

Министерство образования и науки
Донецкой Народной Республики
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Донецкий национальный университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ В БАСКЕТБОЛЕ

Донецк
ГОУ ВПО «ДонНУ»
2018

ББК 75.0

Составители:

Ж. М. Борзилова, ст. преподаватель
Д. З. Абрамишвили

Ответственный за выпуск:

С. И. Белых, профессор

*Утверждено на заседании кафедры физвоспитания и спорта
(протокол № 4 от 22 ноября 2017 г.)*

Обучение техническим навыкам в баскетболе: методические рекомендации для студента, преподавателей, тренеров по баскетболу / сост.: Ж. М. Борзилова, Д. З. Абрамишвили. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2018. – 46 с.

Излагаются сведения по обучению основным техническим элементам игры в баскетбол. Дается последовательность обучения (13 конспектов занятий) кратко изложены правила по баскетболу и индивидуальные основы самостоятельных занятий баскетболиста.

ББК 75.0

© Борзилова Ж. М., 2018
© Абрамишвили Д. З., 2018
© ГОУ ВПО «ДонНУ», 2018

I. Краткая история баскетбола

Баскетбол - популярная игра во многих странах мира, которой увлекаются тысячи людей и за которой следят миллионы зрителей. Современная игра в баскетбол - это сложный вид спорта, который требует от спортсмена всесторонней физической подготовки и досконального владения техническими приемами. Впервые игры с мячом возникли тысячу лет назад. Прообразом баскетбола считают игру с каучуковым мячом. В 1891 г. преподаватель физического воспитания Спрингфильдского колледжа в штате Массачусетс (США) Джеймс Нейсмит усовершенствовал ее и разработал тринадцать пунктов правил игры в баскетбол. Баскетбол быстро распространялся по континентам, завоевывая все больше поклонников. В настоящее время Международная любительская федерация баскетбола (ФИБА) объединяет 173 страны и является одной из самых представительных международных спортивных организаций. Баскетбол - интернациональный вид спорта, с 1936 г. входящий в программу Олимпийских игр. Любят этот вид спорта и на Украине.

В разные годы спортивную честь Украины защищали известные баскетболисты: Н.Л. Баглей, А.А. Волков, А.И. Вальтин, В.Н. Гладун, С.Н. Коваленко, Н.Г. Назембло, В.С. Назаренко, Ф.Г. Орел, И.А. Пивоварова, Н.В. Пименова, А.И. Поливода, А.П. Сальников, З.Л. Стасюк, В.П. Ткаченко.

После провозглашения Украины независимым государством, в Украине была создана национальная сборная (женская) по баскетболу. С момента образования она достигла определенных успехов, одним из которых была победа на чемпионате Европы в Чехии и желанная путевка на Олимпиаду в Атланту в 1996 году под руководством наставника динамовок Владимира Рыжова. Это было первое европейское золото Украины в игровых видах.

Начиная с 1991 года на Украине каждый сезон проводятся игры чемпионата Украины среди женских баскетбольных команд. В 1996 г. в (Зуперлиге играли такие команды, как “Динамо” (Киев), “Казачка ЗАЛК” (Запорожье), “ТДК- СКИФ” (Киев), “Сталь” (Днепропетровск) и другие команды из Бердянска, Черкасс и Кривого Рога. Бессменным лидером и чемпионом Украины до 1997 года было Киевское “Динамо”.

Женские баскетбольные команды Украины принимают участие в престижных европейских турнирах, таких как Кубок Ронкетти и Евролига. В кубке Ронкетти играли команды ; “Чайка” (Донецк), “Сталь”, “Казачка ЗАЛК”, сражаясь с клубными командами Югославии, Венгрии и других европейских государств. Логическим завершением роста украинского баскетбола является победа запорожской команды ЗАЛК в Чемпионате Украины среди команд Суперлиги (1996 г.).

В городе Донецк создана женская баскетбольная команда “Знергобис”. И матче за третье место на Чемпионате Украины баскетболисты из донецкого “Энергобиса” завоевали бронзовые медали.

Пользуется популярностью баскетбол и в высших учебных заведениях, что дает возможность приобщить к спорту студенчество.

Наряду с этим развиваются и молодежные команды, которые принимают участие в кубках городов, и также играют в товарищеских матчах. Пользуется популярностью баскетбол и в ДонГУ, где работают две сборные команды по баскетболу; мужская и женским. Тренируются студенты первокурсники и перспективные новички.

Цель методических рекомендаций — оказать методическую помощь в подборе упражнений для овладения техническими элементами игры, в освоении правил игры в баскетбол.

Студентам, тренирующимся самостоятельно, обучающимся на 1-2 курсах, на специализации «биохимия спорта».

II. Основные приемы игры и техника их выполнения.

К основным приемам ведения игры относятся; исходное положение и перемещение баскетболиста, остановки, повороты, ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину, отвлекающие движения, борьба за отскочивший мяч.

Техника выполнения приемов игры является основой мастерства баскетболистов. Чем больше приемов освоит баскетболист и научится правильно их применять, тем быстрее и лучше он сможет решить любую игровую задачу.



Рис. 1. Стойка и перемещение игрока.

2.1 Стойка и перемещение (рис. 1)

В исходном положении для ведения игры баскетболист располагает ступни ног параллельно на ширину плеч или выставляет одну ногу вперед, примерно на полступни. Ноги слегка согнуты, тело наклонено вперед. Руки, согнутые в локтях, находятся перед грудью. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги и слегка переносится на передние части ступней. Баскетболист сохраняет устойчивое положение и готов мгновенно начать перемещение в нужном направлении. Основным способом перемещений игрока по площадке является бег. Он применяется на короткие расстояния (отрезки) с изменением скорости и направлений, в сочетании с внезапными остановками, поворотами и отвлекающими движениями. Во время бега игрок выполняет стопорящий шаг левой ногой. Туловище смещается в направлении движения и несколько отклоняется влево. Создается видимость обхода защитника справа. Правая нога подтягивается и ставится параллельно левой

для опоры. Затем баскетболист отталкивается левой ногой, переносит тяжесть тела на правую ногу и тут же выставляет по ходу движения левую ногу вправо - вперед, разворачивается и обходит защитника слева.

2.2. Остановки.

Остановки осуществляются двумя шагами или прыжком. В первом случае игрок во время бега увеличивает перед остановкой шаг, погашая скорость. Сделав второй шаг, спортсмен занимает устойчивое положение: тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги.

Для остановки прыжком во время бега надо оттолкнуться одной или двумя ногами, сделать небольшой прыжок вверх-вперед (этим погасить скорость перемещения) и приземлиться на обе ноги в устойчивое положение. Остановки применяются для внезапного прекращения перемещения или изменения направления бега.

2.3 Повороты.

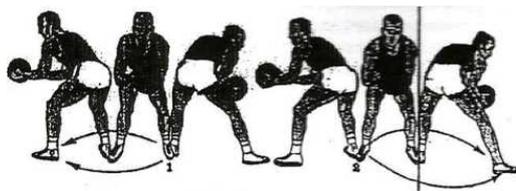


Рис. 2 Повороты.

Выполняются на месте и в движении. Для поворота на месте игрок с мячом определяет опорную (осевую) ногу, на которой будет выполнять поворот. Другой ногой он переступает вперед или назад, поворачиваясь на осевой ноге в сторону шагов. Опора при этом осуществляется на передней части стопы осевой ноги, а переступание - широкими шагами маховой ноги. Повороты используются для укрывания мяча, обыгрывания противника или для подготовки условий выполнения других приемов игры.

2.4 Ловля мяча. (рис. 3)



Рис. 3 Ловля мяча.

Является исходным приемом для выполнения всех других приемов игры.

Эффективность ловли мяча зависит от точности передачи. Наиболее благоприятной для ловли мяча является передача игроку на грудь. Точное передача способствует быстрому овладению мячом и не задерживает последующие действия баскетболистов. В процессе игры мяч приходится ловить на месте, в движении, в опорном и без опорном положениях, на различных уровнях его полета. Но во всех случаях основные положения техники выполнения ловли мяча остаются общими.

Ловля мяча двумя руками выполняется в движении и после остановки. Руки, не напрягаясь, вытягиваются вперед (на одном уровне), ладони обращены прямо вперед, пальцы направлены в сторону летящего мяча. Кисти рук разведены и образуют как бы воронку, несколько больше диаметра мяча. Как только мяч прикоснется к пальцам, игрок обхватывает его кистями с обеих сторон. Затем руки сгибаются в локтях и мяч подтягивается к груди.

Ловля мяча одной рукой применяется тогда, когда нельзя овладеть мячом двумя руками (например, мяч летит далеко в сторону, а время для овладения им ограничено или мяч летит над игроком и др.). Игрок вытягивает руку в направлении летящего мяча. Ладонь направлена вперед, пальцы широко расставлены. В момент касания мяча пальцами игрок постепенно сгибает руку в локтевом суставе. Этим движением погашается сила полета мяча. Одновременно другая рука готовится к захвату мяча. Когда мяч коснется всей ладони, рука поворачивается вовнутрь и мяч подводится к другой руке. Руки обхватывают мяч с обеих сторон. Игрок принимает исходное положение для выполнения дальнейших приемов и действий. В выполнении каждого приема активно участвуют туловище и ноги игрока.

2.5 Передача мяча (рис.4)

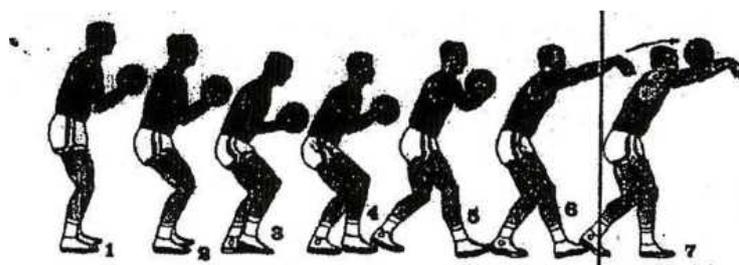


Рис.4 Передача мяча

Она является одним из основных средств нападения. С помощью передач мяча игроки увязывают действия друг друга, решают тактические задачи, подготавливают условия для бросков в корзину. Поэтому все игроки должны уметь быстро и точно передавать мяч.

Быстрота передачи достигается уменьшением подготовительного движения - замаха и ее выполнением усилиями кистей рук и пальцев. Такие действия целесообразны в условиях плотной опеки.

Точность передачи мяча обеспечивается мастерством ее выполнения и выходом партнера на позицию приема.

Передача мяча принимается в сочетании с другими приемами игры, особенно с отвлекающими движениями, что позволяет скрыть замысел и направление передач, обеспечить наилучшие условия для их выполнения.

В зависимости от игровой обстановки передача мяча может выполняться: одной или двумя руками, в опорном и без опорном положениях, на различных расстояниях и в различных направлениях.

Передача мяча двумя руками от груди (рис.5)

Мяч держится двумя руками на уровне груди. Кисти держат его бока. Руки согнуты в локтях и свободно прилегают к туловищу. Для выполнения замаха руки с мячом отводятся, мяч несколько опускается.



Рис.5 Передача мяча двумя руками от груди

Затем кистями делается вращательное движение снизу вверх- вперед.

Выпрямлением рук и энергичным движением кистей мяч передается в нужном направлении.

Передача одной рукой от груди (рис.6)

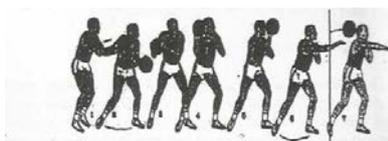


Рис. 6 Передача одной рукой от груди

Исходное положение как и при передачи мяча двумя руками от груди. Во время замаха руки с мячом отводятся горизонтально вправо (передача правой рукой).

Левая рука поддерживает мяч до последнего момента его нахождения в руках. Затем правая рука с мячом выпрямляется, обгоняет левую руку и резким движением руки мяч передается в нужном направлении. Завершающее движение кисти в момент вылета мяча позволяет скрыть от противника направление передачи.

Передача мяча двумя руками сверху.

