок по корзине;

– снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.

Обманные движения

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов – вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста: начинается в самом юном возрасте и заканчивается вершинами спортивного мастерства. Работа над техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность в тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера. Начинающим баскетболистам необходимы также и постоянные самостоятельные занятия.

Упражнения для обучения обманным движениям:

- обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках;
- обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча;
- обманные движения головой, стоя на месте и в движении;
- обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю – без мяча;
- обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот;
- отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая – опорная;
- обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мячом в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд – на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом;
- обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева;
- обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его и

продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу;

– обыгрывание 1x1 с места, с хода, после передачи, с ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления;

– игра 1x1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно. По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника – не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая игрока корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника;

– игра 1x1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом к кольцу, на расстоянии 5–7 м от него. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего – обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке – после каждого попадания.

Бросок мяча в корзину

Бросок один из самых важнейших приёмов баскетбола, он как бы венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение. Точность броска мяча по корзине тотчас же сказывается не только на счёте матча, но и на организации игры, на психическом состоянии команды (Е.Р. Яхонтов).

Большинство начинающих игроков, как только получают мяч, сразу же пытаются закинуть его в корзину всеми немислимыми способами, не обращая внимания на технику выполнения броска. Такие броски, как правило, нестабильные, и в игровых ситуациях имеют достаточно скромный процент реализации. Существует мнение, что правильный бросок в баскетболе такой, при котором мяч оказался в корзине, однако это суждение ошибочно. Ведь игрок может попасть в корзину случайно даже с закрытыми глазами. Чаще попадать в корзину поможет верно освоенная техника правильного броска. Для начала выделим разновидности бросков в баскетболе.

Виды бросков в баскетболе

Броски в баскетболе зависят от условий, влияющих на бросок: задействование рук при броске, взаимодействие игрока со щитом, позиция и передвижение игрока.

В зависимости от задействования рук броски подразделяются на:

– бросок двумя руками (от груди, сверху, снизу, сверху вниз, добивание);

– бросок одной рукой (от груди, сверху, снизу, сверху вниз, добивание).

В зависимости от взаимодействия со щитом броски бывают: с отскоком от щита, без отскока от щита, прямолинейный по отношению к щиту, под углом к щиту, параллельный щиту.

В зависимости от позиции и передвижения игрока броски подразделяются по характеру движения игрока: с места, в движении, в прыжке, и по расстоянию игрока до кольца: дальний – трехочковый, средний, ближний – из под щита.

Таблица 1

Задействование рук при броске

Бросок двумя руками	Бросок одной рукой
1. Сверху. 2. От груди. 3. Снизу. 4. Сверху вниз. 5. Добивание	1. Сверху. 2. От груди. 3. Снизу. 4. Сверху вниз. 5. Добивание

Таблица 2

Взаимодействие со щитом

Возможность отскока	Направление к щиту
1. Бросок с вращением без отскока от щита. 2. Бросок с отскоком от щита	1. Прямолинейный по отношению к щиту бросок. 2. Бросок под углом к щиту. 3. Параллельный бросок

Позиция и передвижение игрока

Характер движения игрока	Расстояние до кольца
1. Бросок с места. 2. Бросок в движении. 3. Бросок в прыжке	1. Дальний бросок – трехочковый. 2. Средний бросок. 3. Близкий бросок (из-под щита, сверху)

Бросок с отскоком от щита



Рис. 1. Точки отскока от щита

Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам целесообразно начинать с позиции под углом 45° из под кольца с правой стороны правшам и с левой левшам. Такой бросок является наиболее простым из возможных. Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита. Для правшей целью является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (рис. 1, точка 1). Траектория броска с минимальной дугой практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно правый верхний угол. Также не забываем тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо сделать пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как

в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника, изображенного на щите (рис. 3, точка 2). Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

После освоения бросков с места необходимо переходить к броскам в движении. Бросок начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот-вот должно опуститься. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трапецевидной зоны, при прямолинейном движении – штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с правой ноги, если бросок будет выполняться правой рукой, и с левой, если бросок будет выполняться левой рукой (А.И. Вальтин).