Игрок держит мяч двумя руками над головой. Руки согнутые в локтях, подняты вверх. Локти несколько развернуты в стороны. Большие пальцы

обращены назад, остальные вверх. Передача выполняется за счет разгибания рук и энергичной работы кистей. Этот способ в сочетании с отвлекающими движениями применяется для передачи мяча под щит и центровому игроку. Достаточно сделать замах, и можно проверить готовность защитника к противодействию.

Передача мяча согнутой рукой сверху.

Мяч находится в одной руке на широко раскрытой ладони. Рука, согнутая в локте, поднята вверх на уровне плеч. Другая рука может поддерживать мяч. Для замаха рука с мячом отводится назад, туловище несколько поворачивается боком вперед. Затем, с поворотом туловища на впереди стоящей (разноименной с бросающей рукой) ноге, игрок выпрямляет руку с мячом в локтевом суставе и быстро выносит ее вперед. Кисть руки сгибается, и мяч передается в нужном направлении. Эта передача применяется на различные расстояния в опорном и без опорном положениях.

Передача мяча прямой рукой сверху.

Мяч прижимается кистью к предплечью бросающей руки. Рука с мячом отводится вниз. Другая рука в этом положении может поддерживать мяч. Дальше прямая рука с мячом описывает круговым движением дугу назад - вверх - вперед. Кисть в конце движения разгибается, и мяч выпускается над головой в нужном направлении.

Прием используется для передач мяча на большое расстояние и в тех случаях, когда необходимо передать мяч сверху над соперником.

Передача мяча прямой рукой снизу.

Мяч прижат кистью к предплечью передающей руки. Для замаха рука с мячом отводится назад. Игрок быстрым маховым движением выносит руку с мячом вперед мимо бедра, постоянно разгибая кисть. Мяч скатывается с пальцев и посылается прямой рукой партнеру. Направление полета мяча регулируется разгибанием кисти. Если кисть раскрывается преждевременно, то мяч полетит вниз, при задержке - вверх.

Данный способ применяется для передачи мяча на разные расстояния и для обыгрывания игрока снизу. Он успешно сочетается с ведением мяча.

Передача мяча ударом о поверхность площадки.

Активное противодействие защитников часто затрудняет выполнение передачи мяча игроку в выгодной позиции обычным способом. Передать мяч в таком случае можно ударом о поверхность площадки. Чтобы мяч отскочил партнеру и не был перехвачен, он посылается в площадку под углом, на линии ног соперника, справа или слева от него и под его руками. Способ передачи мяча может быть любым. Лучше использовать ту передачу, которая потребует наименьшей затраты времени или подготовительных движений в конкретной игровой ситуации. Передаче мяча могут предшествовать отвлекающие движения.

Упражнения для обучения передачам мяча.

1. Передача мяча по кругу через одного игрока. При четном количестве игроков необходимы два мяча. Соревнование - гонка мячей по кругу.

2. Построение занимающихся по кругу. Два игрока в середине круга. Игрок 1 передает и получает мяч обратно от игроков нечетной нумерации, игрок 2 от четной. Соревнование - кто быстрее передаст мяч. -

3. Упражнение трех игроков двумя мячами. Игроки 2,3 передают мяч по очереди игроку 1 и получают его обратно. Передачу выполнять двумя руками от груди или одной рукой от плеча. Игроки 2,3 могут перемещаться.

4. Передача мячей по квадрату. Игрок 1 получает мячи от игрока 4 и передает один мяч на лево игроку 2, а другой направо-игроку 3. Игроки 2,3 передают мяч игроку 4.

5. Передача мяча с последующим перемещением. Передача любому партнеру следуя за мячом и занимая место ловящего мяч.

6. Передача мяча назад при беге по кругу. Мяч может передаваться назад одной рукой под другой, одной рукой снизу, через одноименное или разноименное плечо, двумя руками через плечо, двумя руками снизу между ногами.

2.6. Ведение мяча (рис.7)

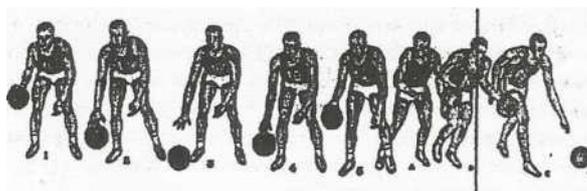


Рис. 7 Ведение мяча.

Ведение мяча - важный и эффективный прием игры. Используется для организации быстрого перехода в нападение; для индивидуального обыгрывания соперника с целью прохода под щит и забрасывания мяча в корзину или передачи мяча партнеру, занимающему наиболее выгодную позицию для атаки; для налаживания взаимодействий с партнерами.

Игроку необходимо владеть ведением мяча правой и левой рукой, т. к. при единоборстве с соперником надо укрывать мяч от него, используя ведение дальней от противника рукой. Во время ведения игрок не должен смотреть на мяч. Его главная задача - наблюдать за действиями партнеров и не упускать из поля зрения соперников.

Существуют два способа ведения мяча: высокое и низкое.

Высокое ведение мяча. Игрок сохраняет положение обычного бега. Во время движения он последовательными толчками одной рукой посылает мяч впереди себя под углом к поверхности площадки с таким расчетом, чтобы после отскока мяча ему приходилось его догонять. Толчки мяча

производятся кистью с широко расставленными пальцами за счет плавного разгибания руки в локтевом и лучезапястном суставах. Толчки по мячу должны быть мягкими и одинаковыми по силе. Этим отскоки мяча будут постоянными, на одном уровне - не выше пояса. Мяч ведется впереди и немного сбоку от игрока так, чтобы его отскок не мешал быстрому бегу. Контроль за правильностью толчка по мячу осуществляется пальцами рук.

При низком ведении игрок несколько больше наклоняет туловище и сгибает ноги. Голова приподнята. Отскок мяча снижается и должен быть не выше уровня коленей. В укрывании мяча участвует нога противоположная той руке, которой ведется мяч.

Ведение мяча с изменением направления используется для обыгрывания противника с ходу. Не добегая до противника на 1,5- 2 м. игрок переводит мяч на левую руку. Одновременно туловище отклоняется влево - вперед. Этим создается видимость намерения обойти соперника справа. Затем баскетболист быстрым толчком возвращает мяч под правую руку и с вышагиванием левой ногой вправо - вперед укрывает мяч поворотом туловища и прорывается к щ. ту.

Ведение мяча следует применять только тогда, когда это необходимо для команды. Чрезмерное увлечение ведением мяча может привести к снижению темпа игры и упущению своевременного использования выгодного положения партнеров для атаки.

Упражнения для обучения ведению мяча.

1. Тренер руками показывает направление ведения, а игроки ведут мяч без зрительного контроля, руководствуясь сигналами тренера. То, же но сигналы подают игроки, не имеющие мяча. Игроки ведут мяч правой, левой и попеременно правой и левой руками.

2. Ведение мяча по треугольнику. Игрок 1 ведёт мяч, останавливается недалеко от игрока 2, передает ему мяч и занимает его место. Игрок 2, а затем и 3 действуют так же, когда игрок 1 приближается к игроку 2, то вести мяч начинает игрок 4, а затем и 5.

3. Ведение, поворот и передача мяча. Игрок 1 ведет мяч, останавливается, выполняет поворот и передает мяч параллельно бегущему игроку 2. Игрок 2 после ловли мяча ведет, останавливается, поворачивается и передает его обратно бегущему игроку 1 и т.д.

4. Ведение мячей из четырех углов площадки. Игроки 1 и 2, 3 и 4 ведут мяч к середине площадки, выполняют поворот, передают мяч головному игроку следующей колонны, бегут вслед за мячом и становятся в конце следующей колонны. Затем также следуют игроки 5, 6, 7, 8.

5. Ведение мяча в кругу, преодолевая сопротивления. Игроки 1 и 4 водят мяч в кругу и стараются защитить мяч от плотно опекающего соперника. Можно соревноваться попарно кто дольше ведет мяч или кто в течение 1 - 2 мин. сделал меньше ошибок. Используются все три круга на площадке.

2.7 Броски мяча (рис. 8)



Рис. 8 Броски мяча

Броски мяча - приемы игры, завершающие нападение. Все действия и усилия игроков направлены на подготовку условий для забрасывания мяча в корзину. Точность выполнения бросков мяча в корзину является основой мастерства баскетболистов.

Броски выполняются преимущественно одной рукой с места, в движении и в прыжке. Они могут производиться непосредственно в корзину или с использованием щита. Точность бросков с использованием щита, помимо техники их выполнения, зависит также от упругости мяча, его формы, качества щита, освещения на площадке. Поэтому лучше бросать мяч непосредственно в корзину. Постоянным ориентиром для бросков служит передняя или задняя часть кольца. В тех случаях, когда бросок выполняется с близкого расстояния и сбоку от щита, надо использовать щит.

Выбор того или иного способа броска мяча в корзину зависит от игровых ситуаций, расстояния и расположения игрока по отношению к щиту противника.

Бросок мяча в корзину согнутой рукой сверху с места. Ладонь с широко расставленными пальцами накладывается на мяч так, чтобы между основанием ладони и мячом был просвет. Другая рука поддерживает мяч сбоку снизу. Затем руки поднимаются вверх. Плечо бросающей руки приподнято, локоть и кисть с мячом направлены в сторону корзины. Во время выполнения броска, ноги постепенно разгибаются, бросающая рука выпрямляется и мяч легко посылается в корзину. В конечной фазе броска мяч должен сходиться с указательного и среднего пальцев, слегка крутясь назад. Рука после броска должна сопровождать его полет и не отклоняться назад. Этот способ очень часто применяется игроками для выполнения дальних и штрафных бросков. Точность выполнения штрафных бросков в соревнованиях значительно влияет на исход игры. Очки со штрафных бросков иногда составляют более трети результата.

Бросок мяча в корзину согнутой рукой сверху с двойного шага (рис. 9). Применяется при ловле мяча в движении или после ведения мяча. При броске правой рукой игрок ловит мяч под шаг правой ноги. Затем он делает шаг левой ногой и отталкивается ею для прыжка вверх. Выполняя указанный двойной шаг, баскетболист постепенно переносит мяч на бросающую правую руку.

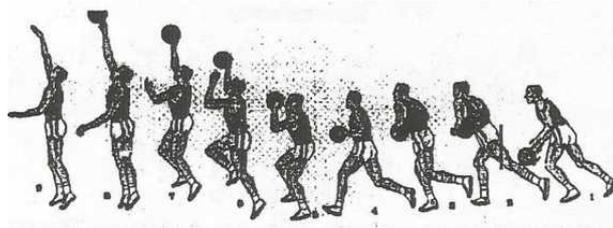


Рис. 9

В прыжке правая рука вместе с туловищем поднимается вверх к корзине. Мягким движением кисти мяч направляется непосредственно в корзину или щит с расчетом отскока в кольцо.

Бросок мяча в корзину двумя руками сверху в прыжке. Может выполняться с места и в движении. При броске в движении игрок действует, как и при остановке. После стопорящего шага приставляется другая нога, и игрок выполняет прыжок. Руки с мячом делают движение вверх - вперед по направлению к корзине. При броске с места в прыжке и в движении положение ног во время отталкивания, высокое нахождение мяча перед броском и завершающая фаза выполнения броска - одинаковые (рис. 10).

Бросок мяча в корзину прямой рукой сверху. Его применяют в большинстве случаев центральные нападающие (с близкого и среднего расстояния). Бросок выполняется, как и одноименная передача мяча. Часто выполняется в прыжке. Ему предшествует шаг в сторону противника и поворот туловища на 180° - Сопернику трудно заблокировать бросок прямой рукой сверху, так как у мяча высокое исходное положение.

Бросок мяча в корзину прямой рукой снизу. Применяется при стремительных проходах игрока с мячом к корзине противника. Игрок выполняет двушажное движение и совершает прыжок. Прямые руки с мячом выносятся к корзине. Мяч выпускается с кончиков пальцев. Особенность движения рук при выполнении броска дает возможность плавно и мягко его выполнить и не погашать скорости движения игрока.

В тех случаях, когда бросок не достигает цели и после отскока мяч пролетает вблизи кольца, игроки используют добивание. Чтобы добить мяч, баскетболист должен высоко выпрыгнуть, принять мяч на широко расставленную кисть (кисти) и направить его в корзину.

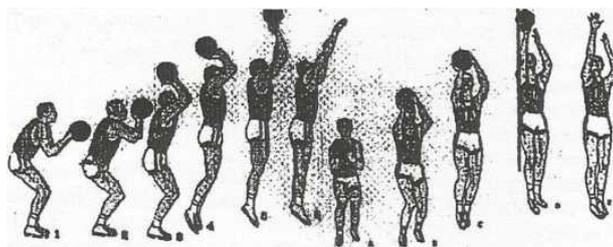


Рис. 10

Добивание производится на уровне кольца или выше его.

Упражнения для обучения бросков мяча в корзину.

1. Непрерывные броски нескольких мячей в корзину. Игрок 1 выполняет бросок в корзину, ловит другой мяч и немедленно бросает, затем третий мяч, снова первый и т. д.

2. Ловля и бросок мяча в корзину в прыжке. Игроки попарно на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга, в прыжке ловят и сразу же передают друг другу мяч с высокой траектории полета. Мяч следует ловить выше точки.

3. Игроки также передают друг другу мяч, но вблизи корзины (1-2 м). После 3-4 передач один из игроков направляет мяч в корзину.

4. Игрок 2 бежит к щиту, в прыжке ловит мяч, отскочивший от щита, и бросает его непосредственно в корзину, после броска передает игроку 3 и становится за ним.

5. Ближние броски. Игрок 1 передает мяч бегущему игроку 2 и становится за игроком 4. Игрок 2 ловит мяч во время бега и после двух шагов выполняет ближний бросок правой рукой над головой, ловит мяч и передает его игроку 3 и становится за ним.

6. Бросок в корзину над головой после ведения мяча. То же, но игрок 1 перед броском ведет мяч по линии штрафных бросков. Выполняет броски с правой и левой стороны,

7. Броски со средней дистанции. Игроки действуют попарно, меняя движение направления. Один из игроков выполняет бросок в корзину в прыжке. После подбора своего мяча выбирает удобный момент для передачи мяча партнеру.

2.8 Отвлекающие движения.

В условиях плотной опеки баскетболисту бывает трудно выполнять прием игры. Применение отвлекающих движений позволяет временно освободиться от опеки противника, обыграть его и успешно решить игровые задачи. Отвлекающие движения создают видимость того, что игрок намеревается передать, вести, бросить мяч в корзину или уйти с мячом в сторону. Использование того или другого приема позволяет вывести противника из защитного положения. Игрок же после отвлекающих действий применяет истинное движение или прием. Таким образом, отвлекающие движения помогают игроку скрыть замысел своих действий.

Отвлекающие движения могут выполняться с мячом и без него. Обычно они сопровождаются отвлекающим взглядом, жестами, движениями головы.

2.9 Защитная стойка (рис. 11)

При опеке игрока применяется защитная стойка. Применяйте защитную стойку, в которой выставлены одноименная нога и рука. Туловище должно быть опущено вниз, центр тяжести сдвинут назад, колени согнуты. При передвижении избегайте скрещивания ног. Перемещайтесь приставным шагом.

Всегда располагайтесь между корзиной и игроком, которого вы опекаете. Никогда не отдыхайте в защите. Помните, что лучший способ защиты - это владение мячом.

Чтобы точно выполнять штрафные броски, необходимо соблюдать следующие правила:

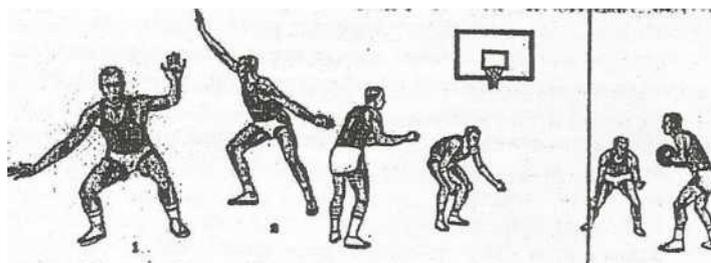
1. Стойка игрока, предварительные действия, способ выполнения броска должны быть доведены до автоматизма.

2. До выполнения броска оценить расположение своих игроков и команды противника, чтобы продумать заранее свои действия -на случай неудачного броска.

3. Ударить мяч о пол перед выполнением броска. Это снимет напряжение и будет способствовать воспроизведению движения предплечьем и кистью и завершающей стадией броска, даст возможность почувствовать мяч.

4. Перед броском сделать медленный вдох и выдох, расслабиться.

5. Мысленно воспроизвести движение от завершающей фазы к исходной и наоборот (не выпуская мяча из рук).



III. Примерные конспекты занятий для начинающих баскетболистов

Урок 1

Задачи урока:

1. Ознакомление занимающихся с методикой проведения разминки. 2. Обучение бегу боком и спиной вперед приставными шагами. 3. Обучение ловле и передаче на месте. 4. Обучение ведению на месте. Продолжительность урока 90 мин. Подготовительная часть—20 мин. 1. Построение, рапорт, проверка присутствующих, объяснение задач урока (5 мин).

2. Ходьба обычная (1 мин.). Во время ходьбы нужно: туловище держать прямо, голову не опускать, шаг делать четкий, с постановкой 'ноги на полную ступню, следить за правильной координацией движений рук и ног.

3. Бег (6 мин). После двухминутного бега надо перейти на шаг, во время которого объясняются ошибки, допущенные при беге. Во время бега туловище должно быть слегка наклонено вперед, руки должны быть согнуты в локтях и двигаться синхронно разноименным ногам. Нога ставится на площадку, начиная с носка.

По окончании бега занимающиеся переходят на шаг и образуют круг внутри площадки, сохраняя между собой дистанцию, достаточную для того, чтобы не мешать друг Другу в выполнении упражнений. Становятся они лицом внутрь круга.

1. Ноги на ширине плеч. На счет «раз, два, три» надо подняться на носки, одновременно поднять руки вперед-вверх (вдох), на «четыре» вернуться в исходное положение (полный выдох) - 6 - 7 раз.

2. Ноги на ширине плеч. На «раз» надо резко поднять руки вперед-вверх, встать на носки, на «два» руки резко опустить вниз-назад, ноги поставить на полную ступню— Ю—12 раз.

3. Ноги на ширине плеч. На «раз» руки одновременно делают большой круг (назад-вверх, вперед-вниз). На «два» движения повторяются. После 6—8 повторений надо выполнить упражнение с движением рук в обратном направлении, т. е. вперед-вверх, назад-вниз.

4. Ноги на ширине плеч, руки внизу, пальцы сцеплены. На «раз» надо привстать на носки, руки поднять вверх (ладони повернуты кверху, туда же устремлен и взгляд). На «два» вернуться в исходное положение.

5. То же самое, но руки выпрямляются вперед. Повторить 14—16 раз.

6. Ноги широко расставлены, руки на поясе. На «раз». повернуть корпус вправо, на «два»-вернуться в исходное положение, на «три» -повернуть корпус влево, на «четыре»- вернуться в исходное положение. Пятки от земли не отрывать, плечи держать развернутыми. Повторить 12— 14 раз.

7. Ноги на ширине плеч. На «раз, два, три»—делаются пружинящие приседы на носках, руки поднимаются вперед. На «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз.

8. Основная стойка. На «раз» поднять как можно выше сильно согнутую в колене ногу, на «два» сделать то же другой ногой. Голову и туловище не сгибать, носок ноги держать оттянутым вниз. Повторить 14—16 раз.

9. То же, но надо взяться за ногу обеими руками, чтобы подтянуть ее как можно выше к подбородку. Повторить 10—12 раз.

10. Локти прижаты к туловищу, предплечья и кисти параллельны поверхности площадки. Выполняя бег на месте на носках, надо коленями доставать ладони. Сделать 20—25 шагов. Основная часть— 65 мин.

1. Обучение бегу боком вперед— 12 мин. После подготовительной части занимающиеся остаются на прежних местах, т. е. стоят в общем кругу по всей площадке. Они широко ставят ноги и сгибают их в коленях, слегка опуская таз. Корпус при этом немного наклоняется вперед, руки согнуты в локтях.

По сигналу все начинают делать шаг вправо правой ногой, после чего приставляют к ней левую ногу, затем опять делают шаг правой ногой и приставляют левую. Выполнив 4—5 шагов, надо повторить то же самое в левую сторону. После нескольких повторений нужно выполнить это упражнение в медленном темпе в ту и другую сторону.

Методическое указание. Ноги все время должны быть согнуты в коленях, а таз опущен. Носок той ноги, которая начинает шаг, должен быть немного развернут по направлению движения. Нельзя допускать скрещивающихся шагов. Перемещения должны быть мягкими, без подскоков и прыжков. Скорость бега нужно увеличивать по мере усвоения учениками этого упражнения.

2. Обучение бегу спиной вперед—12 мин. Упражнение выполняется также, как и предыдущее, — по кругу. Занимающиеся принимают ту же стойку, что и при беге боком вперед после шага назад левой ногой, ступня которой слегка развернута наружу, к ней пяткой приставляется правая нога. Выполнив несколько повторений с первым шагом левой ногой, нужно перейти на начальное движение правой ногой.

Методическое указание. Корпус все время должен быть наклонен к находящейся впереди ноге, которую в момент шага не должна опережать другая нога.

3. Обучение ловле и передаче мяча на месте — 15 мин.

Занимающиеся разбиваются на группы по четыре человека. Каждая группа образует квадрат. Расстояние между занимающимися 5 — 6 м.

Каждый занимающийся передает мяч соседу справа. После нескольких повторений мяч начинает передаваться в обратную сторону.

При ловле мяча надо слегка согнуть ноги в коленях и повернуться в сторону партнера. После ловли надо повернуться в направлении предстоящей передачи, и делая шаг вперед стоящей впереди ногой, послать мяч партнеру.

Методическое указание. Чтобы избежать повреждений пальцев, следует обратить внимание на правильность положений кистей при ловле. Мяч надо передавать на уровне груди партнера. Путь мяча должен быть прямым, параллельным поверхности площадки.

4. Обучение ведению мяча на месте — 15 мин. Упражнение выполняется в группах по четыре человека, расположенных квадратом на расстоянии двух метров друг от друга.

Один из учеников начинает ведение на месте правой рукой. После 7 — 8 ударов он толчкообразным движением мяча о площадку передает его партнеру, который выполняет то же самое. Повторив несколько раз ведение правой рукой, занимающиеся должны выполнить столько же раз ведение левой рукой. В заключение каждый занимающийся выполняет четыре движения правой рукой, после чего переводит мяч под левую руку, которой тоже совершает четыре движения.

Методическое указание. Ведение надо выполнять на согнутых ногах. Движение руки должно быть плавным, с акцентом на заключительное движение пальцами. Нужно избегать подмены толчка ударом по мячу,

Эстафета (бег приставным шагом) — 10 мин. Занимающиеся разбиваются на несколько равных, команд и строятся за лицевой линией в шеренги. По

сигналу первые в каждой команде начинают двигаться приставным шагом правым боком вперед до противоположной лицевой линии. Обратный путь занимающиеся преодолевают обычным бегом. Сигналом для начала бега второго партнера служит удар по его ладони первым занимающимся. Побеждает та команда, участники которой раньше закончат эстафету.

Эти соревнования необходимо повторить, но уже левым боком вперед. Затем надо провести эстафету приставным шагом спиной вперед, но расстояние бега сократить вдвое.

Поскольку эстафета носит соревновательный характер, занимающиеся в азарте могут неправильно выполнять бег приставным шагом. Во избежание этого нужно начислять за технические ошибки штрафные очки. Тогда победители определятся как по скорости выполнения бега, так и по наименьшей сумме штрафных очков.

Заключительная часть — 5 мин.

Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу. Построение шеренгу. Краткий анализ прошедшего урока. / Информация о предстоящем уроке.