Бросок без отскока от щита

Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки. При бросках со средней дистанции высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5–2 метров. Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, его роста и других факторов.

Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы:

- подготовительная;
- основная;
- завершающая.

В подготовительной фазе игрок визуально определяет цель, обеспечивает возможность беспрепятственного броска путем выполнения отклонения назад, в сторону, совершения прыжков. Основную фазу определяет непосредственная работа руки, придание мячу нужной скорости, траектории и вращения. Стартом завершающей фазы является начало свободного полета мяча.

Штрафной бросок

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях – два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды.

Техника выполнения штрафного броска в баскетболе существенно не отличается от выполнения других бросков. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет защищен. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпада руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна выполнять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника (рис. 2).



Рис. 2. Бросок двумя руками сверху

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника (рис. 3).



Рис. 3. Бросок двумя руками снизу

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

Подготовительная фаза броска двумя руками сверху: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

Бросок одной рукой от плеча – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его

также в качестве штрафного броска (рис. 4).



Рис. 4. Бросок одной рукой от плеча

Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита (рис. 5).

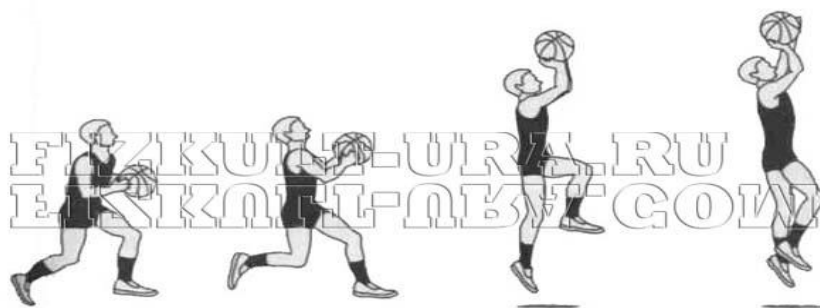


Рис. 5. Бросок одной рукой сверху

Подготовительная фаза броска одной рукой сверху: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим (игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх). При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекаладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

Завершающая фаза: после выполнения броска игрок мягко приземляется на две ноги.

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) – основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира более половины всех бросков во время игры выполняются именно этим способом с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции (рис. 6).

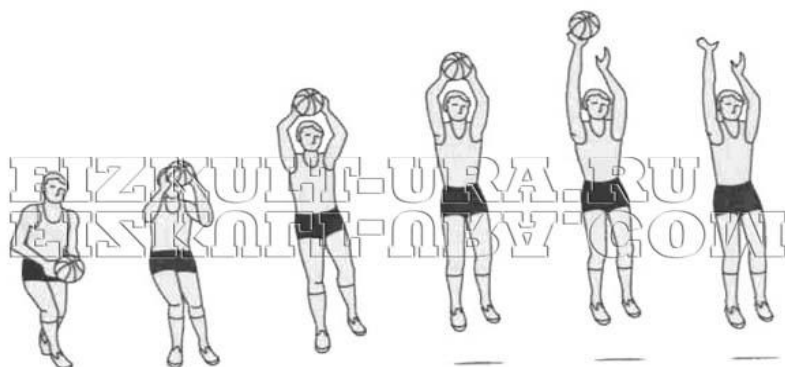


Рис. 6. Бросок одной рукой сверху в прыжке

Подготовительная фаза броска в прыжке: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25–30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

Завершающая фаза: после выполнения броска спортсмен приземляется на обе ноги.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча (рис. 7). Тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.



Рис. 7. Бросковые движения кистью

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока, он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска (рис. 8).