Урок 2

Задачи урока: 1. Изучение методики проведения разминки. 2. Обучение передаче одной рукой от плеча, совершенствование передач двумя руками от груди и в ловле мяча на месте. 3. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом. 4. Обучение ведению мяча в движении. Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение, рапорт, проверка присутствующих, объяснение задач урока.

2. Ходьба обычная, бег обычный, бег боком и спиной вперед приставными шагами. Построение группы в круг.

1. Общеразвивающие упражнения выполняются в парах.

1. Стоя в выпаде вперед правой (или левой) ногой и соединив кисти рук, надо попеременно сгибать и разгибать руки при противодействии партнера.

2. Партнеры стоят лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены, один из партнеров старается поднять руки вверх, другой противодействует ему. Затем первый партнер старается опустить руки вниз. Занимающиеся должны меняться, функциями.

3. Стойка та же, только руки вверх. Один партнер старается через стороны опустить их, другой препятствует этому.

4. Партнеры стоят в затылок один другому, ноги врозь, руки в стороны. Делаются наклоны вправо и влево. Стоящий сзади старается удержать руки партнера в исходном положении.

5. Партнеры стоят спиной друг к другу, руки вверх, кисти соединены. Не разъединяя их, надо делать повороты на 360°.

6. Стоя спиной друг к другу, и сцепив руки около локтей, надо делать

приседы.

сигналу первые в каждой команде начинают двигаться приставным шагом пра. вым боком вперед до противоположной лицевой линии. Обратный путь занимающиеся преодолевают обычным бегом. Сигналом для начала бега второго партнера служит удар по его ладони первым занимающимся. Побеждает та команда, участники которой раньше закончат эстафету.

Эти соревнования необходимо повторить, но уже левым боком вперед. Затем надо провести эстафету приставным шагом спиной вперед, но расстояние бега сократить вдвое.

Поскольку эстафета носит соревновательный характер, занимающиеся в азарте могут неправильно выполнять бег приставным шагом. Во избежание этого нужно начислять за технические ошибки штрафные очки. Тогда победители определятся как по скорости выполнения бега, так и по наименьшей сумме штрафных очков.

Заключительная часть — 5 мин.

Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу. Построение шеренгу. Краткий анализ прошедшего урока. Информация о предстоящем уроке.

Урок 2

Задачи урока: 1. Изучение методики проведения разминки. 2. Обучение передаче одной рукой от плеча, совершенствование передач двумя руками от груди и в ловле мяча на месте. 3. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом. 4. Обучение ведению мяча в движении. Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть — 20 мин.

3. Построение, рапорт, проверка присутствующих, объяснение задач урока.

4. Ходьба обычная, бег обычный, бег боком и спиной вперед приставными шагами. Построение группы в круг.

1. Общеразвивающие упражнения выполняются в парах.

7. Стоя в выпаде вперед правой (или левой) ногой и соединив кисти рук, надо попеременно сгибать и разгибать руки при противодействии партнера.

8. Партнеры стоят лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены, один из партнеров старается поднять руки вверх, другой противодействует ему. Затем первый партнер старается опустить руки вниз. Занимающиеся должны меняться, функциями.

9. Стойка та же, только руки вверх. Один партнер старается через стороны опустить их, другой препятствует этому.

10. Партнеры стоят в затылок один другому, ноги врозь, руки в стороны. Делаются наклоны вправо и влево. Стоящий сзади старается удержать руки партнера в исходном положении.

11. Партнеры стоят спиной друг к другу, руки вверх, кисти соединены. Не разъединяя их, надо делать повороты на 360°.

12. Стоя спиной друг к другу, и сцепив руки около локтей, надо делать приседы.

После двух - трех повторений ведения мяча шагом надо отрабатывать ведение на бегу в медленном темпе.

Методическое указание. Нужно следить затем, чтобы кисть во время ведения толкала мяч, а не ударяла по нему. Толкать мяч нужно вперед и несколько в сторону от ноги. Кисть должна быть расслаблена.

5. Эстафета — 15 мин.

Повторить эстафету прошлого урока, но увеличить дистанцию до другой лицевой линии. Заключительная часть — 5 мин.

Урок 3

Задачи урока:

1. Обучение передачам двумя руками над готовой, совершенствование передач одной и двумя руками, а также о ловле мяча. 2. Обучение броскам двумя руками от груди. 3. Совершенствование поворотов на месте с мячом с последующим ведением в движении. Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть — 20 мин.

1. Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне ступни, на внешней стороне ступни. Бег обычный, бег за направляющим, который меняет направление бега.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть — 65 мин.

Занимающиеся разбиваются на четверки и образуют квадраты со сторонами 4-5 М.

1. Обучение передачам двумя руками над головой — 15 мин.

Занимающиеся с мячом поворачиваются по направлению передачи, одна нога несколько выставлена вперед, руки с мячом вверху. Движением рук вперед с конечным движением кистей и пальцев мяч передается партнеру.

Методическое указание. Нужно следить за точностью передач. Мяч выпускается из рук примерно на уровне головы. Можно изменять направление передач и расстояние между игроками.

2. Совершенствование передач одной и двумя руками, а также ловли мяча — 15 мин.

Из каждой четверки образуются две нары, которые в свою очередь образуют колонны, отстоящие друг от друга на 5 - 7 м. Занимающийся с мячом передаст его двумя руками от груди партнеру, стоящему первым в противоположной колонне, а сам перебегает за спину партнера в своей колонне. Занимающийся из другой колонны, поймав мяч, передает его обратно, а сам тоже становится за спину партнера в своей колонне.

В таком же построении нужно повторить передачи одной рукой от плеча, увеличив при необходимости расстояние между колоннами.

3. Совершенствование поворотов на месте с мячом с последующим

ведением в движении — 15 мин.

Построение такое же. Занимающийся без мяча бежит к противоположной колонне, принимает из рук другого.

Занимающегося мяч, делает поворот на 180° и начинает ведение к партнеру своей колонны, около него останавливается, вновь делает поворот на 180° , и, когда к нему подбежит занимающийся из другой колонны, который тоже сделает поворот и начнет ведение, он перейдет за спину партнера (рис. 12).

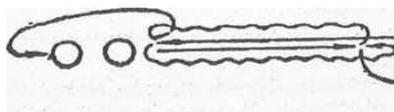


Рис. 12

4. Обучение броскам двумя руками от груди - 10 мин.

Занимающиеся строятся в колонну по одному под углом 45° к лицевой линии. Первый в колонне — с мячом. Совершив бросок по кольцу, он должен поймать и отдать мяч следующему партнеру, а сам перейти в конец колонны.

После броска руки должны остаться вверху, как бы сопровождая полет мяча. Ноги должны выпрямиться в коленях. Через 15 — 20 бросков, произведенных каждым занимающимся, колонны меняются местами.

Таким же способом нужно производить и броски из положения прямо напротив щита.

5. Эстафета — 10 мин.

Две равные команды располагаются в колоннах по одному за лицевой линией, параллельно боковой линии. По сигналу первые в колоннах начинают бег до противоположной лицевой линии и возвращаются назад. Сигналом для бега следующего партнера служит прикосновение к нему руки первого. Так пробегают все занимающиеся. Побеждает команда, первой закончившая бег.

Заключительная часть - 5 мин.

Бег в медленном темпе. Ходьба. Построение в шеренгу. Краткий анализ пройденного, и информация о следующем уроке.

Урок 4

Задачи урока:

1. Обучение остановкам после бега.
2. Обучение передачам двумя руками в движении.
3. Обучение броскам одной рукой с места и совершенствование бросков двумя руками. Продолжительность урока — 95 мин.

Подготовительная часть—20 мин.

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах ступни. Бег обычный.

Обучение остановкам после бега. Группа передвигается вокруг площадки в колонне по одному в медленном темпе. По свистку группа останавливается, по второму свистку продолжает бег. Во время бега инструктор делает замечания по выполнению остановки. После 3 — 5 остановок инструктор останавливает группу и объясняет ошибки.

Далее усваивается выполнение остановок после сигнала с последующим поворотом на опорной ноге и продолжением бега в противоположном направлении.

Это упражнение выполняется 3 — 5 раз.

Методическое указание. При остановках ноги должны быть сильно согнуты в коленях, центр тяжести переносится на стоящую впереди ногу. Ноги широко расставлены. Надо следить, чтобы после сигнала занимающиеся делали не более двух шагов. При обучении следует чередовать остановки двумя шагами и остановки прыжком.

2. Общеразвивающие упражнения (выполняются на ходу -группа двигается шагом в колонне по одному).

Основная часть — 65 мин.

1. Обучение передачам двумя руками в движении — 10 мин.

Группа разбивается на две колонны, которые располагаются в 3 — 4 м друг от друга за лицевой линией, лицом к противоположному щиту. По сигналу первые номера обеих колонн начинают бежать вперед, передавая друг другу мяч. Добежав до противоположной лицевой линии, они поворачиваются и возвращаются тем же способом к месту старта.

Методическое указание. Надо следить, чтобы при ловле мяча и при передачах занимающиеся не прыгали, а делали шаг. Мяч должен передаваться на уровне груди с учетом движения партнера.

2. Обучение броскам одной рукой с места — 20 мин.

Занимающиеся разбиваются на четыре группы и располагаются на расстоянии I — 2 м от щита. Мяч находится у занимающихся, стоящих ближе к щиту. Один из них, сделав бросок в корзину, подбирает мяч и делает передачу стоящему за ним партнеру, а сам переходит в конец этой же колонны.

Методическое указание. Игрок должен вначале принять правильную стойку (одноименная с бросающей рукой нога находится впереди), затем плавным движением руки послать мяч в корзину.

То же упражнение выполняется с броском после шага. Правая нога занимающегося с мячом впереди. Он делает шаг левой ногой вперед и, отрывая от площадки правую ногу, выполняет бросок. Мяч нужно выпустить с руки, прежде чем правая нога коснется площадки (во избежание нарушения правил).

При таком же построении игроки совершенствуют бросок двумя руками от груди (20 мин.). Здесь можно выполнять различные задания и даже провести соревнования на точность попаданий: например, какая из групп попадет быстрее всех определенное количество раз мячом в корзину или у

какой команды будет больше попаданий за определенное время (2—3 мин). После каждого такого соревнования команды меняются местами на площадке.

3. Игра «Борьба за мяч» — 20 мин.

Занимающиеся разбиваются на несколько команд по пять человек в каждой. Одновременно в игре принимают участие две команды, одетые в разную форму. Начальным броском в центре площадки начинается игра. Игроки команды, владеющей мячом, ведением и Передачами между собой не дают возможности соперникам отобрать у них мяч. Каждая пара команд играет два тайма по 5 мин.

Методическое указание. Игра должна вестись в пределах площадки. Нельзя применять грубые приемы, а также бегать с мячом в руках. За все эти нарушения команда теряет право на владение мячом, и соперники меняются ролями.

Заключительная часть — 5 мин.

Урок 5

Задачи урока: 1. Обучение передвижениям в защитной стойке. 2. Обучение броскам после ведения мяча. 3. Обучение передачам во встречном движении. - Совершенствование поворотов с ведением и передачей мяча. Продолжительность урока — 90 мин. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег. Обучение передвижениям в защитной стойке (приставным шагом).

По сигналу группа, не меняя направления, начинает двигаться приставным шагом правым боком вперед. По второму сигналу — обычный бег, по третьему — левым боком вперед, по четвертому — обычный бег.

После серии таких пробежек группа переходит на шаг, и в это время инструктор объясняет замеченные ошибки. Таких серий должно быть 3 — 4.

2. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть — 65 мин.

Занимающиеся разбиваются на четыре колонны, которые располагаются на серединах боковых линий. Две колонны обращены лицом к одному щигу, две другие — ко второму. У впереди стоящих по мячу.

1. Обучение броскам после ведения мяча — 20 мин. Занимающийся ведет мяч к щиту и после выполнения двух шагов производит бросок одной рукой. Затем он подбирает мяч и отдает его в свою колонну, а сам переходит в противоположную (рис. 13).

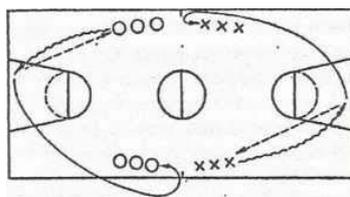


Рис. 13

Методическое замечание. После ведения с правой стороны от щита нужно взять мяч в руки под шаг правой ноги, затем сделать шаг левой и, отталкиваясь ею, произвести бросок в корзину правой рукой. При ведении с левой стороны мяч берется в руки под шаг левой ноги, затем делается шаг правой и производится бросок левой рукой. Вести мяч нужно той рукой, с какой стороны находишься от щита.

2. Обучение передачам во встречном движении— 10 мин.

Группа разбивается на четыре колонны, которые располагаются на боковых линиях. Каждые две колонны направлены лицом к двум другим (рис. 14).

Первый в одной из колонн занимающийся, передавая мяч первому во встречной колонне, сам движется по направлению к ней и занимает место в ее конце. Занимающийся, получивший мяч, возвращает его обратно, а сам перебегает в конец первой колонны.

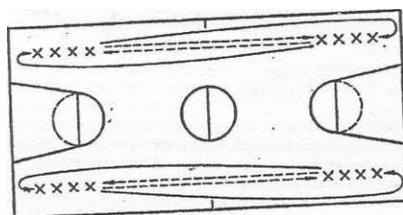


Рис. 14

Методическое указание. Расстояние между колоннами должно быть вначале не более четырех метров. Занимающийся, принимающий мяч, должен быть уже в движении и, сделав не более двух шагов, передать мяч в противоположную колонну.

Так как партнеры движутся навстречу друг другу, передачу не следует делать слишком резкой. При приеме и передаче мяча нужно делать длинный шаг, а не прыжок.

Расстояние между колоннами можно, увеличивать, если усвоение передачи успешно.

Встречная передача может отрабатываться и при перемещениях, показанных на рис. 15.

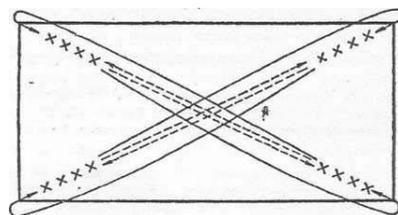


Рис. 15

3. Совершенствование передач после поворотов на месте — 15 мин.

Построение игроков показано на рис. 16. У каждого занимающегося, стоящего впереди колонны, — мяч. Игрок с мячом начинает ведение по

направлению к противоположной колонне, не доходя до нее, останавливается, делает поворот на 180° и передает мяч следующему партнеру, а сам перебегает в конец противоположной колонны.

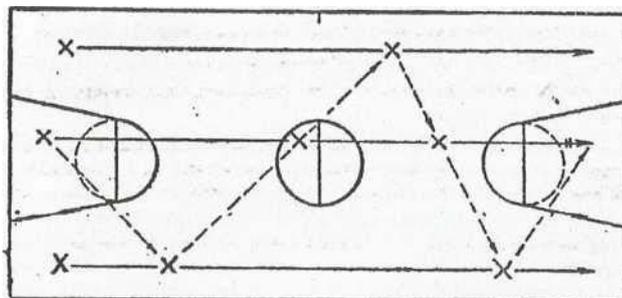


Рис. 16

4. Учебная игра по упрощенным правилам на одной половине площадки — 20 мин.

Игроки должны усвоить основные правила игры. Главное, чего нужно добиваться, — не делать пробежек; бросать мяч в корзину только из области штрафного броска; знать, когда опекаешь, когда твоя команда защищается.

Игра должна продолжаться два тайма по 10 мин. Заключительная часть — 5 мин.

Урок 6

Задачи урока: 1. Совершенствование передвижений в защитной стойке. 2. Обучение поворотам в движении. 3. Совершенствование передач во встречном движении. 4. Совершенствование броска после ведения мяча. Продолжительность урока — 100 мин.

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Ходьба с постепенным ускорением и последующим переходом на бег. Бег с изменением направления.

2. Общеразвивающие упражнения в парах.

Основная часть — 80 мин.

1. Занимающиеся остаются в парах и совершенствуют передвижения приставным шагом — 10 мин.

Один из партнеров в паре — водящий. Задача его соперника, убегающего приставными шагами в стороны и назад, — не дать себя «осалить», рукой водящему.

Методическое указание. «Убегающий» должен передвигаться только приставным шагом. Если он перейдет на обыкновенный бег, то становится «водящим». Ноги «убегающего» должны быть согнуты в коленях. Нужно часто менять направление, пользуясь неожиданными остановками и изменениями скорости. Если водящий «осалит» убегающего, то они меняются функциями.

2. Обучение поворотам в движении — 5 мин.

Занимающиеся, построившись в колонну по одному начинают бег внутри границ площадки. На середине боковых и лицевых линий кладется по одному мячу. Занимающиеся, не добежав до мяча, должны на ходу сделать поворот, причем около мяча, лежащего на лицевой линии, поворот делается в левую от него сторону а от мяча, лежащего на боковой линии— в правую сторону.

При выполнении поворотов скорость передвижения не должна снижаться. Направление движения нужно менять после трех кругов вокруг площадки.

3. Совершенствование передач во встречных колоннах — 15 мин.

Занимающиеся располагаются так же, как и при выполнении этого упражнения в уроке 5.

Затем занимающиеся получают другое задание (рис. 17). Занимающиеся из колонны 1, передавший мяч в колонну 3, перебегают в колонну 2. Занимающийся из колонны 2, передавший мяч в колонну 4, перебегают в колонну 3 и т. д.

Методическое указание. При ловле мяча необходимо выходить ему навстречу. После выполнения передачи надо сделать рывок для перехода в другую колонну. Нужно следить за точностью передачи и за четкостью приема мяча.

4. Совершенствование броска после ведения—20 мин.

Занимающиеся разбиты на две колонны и находятся на середине боковых линий. Одна колонна стоит лицом к одному щиту, другая — к другому. У стоящих впереди — по мячу. По сигналу они начинают ведение к щиту и после выполнения двух шагов производят бросок по корзине. После броска, поймав мяч, каждый занимающийся отдает его в свою колонну, а сам перебегают в другую.

В дальнейшем в каждую коло1шу можно добавить еще по мячу.

5. Учебная игра по упрощенным правилам на одной половине площадки с фиксацией счета — 30 мин.

Команды играют два тайма по 12 мин. Условия игры: мяч засчитывается в том случае, если он заброшен в корзину после получения передачи. Игрок, получивший три персональных замечания, выбывает из соревнования¹ и должен быть заменен другим игроком.

В перерыве между таймами (5 мин.) надо разобрать ошибки в ведении игры.

Заключительная часть — 5 мин.

|

Урок 7

Задачи урока: 1. Совершенствование опеки игроков. 2. Обучение ловле мяча, отскочившего от щита. 3. Совершенствование передач в движении. 4. Совершенствование бросков с места и в движении. Продолжительность урока — 120 мин.

Подготовительная часть—15 мин.

1. Ходьба. Бег обыкновенный. Бег приставным шагом боком и спиной вперед. Рывки.

2. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть — 95 мин.

1. Совершенствование опеки игроков — 5 мин.

Игра «бой с тенью». Занимающиеся, расположившись произвольно по всей площадке и приняв защитную стойку, начинают перемещаться приставным шагом, изменяя скорость и направление движения.

Методическое указание. Необходимо следить за правильностью выполнения приставных шагов. Положение рук надо все время менять (они не должны быть опущены).

Занимающиеся разбиваются на пары. Один в паре начинает перемещаться из защитной стойки, другой лицом к нему должен повторять все его движения, сохраняя с партнером дистанцию в 1,5 — 2 м.

2. Обучение ловле мяча, отскочившего от щита, — 15 мин.

Занимающиеся разбиваются на четыре равные колонны. Две из них располагаются на середине площадки на расстоянии 7 — 8 м от щита, с одной и другой стороны от кольца. Две другие группы таким же образом располагаются у противоположного щита.

Первый в каждой колонне начинает ведение к щиту. Не доходя до него 2—3 м, останавливается, ударяет мяч о щит, в прыжке ловит мяч и, приземлившись, бросает его в корзину. После броска мяч передается в ту же колонну, а занимающийся становится в ее конец.

Методическое указание. После отскока от щита мяч должен ловиться в прыжке и по возможности как можно выше. Прыжок должен быть максимальным, руки выпрямлены в локтях.

3. Совершенствование передач в движении — 15 мин.

Занимающиеся разбиваются на три колонны. Две из них располагаются вдоль боковых линий, одна — параллельно им по середине площадки. (Все игроки находятся за лицевой линией.)

У первого, стоящего в средней колонне, находится мяч. Упражнение называется «передачи в тройках в движении».

Игроки, стоящие первыми в колошах, начинают двигаться вперед, передавая мяч между собой, но обязательно через бегущего в середине (рис. 16). Пробежав по всей длине площадки, первые трое становятся за лицевой линией и ждут там, пока таким же образом не переместится к ним вся группа. После этого все упражнение выполняется в обратную сторону. По мере усвоения этих передач нужно увеличивать скорость «движения».

4. Совершенствование бросков с места — 20 мин.

Броски должны выполняться в основном одной рукой от плеча и двумя руками над головой. Занимающиеся разбиваются на четыре колонны, которые располагаются в 4—5 м от корзины под углом 45° к щиту. Стоящий

вперед с мячом, произведя бросок по корзине, бежит к щиту, подбирает мяч и отдает его в свою колонну, а сам переходит в ее конец.

После 8—10 «пристрелочных» бросков можно провести соревнование по точности попаданий между двумя колоннами, бросающими мяч в одну и ту же корзину. При успешном усвоении правильности броска это соревнование можно провести и между четырьмя колоннами. Условиями соревнования могут служить или определенное количество попаданий (например, 10), или отрезок времени (например, какая колонна больше забросит мячей в корзину за 3 — 5 мин.).

5. Совершенствование бросков в движении после ведения -10 мин.

Повторить упражнение 1 из урока 5.

6. Учебная игра по упрощенным правилам по леей а площадке (2 тайма по 12 мин.)

Результат игры определяется по двум показателям: кто больше наберет очков и кто меньше сделает технических ошибок (пробежек, неточных передач и персональных ошибок).

Заключительная часть—5 мин.

Урок 8

Задачи урока: 1. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита. 2. Обучение броскам в движении после ловли мяча. Совершенствование бросков с места. 3. Совершенствование передач мяча после ведения. 4. Обучение штрафным броскам. Продолжительность урока — 120 мин.

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Ходьба, бег обычный. Бег с рывками по боковой линии.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Прыжки со скакалкой (30 сек. — прыжки, 15 сек. — бег на месте).

Таких серий должно быть 3 — 5.

Основная часть — 100 мин.

1. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита, — 15 мин.

а) То же упражнение, что и в уроке 7, только занимающиеся, не останавливаясь, ударяют мяч в щит, в высоком прыжке ловит его, приземляются, а после этого производят бросок в корзину.

б) Занимающиеся располагаются в четыре колонны на линии штрафного броска. По одному игроку от каждой колонны становятся в 1,5 — 2 м от щита. Мяч находится у стоящих первыми на линии штрафного броска. Они бросают мяч в щит с таким расчетом, чтобы стоящий под щитом занимающийся мог в прыжке поймать мяч, отскочивший от щита, и забросить его в корзину. После этого он же ловит мяч, ведет его к колонне, передает следующему партнеру, сам становится в конец колонны, а занимающийся, ударявший мячом в щит, становится под корзину.

2. Обучение броскам в движении после ловли мяча — 10 мин.

Занимающиеся располагаются по середине боковой линии лицом к щиту, с правой стороны от него. Один из них с мячом стоит по линии

штрафного броска лицом к своим товарищам. Первый, стоящий в колонне, выбегает к щиту и получает вблизи него мяч. Выполнив два шага, он производит бросок в корзину. После броска занимающийся ловит мяч, ведет его к линии штрафного броска и становится передающим. Тот, кто уже передал мяч, идет в конец колонны. Симметрично этой группе у другого щита то же самое делает вторая группа.