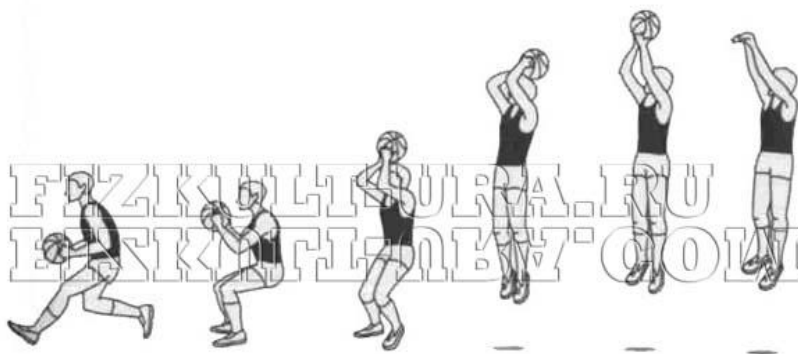


Рис. 8. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

Большое значение в игре приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника (рис. 9).

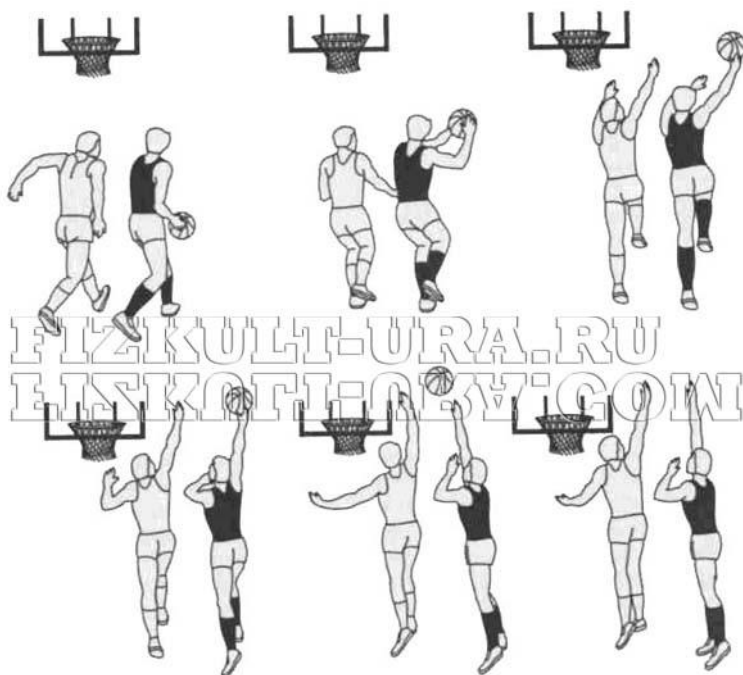


Рис. 9. Бросок одной рукой «крюком»

Подготовительная фаза броска «крюком»: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину (рис. 10).

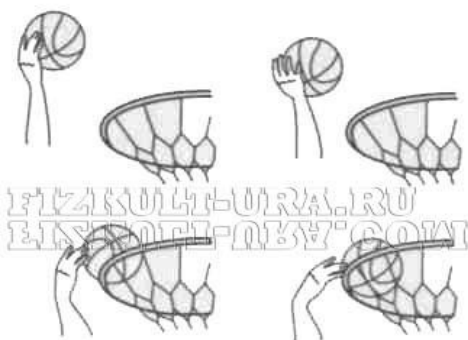


Рис. 10. Место выпуска мяча при броске одной рукой «крюком»

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Завершающая фаза: после выполнения броска игрок приземляется на обе ноги.

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удается достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

2.1.2. Техника игры в защите

Техника защиты включает в себя технику передвижения, овладения мячом и противодействия. Опыты показывают, что приёмы защиты более эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Для игры в защите защитнику важно уметь принять правильную **стойку**. Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, то защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1–2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Возможные ошибки:

- потеря равновесия;
- пятки касаются пола.

Важной составляющей защиты является **работа рук**. Против передач руки защитника располагаются на вероятной траектории полета мяча. Против броска в корзину одна рука поднимается вверх-вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны и вниз.