Методическое указание. Мяч нужно ловить под правую ногу. После шага левой ногой и отталкивания вверх надо произвести бросок правой рукой.

После бросков с правой стороны занимающиеся переходят на другую сторону от щита и выполняют бросок левой рукой.

3. Совершенствование бросков с места — 10 мин.

Занимающиеся располагаются «веером» лицом к щиту на расстоянии 4 — 5 м от него. Двое становятся под щит. Мячи находятся у занимающихся, расположенных ближе к лицевым линиям. После броска мяча в корзину занимающийся ловит мяч, не давая ему коснуться площадки, и передает его следующему партнеру.

После того как все произведут по 2 броска, подающие становятся для производства броска, а те, кто стоял ближе к лицевой линии, идут под щит для подачи мяча. Все бросающие сдвигаются на ближнее соседнее место.

Методическое указание. В первой половине упражнения занимающиеся выполняют бросок одной рукой «V» плеча, во второй половине — двумя руками над головой. Надо следить за правильностью положения рук и кистей во время броска.

4. Совершенствование передач после ведения — 10 мин.

Занимающиеся располагаются также как и в упражнении «встречная передача», только становятся за лицевыми линиями. Мяч находится у впереди стоящих в двух колоннах. По сигналу они начинают ведение мяча по направлению к противоположной колонне, а сам переходит в конец этой же колонны. Занимающийся, получивший мяч, делает то же самое, но в противоположном направлении.

Методическое указание. Передачу после ведения надо делать, выполнив два шага. Нужно следить за четкостью ловли мяча.

5. Обучение штрафным броскам 15 мин.

Занимающиеся располагаются на линии штрафного броска двумя колоннами, в метре одна от другой, лицом к щиту. Двое занимающихся находятся под щитом и подают мячи после бросков. Каждый выполняет подряд два броска. После второго броска занимающийся сам бежит за мячом и передаст его партнеру по колонне. Тот, кто подал мяч, идет в конец колонны.

Методическое указание. Бросок можно выполнять как одной рукой от плеча, так и двумя руками над головой. После броска нельзя переступить линию.

6. Учебная игра (2 тайма по 15 мин.).

За каждый мяч, забитый со штрафного броска, засчитывается три очка.

Заключительная часть - 5 мин.

Урок 9.

Задачи урока: 1. Совершенствование бросков в движении после ловли мяча. 2. Обучение броскам в прыжке с места. 3. Обучение передачам мяча с отскоком от земли. 4. Совершенствование в штрафных бросках. Продолжительность урока — 120 мин.

Подготовительная часть - 25 мин.

1. Бег приставными шагами: правым боком вперед, левым боком вперед, спиной вперед.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Прыжки со скакалкой - 4-5 серий по 30 сек. каждая с 15-секундным бегом на месте между сериями.

После прыжков медленный бег вокруг площадки.

Основная часть—80 мин.

Совершенствование бросков в движении после ловли мяча—10 мин.

Игрок, передающий мяч, находится в углу площадки (рис. 17).

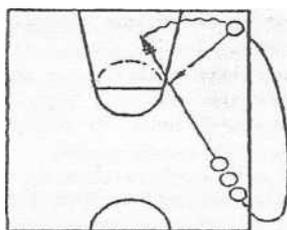


Рис. 17

Это упражнение нужно выполнять как с правой, так и с левой стороны от щита, с тем чтобы ученики в равной степени совершенствовались в бросках правой и левой рукой.

2. Обучение броскам в прыжке с места— 15 мин.

Занимающиеся располагаются в колоннах, по две у каждого щита, на расстоянии 2 — 3 м от щита и под углом в 45° к нему. Первый, стоящий в колонне, прыгая вверх, производит бросок в корзину, подбегает к щиту, ловит мяч и передает его следующему игроку, а сам переходит в конец другой колонны.

Методическое указание. Вначале прыжок должен быть не очень высоким, чтобы основное внимание уделить правильности броска. Во время отталкивания руки с мячом выносятся вверх над головой. Выпрямляя руку в локте, игрок производит бросок с заключительным движением кисти и пальцев.

3. Обучение передачам мяча с отскоком от земли — 10 мин.

а) Занимающиеся становятся в четверки на расстоянии 4—5 м друг от друга и выполняют передачи мяча с отскоком от земли.

б) Занимающиеся разбиваются на пары и становятся за лицевой линией. Выполняются передачи в парах отскоком мяча от площадки с продвижением вперед. При этом способе передач важно учитывать скорость передвижения партнера, чтобы облегчить ему прием мяча.

4. Совершенствование в штрафных бросках— 15 мин.

Броски производятся таким же образом, как и в предыдущем уроке.

5. Учебная игра (2 тайма по 15 мин.).

За попадание в корзину броском в прыжке крман засчитывается 3 очка, а за попадание со штрафного 2 очка.

Заключительная часть—5 мин.

Урок 10

Задачи урока: 1. Совершенствование бросков прыжке с места. 2. Обучение передачам одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. 3. Совершенствование бросков в движении. 4. Совершенствование падения мяча с обводкой. Продолжительность урока— 120 мин.

Подготовительная часть—25 мин.

1. Бег с остановками по сигналу (свистку). Совершенствование остановки двумя шагами.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Прыжки со скакалкой, две серии по 45 сек. с 20-секундным медленным бегом на месте между сериями.

Основная часть — 90 мин.

1. Совершенствование бросков в прыжке с места - 15 мин.

То же упражнение, что и В уроке 9.

2. Обучение передачам одной рукой сбоку («крюком») — 10 мин.

Занимающиеся делятся на две группы. Каждая группа на располагается по всей длине площадки за боковыми линиями. Игроки с мячом занимают положение левым, боком по направлению передачи. Мяч они держат вниз двумя руками. Делая движение правой рукой в сторону вверх, передают мяч партнерам, стоящим на противоположной стороне. Партнер, поймав мяч, совершает такую же передачу обратно.

Методическое указание. Движение руки должно быть быстрым. Мяч должен иметь путь — от игрока, передающего мяч, до игрока, принимающего мяч, — по прямой линии.

В заключительной фазе передачи, когда мяч находится над головой, энергично работает кисть, за счет чего достигается резкости передачи и ее точность.

3. Обучение передачам одной рукой в прыжке - 10 мин.

Построение такое же, как и в упражнении 2.

Игрок делает шаг левой ногой, отталкивается вверх-вперед и передает мяч партнеру правой рукой от плеча.

Поймав мяч, партнер делает то же самое, передавая мяч обратно.

Методическое указание. Шаг и прыжок должны быть энергичными. После выпуска мяча из руки она должна быть полностью выпрямлена в локте, а кисть опущена вниз.

4. Совершенствование бросков в движении—10 мин. В первой половине этого упражнения выполняется бросок после ведения мяча, а затем игроки выполняют бросок в корзину после, двух шагов без ведения.

5. Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов—10 мин.

На площадку кладутся мячи, как указано на рис. 18 а игроки располагаются тремя колоннами за лицевой линией. В каждой колонне - по два мяча.

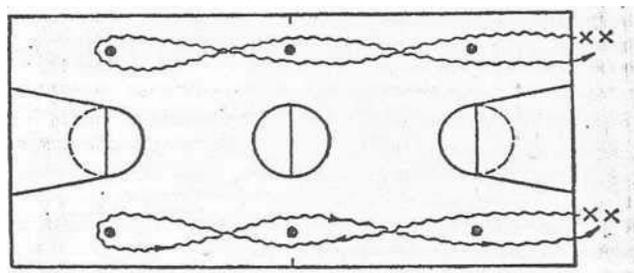


Рис. 18

Игрок обводит первый предмет (мяч) правой рукой, второй предмет - левой, третий - правой, возвращается назад, обводит предмет левой рукой, затем — правой и передает мяч следующему партнеру. Как только игрок достигает второго предмета, из этой же колонны начинает ведение следующий занимающийся.

Методическое указание. При пробегании мимо предмета игрок «загораживает» мяч туловищем, ведя его дальше от предмета рукой. При обводке третьего предмета нужно постараться сохранить скорость бега, для чего нужно сильно согнуть ноги.

Это упражнение в заключение проводится в виде эстафеты. В каждой колонне - по одному мячу. По сигналу игроки с мячом начинают обводку предметов до тех пор, пока это не сделают все игроки колонны. Побеждает та команда, игроки которой первыми закончат ведение. (В каждой колонне должно быть равное количество игроков.)

6. Учебная игра (два тайма по 15 мин.).

Заключительная часть—5 мин.

Урок 11

Задачи урока: 1. Совершенствование передач на месте и в движении. 2. Совершенствование бросков в прыжке после ведения мяча. 3. Обучение передачам одной рукой в прыжке с поворотом на 180°. усовершенствование ведения мяча.

Продолжительность урока—120 мин. Подготовительная часть—20 мин.

1. Бег с остановками по сигналу. Совершенствуется остановка прыжком.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Прыжки со скакалкой, две серии по 1 мин. с 30-секундным медленным бегом на месте между сериями. Основная часть — 95 мин.

1. Совершенствование передач на месте в парах— 10 мин.

Игроки располагаются в разомкнутых шеренгах по всей длине боковых линий - таким образом, чтобы на каждую пару, образованную игроками противоположных шеренг, было по мячу.

Игроки передают мяч друг другу любым способом. Инструктор подсказывает, каким способом передачи* нужно пользоваться тому или иному игроку, учитывая, то, что плохо усваивается.

2. Совершенствование передач в движении в тройках - 10 мин.

Повторить упражнение 3 из урока 7.

3. Совершенствование бросков в прыжке после ведения мяча — 10 мин.

На каждую пару игроков - один мяч. Один из игроков пары находится под щитом. Другой начинает ведение но направлению к щиту и, не доходя до него 4—5 м, производит бросок в прыжке, затем отходит на любое место площадки. Другой игрок этой пары ловит мяч под щитом и передаст его опять своему партнеру. После 10 бросков, выполненных одним игроком, партнеры меняются функциями.

4. Обучение передачам одной рукой в прыжке с поворотом на 180°— 10 мин.

а) Игроки располагаются парами около одной из боковых линий. Один из игроков начинает ведение мяча к другой боковой линии. Не доходя до нее, игрок берет мяч в руки на шаге правой ногой, затем делает шаг левой ногой, прыгает вверх, в воздухе поворачивается на 180° и передает мяч одной рукой от плеча бегущему в 3—4 м от него партнеру. То же самое они делают и в другую сторону.

б) Игроки в парах располагаются за лицевой линией. Один, из них начинает ведение к противоположному щиту. Доведя мяч до него, игрок прыгает вверх, поворачивается на 180° и передает мяч бегущему сзади партнеру, который выполняет два шага и производит бросок в корзину.

На пути к другому щиту игроки меняются функциями.

5. Совершенствование ведения мяча— 10 мни.

Занимающиеся выполняют упражнение, разделившись на две группы, и находятся под щитом за лицевой линией.

Игрок с мячом начинает обводку линий облает штрафного броска (рис. 19).

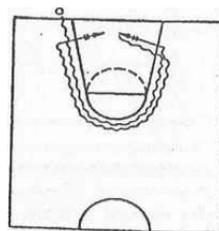


Рис. 19

Ведение начинается с правой стороны правой рукой. Обведя штрафную площадку, игрок выполняет бросок в корзину. Затем он ловит мяч, ведет его левой рукой в противоположное направление и опять производит бросок в корзину левой рукой.

После этого игрок передает мяч следующему партнеру.

Методическое указание. После ведения мяча вокруг штрафной площадки должны быть выполнены два шага и бросок в корзину. Входить в область штрафного броска нужно не ближе третьего усика.

6. Учебная игра (2 тайма по 20 мин.).

Следить за выполнением правил игры.

Заключительная часть — 5 мин.

Урок 12

Задача урока - прием нормативов по технической подготовке.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь — четыре мяча и два секундомера.

Подготовительная часть — 15 мин. *

1. Беге изменением скорости.

2. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть—100 мин.

1. Прием нормативов по технической подготовке.

Штрафные броски.

Каждый игрок выполняет подряд 10 штрафных бросков.

Этот норматив оценивается следующим образом: 5 попаданий - 5 баллов (за каждое попадание свыше 5-го набавляется еще по 2 балла); 4 попадания - 4 баллам и т. д.

2. Броски в прыжке с места.

Игрок выбирает себе любую точку на площадке (или несколько точек), но не ближе 4 м от корзины. Каждый игрок выполняет подряд 10 бросков. После каждого броска ему подадут мяч. Броски выполняются только в прыжке.

Этот норматив оценивается следующим образом: 5 попаданий — 5 баллов (за каждое попадание свыше 5-го набавляется еще по 2 балла); 4 попадания—4 балла и т. д.

3. Обводка области штрафного броска.

Игрок располагается с мячом на точке пересечения линии области штрафного броска с лицевой линией с правой стороны щита. По сигналу (секундомер в это время включается) игрок обводит область штрафного броска справа- налево (включая полуокружность).

Игрок должен обвести область штрафного броска в одну и в другую сторону. Из двух бросков в корзину; при этом нормативе один бросок должен быть результативным. В противном случае норматив не засчитывается.

Норма для девушек: 15 сек.—5 баллов. При перевыполнении этого норматива за каждые 0,1 сек. набавляется 1 балл.

Норма для юношей: 13 сек.—5 баллов. При перевыполнении норматива за каждые 0,1 сек. набавляется 1 балл.

Прием нормативов ведется одновременно у двух щитов. В заключение суммируются баллы и определяется победитель.

4. Учебная игра (в оставшееся время).

Заключительная часть — 5 мин.

Бег, ходьба. Построение. Объявление результатов приема нормативов по технической подготовке. Информация о следующем уроке.

Урок 13

Задачи урока: 1. Совершенствование передач и бросков в движении. 2. Обучение опеке игрока без мяча. 3. Обучение ловле мяча в прыжке. 4. Совершенствование бросков в прыжке после поворота на месте. Продолжительность урока—120 мин.

Подготовительная часть — 20 мин.

1. Бег с остановками и поворотами.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Прыжки со скакалками (90 сек.). После этого - медленный бег вокруг площадки. Основная часть — 90 мин.

1. Совершенствование передач и бросков в движении - 15 мин.

Занимающиеся разбиваются на четыре колонны. Две из них занимают у одного щита, две другие - у второго. У каждой пары игроков по мячу.

Игроки первой пары начинают продвигаться к щиту, передавая мяч друг другу. Вблизи щита один из игроков производит бросок в корзину. После броска один из игроков ловит мяч, и оба партнера становятся в колонны, причем они меняются колоннами.

Методическое указание. Передачи должны быть точными. Игрок, производящий бросок в корзину, должен четко выполнить!» два шага. Необходимо следить за техникой выполнения броска.

2. Обучение опеке игрока без мяча - 10 мин. Занимающиеся разбиваются на пары и становятся на боковой линии на расстоянии 1,5 м друг от друга, причем пары размыкаются по всей длине боковой линии. Игрок, стоящий спиной к площадке, — защитник, игрок, стоящий лицом, - нападающий.

IV. Самостоятельные занятия баскетболиста

Высокие спортивные результаты в баскетболе достигаются напряженными систематическими тренировками в течение многих лет. В занятиях баскетболист должен повысить свои функциональные возможности, достичь высокого развития двигательных качеств, овладеть совершенной техникой выполнения приемов игры и. тактическим действиям, воспитывать в себе высокие морально-волевые качества. Главным средством в решении этих задач являются упражнения, применяя которые спортсмен укрепляет здоровье, повышает свою работоспособность и спортивное мастерство.

Чтобы стать хорошим игроком, объем физических упражнений баскетболиста должен быть очень велик. Поэтому стало нормой тренироваться по пять-шесть раз в неделю или по два-три раза в день. Многие баскетболисты, например, выполняют ежедневно от 400 до 1000 бросков. Заслуженные мастера спорта А. Вальтин и А. Сальников в каждой тренировке осуществляли броски мяча в корзину с различных дистанций и совершали до 500 попаданий, а со штрафных бросков - до 150-200 попаданий. Решать задачи спортивного мастерства только совместными тренировками недостаточно. В совместных упражнениях игроки учатся искусству ведения игры. А развитие специальных и навыков, особенно снайперских в бросках мяча, воспитание сознательного, активного, целеустремленного отношения к тренировкам, приобретение теоретических знаний должно в большей мере осуществляться самостоятельно, индивидуальными занятиями вне тренировочных занятий команды по расписанию. Каждому начинающему баскетболисту необходимо знать, что только с помощью ежедневных самостоятельных занятий, начиная с детских и юношеских лет, можно добиться высокого мастерства. Именно в молодые годы создается прочный фундамент в подготовке спортсмена, обеспечивающий ему успех. Самостоятельные занятия должны стать основной и очень важной, частью общей программы тренировки. Они позволяют баскетболисту разобраться в своих сильных и слабых сторонах. Кроме того, тренировки требуют большого труда и воли, умения заставить себя систематически упражняться, преодолевать усталость.

В содержание самостоятельной тренировки включаются упражнения основной подготовки баскетболистов: общая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интеллектуальная подготовка. Переходя к индивидуальной тренировке, следует усвоить и выполнить определённые требования и положения:

1. Обязательность и систематичность тренировок, непрерывность их проведения.

2. Строгий режим дня. индивидуальные тренировки могут проводиться утром, днём и вечером.

3. Организовывать своё время так, чтобы на самостоятельную тренировку выделять 1-2 часа в день.

4. Задачи самостоятельных занятий, упражнения, их дозировка должны обязательно определяться и согласовываться с тренером и сопровождаться самоконтролем.

5. Определять задачи тренировки с повышенной трудностью и выполнять их с напряжением воли.

6. Овладеть совершенной техникой приёмов игры, выполнением их с молниеносной реакцией, быстротой.

7. Для развития способностей целесообразно применять приёмы игры и

действовать в различных игровых ситуациях.

8. Тренировку в бросках проводить ежедневно и на фоне некоторого утомления (после разминки). Поставить перед собой цель 75-80% попаданий в тренировочных условиях.

9. Упражнения для развития двигательных качеств выполнять преимущественно в динамическом характере, соответственно с условиями игры.

10. Привлекать к индивидуальной тренировке товарищей для выполнения упражнений в противодействиях: один против одного, два против двух, один против двух и т. д.

Спортивное мастерство достигается при высоком развитии двигательных качеств. Для их развития применяются разнообразные упражнения на силу, скорость, выносливость, гибкость, ловкость. Они обеспечивают развитие таких специальных качеств баскетболиста, как быстрота и точность выполнения игровых приёмов на протяжении всего игрового времени, ловкость владения мячом и в единоборстве с соперником, высокая координация движений, ориентировка.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика), подвижные игры. Они включены в программный материал по физическому воспитанию учеников общеобразовательной школы, и их следует широко использовать в самостоятельных занятиях. Средствами специальной физической подготовки являются упражнения для игры в баскетбол и специальные упражнения, развивающие двигательные и волевые качества.

Примерные специальные упражнения:

1. «Игровой» бег. Проводится на пересеченной местности в лесу, в поле, у реки. Дистанция от 1000 м до 5000 м. Начало- медленный бег. Затем для подготовки к более интенсивной работе выполняются несколько общеразвивающих упражнений. Бег в среднем темпе с периодическим выполнением ускорений по 10-20 м и более. По пути преодолеваются естественные препятствия (с прыжками или другим способом). Бег совершается по подъему или спуску, бег поперек склона горы. Во время бега необходимо толкать, бросать, метать камни, палки и другие предметы.

В зависимости от самочувствия производить кратковременный отдых с выполнением упражнений небольшой интенсивности, упражнений на ориентировку, глазомер. Можно включать изометрические упражнения, например, ухватившись руками за ствол дерева, стараться "свалить" его. В бег можно включать разнообразные прыжки и акробатические упражнения. Ускорения выполняются из различных стартовых положений.

Хорошо иметь секундомер. Он поможет в определении интенсивности работы, воспитании умения распределять силы по времени, что очень важно в игре.

2. Бег отрезками от 5 до 14 м из различных стартовых положений для развития стартовой скорости.

3. Бега ускорениями и изменениями направлений на коротких с средних отрезках.

4. Челночный бег - бег на определенные отрезки г- возвращением к исходному рубежу или промежуточному финишу.

5. Повороты и вышагивания с максимальной шириной шага - до 100 раз за одно занятие.

6. Перемещения баскетбольными шагами: одиночными, двойными, рывками от 3 до 5 м.

Большое место в самостоятельных занятиях должны занимать упражнения для развития прыгучести. При этом следует учитывать, что прыгучесть ухудшается при нарушении системы тренировки. Поэтому тренироваться надо ежедневно. Развитие прыгучести должно проводиться применительно к двигательным задачам баскетболиста. Необходимо уделять внимание скорости выполнения прыжка, прыжкам с места и с короткого разбега. Нужно неоднократно повторять прыжки, при приземлении ноги слегка сгибать в коленях, прыгать на носках. После приземления быть готовым к выполнению других действий.

Прыжки выполняются разнообразные. Особое внимание следует обратить прыжки в глубину с небольшой высоты: игрок приобретает умение преодолевать собственный вес и не бояться приземления с большой высоты. Для развития прыгучести совершают прыжки из глубокого приседа без отягощений и с отягощениями.

Введение элементов соревнования (С самосоревнования) в достижении предметов, отметок в прыжках и контрольных нормативов повышают интерес к упражнениям, вносят эмоциональность. Для самопроверки в конце каждого занятия следует практиковать выполнение контрольных прыжков с отметкой их величины по вытянутой с мячом руке (на щите или па стене). Хорошо упражняться в подскоках на песке, в воде, со скакалкой. Можно использовать прыжковый бег, прыжки по наклонной плоскости и по ступенькам, прыжки с доставанием высоко висящих предметов руками и головой, выпрыгивание на возвышение или скамейку (камень, тумбу) и спрыгивание, прыжки с одной ноги на другую, в длину и в высоту, многократные прыжки на двух ногах через предметы, с доставанием предметов, двойной, тройной, четверной прыжки на одной и двух ногах, подпрыгивание на одной и двух ногах с отягощением и др. Для развития силы лучше всего применять упражнения с предметами, с отягощением. Для этого используются теннисные мячи, эластичные кольца, кистевые эспандеры, отягощающие пояса, набивные мячи, гантели, штанги, мешки с песком. Характер выполнения упражнений с предметами и отягощениями должен соответствовать баскетболу, то есть быть динамичным, скоростным. Упражнения могут быть такими: сжимание пальцами теннисного мяча,

эластичного кольца или ручного эспандера: накручивание привязанного к палке груза (вращение палки к себе и от себя); поднимание на носках и подпрыгивание с отягощением; бег и прыжки в беге по уменьшенной опоре с отягощением С штанга, мешки с песком и др.); наклоны, вращения, приседания, бег и прыжки с набивными мячами; броски набивного мяча руками и ногами; поднимание и опускание ног с отягощением на стопе; бросание набивных мячей, ядра.

1. В самостоятельных занятиях по технике игры особое внимание уделяется броскам мяча в корзину. Применяемые упражнения для выполнения броска мяча: Броски сериями. Серии могут быть составлены по способам выполнения бросков, исходя из функции игрока в команде, или для устранения недостатков в выполнении тех или иных бросков. Например, серия бросков крайнего нападающего состоит из 20 бросков: 8 бросков в прыжке со среднего расстояния, 5 - с дальней дистанции, 4 - ведения, с близкого расстояния или из-под щита в прыжке с толчком двумя ногами; 3 штрафных броска. Серия выполняется 5 - 20 раз.

2. Игрок выполняет броски двумя или тремя мячами с различных позиций 10, 20, 30 раз. Между бросками следуют 2-5 минутные паузы, занятым другими упражнениями. Интенсивность выполнения упражнений наращивается.