Упражнения для обучения передвижению в защитной стойке:

- перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;
- перемещение под счет в защитной стойке вперед, назад;
- варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам;
- перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;
- «пятнашки в парах». Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему удастся рукой запятнать спину защитника, то игроки меняются ролями.

Одним из действий защитника, которое необходимо отработать, является **выбивание** мяча. При выбивании мяча у игрока, стоящего на месте, защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти с плотно прижатыми пальцами выбить мяч.

В случае ведения защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения нападающего, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Следующее действие, которым должен владеть защитник – это **перехват мяча**.

Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, то защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на

пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает сопернику прямой путь к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему сразу же нужно перейти на ведение, чтобы не было пробежки.

Упражнения для обучения перехвату:

- перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим;
- перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;
- передача мяча в парах поперек площадки с продвижением к противоположному щиту: защитник, перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч;
- возможны различные подвижные игры.

Защитнику необходимо владеть приемом **блокировки мяча** при броске.

В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Упражнения для обучения технике накрывания мяча:

- бросок с места: защитник старается накрыть мяч без нарушения правил;
- бросок в движении: защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч.

В функции защитника входит умение вести **игру под щитом**. После броска нападающего защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки должны быть полусогнуты в локтевых суставах и подняты в стороны. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он тут же должен выпрыгнуть максимально вверх навстречу мячу и постараться поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обежав противника. При приземлении

игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохраняя тем самым мяч от выбивания.

Возможные ошибки при подборе мяча:

- ловля на уровне груди или пола;
- после ловли мяч не укрывают от соперника.

Упражнения для обучения ловле мяча при подборе:

- ловля мяча, отскочившего от щита;
- ловля мяча, отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком;
- то же, но с пассивным сопротивлением защитника;
- то же, но с активным сопротивлением защитника;
- построение в 2 колонны. Преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч;
- возможны различные подвижные игры.

2.2. Классификация тактики игры

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая передвинуть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств. Тактика изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

Тактика игры в баскетболе определяет, что должна делать команда, владеющая мячом и что нужно делать команде, когда мяч у соперников.

Команда, владеющая мячом, организует нападение с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий. Нападающей команде предстоит дезорганизовать защитную игру соперников и бросить мяч в корзину. Обороняющаяся команда, напротив, имеет задачу не допустить атаки своей корзины нападающим из удобного положения.

Под командными тактическими действиями мы понимаем определённые расстановки, функции игроков и характер их действия в проводимой тактической системе игры нападения или защиты. Групповые действия – это игра нескольких баскетболистов, решающих одну тактическую задачу. Индивидуальные тактические действия решаются отдельными игроками.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий, следует отнести:

1) быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умений взаимодействовать с партнёром на большой скорости;

2) простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;

3) интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Тактическая подготовка баскетболистов включает:

– развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;

– обучение навыку ориентироваться в ситуации и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

– овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;

– овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);

– освоение систем игры и типичных для них комбинаций;

– выработку умения переключиться с одной системы игры на другую.

Тактику баскетбольной игры делят на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

2.2.1. Тактика игры в нападении

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение – это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять невыгодный для него тактический план.

Перед командой возникают две задачи: 1) с помощью простых и эффективных средств и вариантов тактики, в короткий промежуток времени

приблизиться к корзине противника; 2) завершить атаку броском по цели. Основные средства решения этих задач – взаимодействия игроков команды и определённая система игры, применяемая командой. По своему характеру все действия нападения подразделяются на индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Индивидуальные действия. Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации.

Обучая баскетболистов тактике индивидуальных действий нужно для каждого воспитанника подбирать приёмы игры, которые он смог бы применить как при взаимодействии с товарищами, так и при единоборстве с защитником.

Помимо хорошего владения техническими приёмами баскетболисту необходимо умение пользоваться отвлекающими действиями (финтами) с мячом и без мяча. Финтом баскетболист отвлекает, вводит в заблуждение соперника, выбивает его с правильной оборонительной позиции, выводит из устойчивого положения, открывает себе путь в нужном направлении.

Групповые действия – это исключительно тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия двух и трёх игроков.

Взаимодействие двух игроков часто называется «двойкой». Участвуют в нём непосредственно два баскетболиста, а остальные трое как бы обеспечивают успех маленькими комбинациями, делая неожиданные рывки в сторону от места взаимодействия «двойки». Партнёры отвлекают соперников от решающего участка площадки, а к моменту завершения взаимодействия устремляются к щиту для участия в борьбе за отскочивший от кольца мяч. Даже такой небольшой тактический манёвр, как «двойка», нельзя провести без достаточной сыгранности баскетболистов.

Один из приемов игры в «двойке» – это **заслон**. Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего

подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным. Поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

Возможные ошибки при постановке заслона:

- придерживание защитника руками;
- несвоевременное начало прохода игрока, для которого ставится заслон;
- неправильный выбор места для постановки заслона.

Упражнения для обучения правильному применению заслона:

– Игроки выстраиваются в круг по парам лицом друг к другу. Игрок без пары – водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары и т.д.

– Игроки выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6–7 м от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1, дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо. Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны.

Позиционное нападение

Одно из видов нападения – позиционное. Нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два – в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча – к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска

с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Упражнения для обучения игре в позиционном нападении

Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определение игровых функций центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

Упражнения:

– построение в треугольниках, квадратах. Передачи из положения стоя различными способами по заданию учителя. Игрок выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч;

– построение в треугольниках, квадратах. Игрок выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей;

– три нападающих и трое защитников. По сигналу тренера нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями;

– то же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну;

– то же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику;

– то же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек: 5 нападающих и 5 защитников;

– то же, но на каждом кольце идет игра 5х5 на счет, причем каждая команда проводит 5–6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися;

– игра 5х5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона», засчитывают не два, а 3–4 очка;

– игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

Подводящие подвижные игры, для совершенствования техники игры в позиционном нападении:

1. Игра 2х2. Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача – забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать в трехсекундной зоне. Игрокам атакующей команды разрешается выполнять броски как из-за пределов трехсекундной зоны, так и в зоне, но после двух шагов. Подбор мяча может делать игрок, не выполняющий бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

2. Баскетбол двумя мячами. Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют две команды по 6–10 человек в каждой. Игра проводится по баскетбольным правилам двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в кольцо соперника. После заброшенного мяча мяч вводится из-под кольца. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей. Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской).

3. Игра на одно кольцо 2х2 через нейтрального. Площадка – трехсекундная зона. Играют 2 команды. Состав – 2 человека. Задача игроков – забросить мяч в кольцо. Забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному. Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в установленное время.

Быстрый прорыв

Быстрый прорыв – это вид быстрого нападения. Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом.

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих – против двух

защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Упражнения для обучения быстрому прорыву:

– передачи в парах от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча;

– то же, но в тройках;

– два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а партнер без мяча, сделав рывок под кольцо, получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния;

– трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок, находящийся в середине. Он может сделать передачу на правый или левый фланги, в зависимости от того, какой игрок останется без защитника;

– игроки разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5–2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч, игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.;

– быстрый прорыв. Игра ведется 3х3 или 2х2 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

Советы игрокам при нападении:

– бережно относиться к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском;

– быстро продвигать мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча;

– действовать спокойно, уверенно и быстро, или мгновенно;

– избегать фолов в нападении;

– постоянно двигаться, держа своего защитника в напряжении.

2.2.2. Тактика игры в защите

Существует несколько видов тактики игры в защите.

Защита против игрока без мяча

Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, чтобы защитник, не поворачивая головы, мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. Если потерять из виду мяч, то противник сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять из виду подопечного – значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной. После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Защита против игрока с мячом

Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений – финтов. Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, то защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Игроющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

Защитнику необходимо обращать внимание на способы держания игрока, как без мяча, так и с мячом. Параллельно осваиваются и навыки выхода нападающего на свободное место для получения мяча. Нападающий должен уметь выполнять внезапные изменения направления, рывки для свободного получения мяча от партнера.

Отрабатывать технику защиты можно в парах: один игрок – нападающий, другой – защитник. Нападающий движется от лицевой до лицевой линии в трехметровом коридоре, выполняя рывки, повороты, резкие остановки, финты. Задача защитника, перемещаясь спиной вперед,

всё время находиться между нападающим и своей корзиной. Затем партнеры меняются ролями и по другой стороне площадки перемещаются в обратную сторону.

Работа в парах может проводиться следующим образом: нападающий ведет мяч, а защитник, держа руки за спиной или на поясе, должен постоянно занимать правильную позицию. Защитник может действовать активно, т.е. может выбивать мяч. Можно проводить игру 1х1.

Возможные ошибки при личной защите:

- защитник держит нападающего на значительном расстоянии, позволяя этим самым выполнять ему свободные маневры по площадке;
- после потери мяча игрок с опозданием находит своего подопечного;
- игроку с мячом не оказывается активного сопротивления.

Упражнения для обучения игре в защите – игра 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одно кольцо. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче. После перехвата они становятся нападающими.

Командная тактика защиты

Она базируется на двух основных системах игры – личной и зонной. При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытым.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок защиты отвечает за подопечного на определенном участке площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем всем действиям нападающего. Кроме того, если необходимо, то он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Упражнения для обучения зонной защите:

- построение в зоне 2–1–2. Игроки защиты перемещаются на передачи мяча. Чтобы этот навык закрепился, игроков можно соединить резинкой, и если игрок смещается, то и все остальные должны сместиться, чтобы закрыть освободившуюся зону;
- игра пятерками. Две команды на противоположных щитах защищаются зоной 2–1–2. Третья команда нападает на одну из

защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит;

– зонный баскетбол. Играют две команды – нападающие и защитники. Баскетбольная площадка делится на 8 зон. В каждой зоне действует один игрок от команды. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку своей команды, находящемуся в соседней зоне, игра в зоне идет по правилам баскетбола;

– в каждой зоне действует по 2 игрока от команды. Главное внимание уделяется взаимодействию партнеров. Можно ввести такое правило: мяч в следующую зону направляется только после передачи между игроками одной зоны.

Советы тренера защитнику:

- всегда сохраняй равновесие и защитную стойку;
- никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов;
- играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на поясе;
- играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч и подопечного;
- не играй в защите с опущенными руками;
- не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска;
- будь постоянно готов оказать помощь партнеру;
- никогда не отдыхай в защите;
- при потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу;
- переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и «угрожает» корзине;
- постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь;
- быстро переходи к защитным действиям при потере мяча и после забитого мяча;
- в обороне всегда действуй наступательно, не бойся контактного наступления на нападающего, владеющего мячом. Стремись выбить мяч, не дать сделать передачу, бросок. Если нападающий поднимает мяч вверх, немедленно реагируй на это. Если нападающий опускает мяч вниз, тут же

делай два быстрых шага назад, готовясь предотвратить проход оппонента, не теряя при этом защитной стойки;

– играя активно, не давай нападающему пройти с мячом через центр, в середину, а постоянно оттесняй его к боковой линии. При пропуске нападающего по лицевой линии партнеры по команде моментально должны прийти на помощь;

– при заслонах надо стремиться проходить за своим опекаемым. Быстрым движением ноги, близкой к заслоняющему, старайся опередить постановку заслона и остаться со своим подопечным.

Защита прессингом

Прессинг – это самый активный вид защиты, постоянное давление на соперника. Может быть личным или зонным. Может начинаться с момента вбрасывания соперником мяча: по всей площадке, на 3/4 ее, на своей половине.

Целью защиты прессингом является не только психологическое давление на соперника, но и стремление сломать сложившуюся игру соперника, нарушить его привычные связи между защитой и нападением, его комбинации, делать неточными передачи мяча, поспешными броски. Нельзя применять прессинг, не овладев достаточно приемами индивидуальной защиты. Эта форма обороны требует высоких физических кондиций, хорошего резерва и сыгранности всех игроков и звеньев команды.

Применяется прессинг и как система игры на больших отрезках времени, и как вынужденная мера при проигрывании в счете для взвинчивания темпа или при ожидании прессинга со стороны соперника. Играя прессингом, игроки стремятся отобрать мяч у соперника, вынуждая его делать навесные, неточные передачи, которые легко перехватываются. Часто игроки передней линии прессинга, пропустив соперников, не преследуют их, а наблюдают за развитием дальнейших событий. Это грубая ошибка. Необходимо преследовать игрока с мячом, стараясь сзади выбить у него мяч, наступая ему на пятки. Тем самым вы заставляете соперника спешить, волноваться, ошибаться. Если в зонном или личном прессинге вы остались без игрока и не оказываете помощи товарищу, то вы допускаете просчет. Если из пяти прессингующих один не активен, пропадает труд всей команды. Прессинг – это, прежде всего, активная оборона всей команды.

В современном баскетболе многие тренеры склоняются к мнению, что личный прессинг менее эффективен, труден, приводит к большому числу персональных нарушений и уступает по полезности зонным системам прессинга. И отчасти это так, потому что каждый игрок с хорошим дриблингом способен справиться с личным прессингом без видимых трудностей. Несмотря на то, что зонный прессинг стал более популярным, без умения играть личным прессингом обойтись невозможно.

Упражнения для обучения защите прессингом:

Необходимо постоянно тренировать защиту 1–1, 2–2, 3–3, 4–4 по всей площадке, с мячом и без мяча, с ведением и без ведения, с заслонами и без них, вначале шагом, потом на высокой скорости.

Полезны упражнения, в которых число защитников преобладает над количеством нападающих. Эти упражнения способствуют взаимодействию защитников, развивают навыки отбора мяча. Хороши они и для атакующих игроков. При тренировке личного прессинга следует должное внимание уделить быстрым передвижениям игроков в активной стойке, в разных направлениях, при умелой смене позиций игроков.

Защитники первой линии обороны должны уметь оттеснять своих нападающих к боковым линиям и не давать нападающему обойти себя с мячом и без мяча.

Если одному из защитников удалось остановить атакующего с мячом у боковой линии на пересечении со штрафной или центральной линией, партнер по обороне должен прийти на помощь товарищу: вдвоем они заставят соперника сделать навесную передачу, к перехвату которой готовы остальные три игрока.

Индивидуальная игра в защите

Индивидуальная игра баскетболистов в защите – это те звенья, из которых складывается вся цепочка командно-оборонительной игры. Поэтому самое пристальное внимание нужно обращать на развитие индивидуальных качеств и действий игроков в защите; этому отводится, пожалуй, первое место в процессе обучения оборонительной игре.

Индивидуальные тактические действия предполагают своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам вести, передавать мяч или бросить в корзину.

Командные действия должны учитывать игру каждого спортсмена. При любой системе защиты игроки обязаны активно вступать в борьбу с нападающей командой. Каждый игрок должен вмешиваться в организационные действия нападающих и разрушать планы их действий, не давать нападающим подготовиться к атаке корзины и сделать в неё бросок.

Система, в которой каждому спортсмену поручается опекать определённого игрока команды соперника, называется системой личной защиты. Ценность её состоит в том, что она позволяет воспитывать чувство ответственности за индивидуальные оборонительные действия, даёт возможность распределять игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника: высокого защитника поставить против высокого нападающего, быстрого – против быстрого, медлительного – против медлительного и т.п. Существует в баскетболе и зонная защита. Зонный прессинг требует много времени для изучения, и поэтому применяется в работе с более подготовленными баскетболистами.

В сущности, техника и тактика для любой игры, в частности для баскетбола, – это одно целое. В отсутствие одного из этих элементов невозможно построить учебно-тренировочный процесс, игру в целом. Сам процесс обучения технике и тактике лучше вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации, возникающие на площадке, так они лучше воспринимаются. Спортсмен, обладающий хорошим физическим потенциалом, но без технико-тактической подготовки будет уступать спортсмену без ярких физических данных, но обладающему определённым мастерством. Поэтому, чтобы добиться высоких спортивных результатов, спортсмен обязан владеть полным объемом разнообразных технических и тактических приемов, уметь их правильно выполнять, применять в игровых ситуациях. Именно поэтому технико-тактическое мастерство спортсменов является основной базой, которая обеспечивает постоянный технико-тактический рост игрока и команды.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий (индивидуальных, групповых и командных), полученных в процессе теоретических и практических занятий по тактике.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективность технических действий в баскетболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. По этой причине основное внимание преподавателя при обучении игре в баскетбол должно быть направлено на техническую подготовку занимающихся.

Для эффективного обучения необходимо хорошее физическое развитие спортсмена. Также важна диагностика ошибок, неизбежно возникающих в процессе обучения.

В процессе тренировки постепенно должны повышаться требования к занимающимся и одновременно поддерживаться необходимый уровень качества выполнения упражнений. Выбор упражнений и их порядок должны стимулировать рост технического мастерства, а не только поддерживать существующий уровень навыков. Постепенность в повышении трудности задач, ставящихся перед занимающимися, должна быть, как в двигательном плане, так и в плане восприятия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физ. воспитания [Текст]: учебное пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. инст. / Б.А. Ашмарин, М.Я. Вилевский, К.Х. Грантынь. – М.: Просвещение, 1995. – 320 с.
2. Баскетбол [Текст] // Научно-методический вестник высшей школы тренеров по баскетболу. Университет Лесгафта. – СПб. 2011. – Выпуск 11. – 93 с.
3. Баскетбол [Текст] // Научно-методический вестник высшей школы тренеров по баскетболу. Университет Лесгафта. СПб 2012. – Выпуски 12,13. – 93 с.
4. Вальтин, А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол [Текст]: дис. канд. пед. наук / А.И. Вальтин. – Киев, 1983. – 193 с.
5. Дулин, А.Л. Баскетбол в школе [Текст] / А.Л. Дулин. – Ижевск: УГУ, 2006. – 154 с.
6. Зельдович, Т.А. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / Т.А. Зельдович, С.А. Кераминас. – М., 2006. – 114 с.
7. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта [Текст] / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 228 с.
8. Нестеровский, Д.И. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / Д.И. Нестеровский. – Режим доступа: ekniqi.org/hobbi_i_razvlechenija.
9. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н.Г. Озолин. – М., 2010. – 114 с.
10. Сортэл, Н. Баскетбол: первые шаги [Текст] / Н. Сортэл. – М.: Знание, 2002. – 240 с.
11. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол. [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М., 2008. – 210 с.
12. Режим доступа: <http://pro-basketball.ru/texnika-basketbola/obuchenie-broskam.html>
13. Режим доступа: http://world-sport.org/games/basketball/education_drill

Учебное издание

Обучение технике игры в баскетбол

Методические рекомендации

Составители: Степанова Марьям Маратовна

Степанов Константин Сергеевич

Рекомендовано РИС университета

Протокол № , пункт от 2017 г.

Редактор Е.М. Сапегина

Технический редактор

Эксперт

Издательство ЮУрГГПУ

454080, Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 27.10.2017

Формат 60×84/16

Объем уч.- изд. л.

Тираж 100 экз.

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета

в типографии ЮУрГГПУ

454080, Челябинск, пр. Ленина, 69