3. Броски в сочетании с отвлекающими движениями: броски после отвлекающих движений на передачу, на ведение мяча, на обводку, на бросок, на бросок в положении спиной к щиту; броски после вышагивания вперед-назад, в сторону игрока, после поворотов.

4. Забросить несколько раз с одной позиции или одним способом: забросить несколько мячей с использованием щита; забросить по 20 или 30 мячей с обязательным попаданием двух последних бросков.

Если в бросках самостоятельно занимаются два и больше игроков, то они могут соревноваться в быстроте и точности их выполнения, используя упражнения:

1. Броски "с заявкой". Один игрок забрасывает мяч в корзину определенным способом. Другой игрок с этого же места и этим же способом должен тоже забросить мяч. Если ему это не удалось, то он проигрывает. Соревнование длится до установленного количества очков.

2. Броски на быстротой точность. Например, кто из игроков быстрее забросит мяч 10 раз в прыжке со среднего состояния и 5 раз со штрафных бросков и др.

Такие соревнования могут состоять из нескольких серий. При передаче мяча следует: сигнализировать партнеру (взглядом, мимикой, замахом) о намерении передать мяч; передавать мяч в движении; избегать передачу мяча поперек площадки, особенно под своим щитом, так как это облегчает "противнику" перехват мяча; при полной опеке пользоваться короткими передачами; для внезапного, быстрого и точного применения передач

широко использовать отвлекающие движения; прочно усвоить кистевые передачи мяча; научиться скрывать направление передач; повышать тактическую целесообразность в применении различных способов передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди успешно применяется при отсутствии активного противодействия соперника, передача прямой рукой сверху - при обводке игрока сверху, передача из-за спины, над плечем, кистевые передачи - для внезапного решения тактических задач.

При выполнении ведения мяча следует сохранять естественное положение (Скакать при беге без мяча); не ударять рукой по мячу, а контролировать мяч пальцами руки; стараться вести мяч без зрительного контроля, с изменением скорости и направлений; при обводке игрока (препятствия) снижать отскок мяча; сочетать ведение мяча с выполнением других приемов игры.

V. Правила игры в баскетбол

Игра проводится между двумя командами по пять человек в каждой. Контроль мяча осуществляется только руками, разрешается его передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении.

Команда состоит из 10 игроков, тренера и его помощника. В соревнованиях туровой системы (больше 5 игр подряд) на игры заявляется 12 игроков, в процессе матча количество замен не ограничено.

Игроки должны иметь два комплекта формы различного цвета с личными номерами (от 4 до 15) из материала, отличающегося по цвету от майки. Толщина цифры 2 см, высота на груди 10 см, а на спине 20 см.

Замена игрока осуществляется у судейского стола, когда игровые часы остановлены и команда владеет мячом. Тренер руководит командой во время игры.

Капитан команды - единственный из игроков, что может обращаться к судьям по любым вопросам.

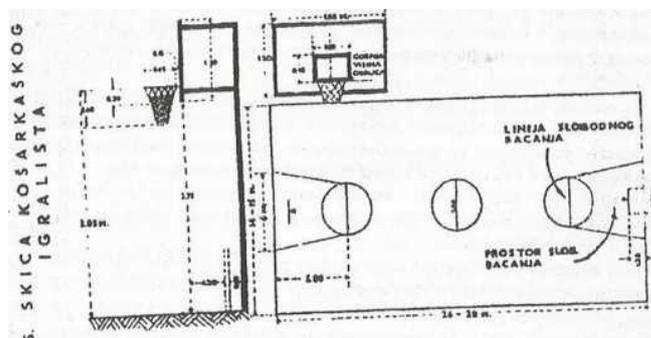


Рис. 20

Начальный бросок - производится в центре площадки в начале каждой половины и дополнительного времени игры.

Спорящие игроки могут касаться мяча в воздухе не больше 2-х раз.

Спорный бросок - назначается, когда два или более игроков противоборствующих команд одной или двумя руками прочно удерживают мяч и не один не может овладеть им, не применив грубости. Бросок проводится в одном из кругов, ближайшем к месту его назначения. Если расстояние кругом одинаковые то бросок проводится в центре.

Ходьба и бег с мячом. Получив мяч, игрок может передвигаться в любом направлении, соблюдая следующие правила:

Стоя на месте можно сделать поворот, или перейти на ведение, используя в качестве опорной любую ногу.

Находясь в движении или после ведения можно выполнить два шага, или остановку в прыжке на обе ноги одновременно.

Можно выпрыгнуть оторвав осевую ногу от площадки, перейти на третий шаг, но мяч следует выпустить из рук до того, как одна или обе ноги снова коснутся площадки.

Ведение мяча выполняется одной или попеременно одной и другой руками. Игрок может ударять мяч о площадку, катить, тем самым придавать ему движение. При ведении мяч непременно должен касаться площадки, исключая одного ведения в воздухе.

Игра в зонах - команда, овладевшая мячом на своей половине площадки должна в течение 10 секунд перевести его в зону соперника и до конца атаки не может возвращать мяч в тыловую зону.

Игра в зоне штрафного броска - запрещает игрокам нападения оставаться под щитом соперника более 3 сек. Линии ограничивающие зону, входя т в ее размеры, Касание ногой линии или ведение мяча в зоне с последующей передачей сопернику считается ошибкой.

Выбрасывание мяча - в игру из-за пределов площадки выполняет любой игрок команды с того места где выходит мяч.

Фолы. Умышленные - ошибки, ажержепиые игроком который преднамеренно вызвал столкновение с соперником. Многократный - ошибка, совершенная одновременно двумя или более игроками одной команды случайно но отношению к сопернику.

Дисквалифицирующий - назначается за неспортивное поведение или действия игрока.

Технический фол - назначается основным и запасным игрокам, тренерам за нетактичное поведение во время игры.

Обоюдный фол - ошибка, совершенная одновременно двумя игроками противоборствующих команд по отношению друг к другу.

Штрафной бросок.

Выполняет пострадавший или назначенный капитаном игрок занимает место на линии штрафного броска, первый любым видом выполняет штрафной бросок, при этом он не должен касаться линии броска или переходить ес до касания мячом корзины.

Нарушение во время штрафного броска - игрок, выполняющий бросок не должен контролировать мяч более 5 секунд, или стоять на линии штрафного броска. Для других игроков нарушением считаются выход в зону до касания мячом корзины и прикосновение к мячу на пути к щиту.

После 7 замечаний (фолов) в каждой половине встречи команда наказывается 2 штрафными бросками.

Команда - победитель определяется по большему количеству очков, заброшенных в корзину.

Успех игры зависит от степени овладения приемами и правильном их использовании, от умения распределять свои силы во время игры, учета условий соревнований, оценки действий партнеров и соперников, от формирования и развития у спортсменов таких качеств, которые могут обеспечить благоприятное протекание соответствующих психологических процессов во время соревнования. Умение организовать спортивную борьбу является искусством, которому необходимо систематически учиться.

Жесты судей

Приведенные в конце настоящих правил жесты должны быть хорошо изучены судьями и применяться в процессе игры. Очень важно, чтобы секретарь и секундометрист также хорошо знали эти жесты.

Соответствующие иллюстрации и подписи к ним объясняют жесты, однако необходимо также учитывать следующее:

а) рука, поднятая над головой одновременно со свистком судьи, останавливает игровые часы. Если совершен фол, то рука, поднятая над головой со сжатыми в кулак пальцами, является сигналом для назначения фола и остановки игрового времени. В случае необходимости остановить игровые часы без фола поднимается рука со сжатыми пальцами ладонью к секундометристу;

б) если требуется показать количество штрафных бросков, пальцы должны быть в горизонтальном положении, а локоть прижат к боку.

Если необходимо показать количество забитых очков, пальцы держат на уровне лица и делают повторяющие движения кистью руки вниз;

в) эти жесты являются официальными. Недопустимо на практике применение нестандартных жестов.



Два очка (одни палец — одно очко) — "флаг" кистью



Попытка трех очков - три поднятых пальца (большой, указательный и средний)



Три очка - успешный - три поднятых пальца (большой, указательный и средний)



Мяч не засчитан - перекрестные движения руками перед собой



Замена игрока - руки перекрестны перед грудью



Наказание "один - один" указательный палец



Минутный перерыв - буква Д с помощью указательного пальца



Остановка времени — открытая ладонь, пальцы вместе



Персональное замечание - сжатая в кулак рука поднята вверх



Персональное замечание (штрафные броски не пробиваются) - палец



Указание нарушителя - показ номера игрока



Время включено - вращательное движение движение рукой или пальцем



Пробежка - вращательное движение кулаком



Неправильное ведение мяча - попеременное движение руками



Нарушение правила трех секунд - три пальца в сторону



Толчок - имитирование толчка



Неправильная игра руками - удар по мячу



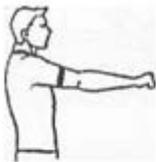
Задержка - захват запястья



Блокировка - обе руки на бедрах



Столкновение удар кулаком по открытой ладони



Фол команде, контролирующей мяч - движение кулаком по направлению к корзине команды, совершившей фол



Три штрафных броска - три поднятых пальца (большой, указательный и средний)



Два штрафных броска - пальцы вместе



Один штрафной бросок — указательный палец



Умышленный фол — захват запястья



Технический фол — буква Д с помощью ладони



Наказание штрафными бросками — пальцы указывают на линию

а) в верхнюю часть протокола он вносит названия обеих команд. Первой всегда записывается команда—хозяин площадки. В случае, если проводится турнир или игра на нейтральном поле, первой записывается команда, которая стоит первой в программе. Первая команда обозначается как команда А, вторая— как команда Б;

б) если игра проводится в рамках, турнира, секретарь должен указать номер встречи. Он также обязан указать место, дату и время проведения игры. Кроме того, секретарь заносит, в протокол фамилии старшего судьи и судьи;

в) затем секретарь записывает фамилии игроков обеих команд. Команда А вписывается в верхнюю часть протокола, команда Б — в нижнюю. В первую колонку секретарь заносит номера лицензий игроков (последние три цифры); по вторую — фамилии и инициалы игроков заглавными буквами; в третью — номера игроков. После фамилии капитана ставится пометка Кап. На турнирах номера лицензий игроков указываются только в протоколе первой встречи данной команды;

г) внизу раздела, предназначенного для той или иной команды, секретарь записывает фамилии тренеров и помощников тренеров этих команд;

д) не позднее чем за 10 мин до начала игры тренеры должны подтвердить фамилии и номера игроков и тренеров и подписать протокол. Одновременно они должны сообщить фамилии пяти игроков, которые начнут встречу. Первым эту информацию сообщает тренер команды Л. Секретарь отмечает этих игроков маленькими крестиками напротив их номеров; та же процедура повторяется, когда в игру впервые, вступает запасной игрок (рис. 22)

команда А		Перезвон	
Динамо		12	7 18 x x x
Фам. команды	1 полов.		
	2 полов.		
№ лицензии	Фамилия, имя игрока	№ игрока	Фамы
324	x	4	1' ③ 7 2'
325	(Кап.) x	5	12 17
326	x	6	
327	x	7	3 7' 13 17 ⑮
328	x	8	19
329	x	9	2 ⑤ 15 17
330	x	10	7 11 ⑭ 16 19
331	x	11	16 19' 7
332	x	12	⑧ ⑯ 17'
333	x	13	
Тренер			4 1 19 1

Рис. 22

е) после того как команды разыграли корзины секретарь отмечает обе команды буквами А и Б в верхней части; протокола «Изменение, счета», 1-й тайм. В первой колонке (слева от «М») записывается буква команды, производящей броски по корзине, находящейся слева от секретаря (когда он сидит за столом), а во второй колонке (справа от «М») — буква команды, производящей броски до корзины, расположенной справа от секретаря.

Для записи счета второй половины буквы нужно поменять местами. Если по окончании второй половины игры счет ничейный» секретарь вписывает буквы, обозначающие команды, в колонку «Дополнительные периоды» в соответствии с розыгрышем корзин. Если для окончательного выяснения результата игры требуется более одного дополнительного периода, секретарь обозначает смену корзин двумя перекрещивающимися стрелками непосредственно под предыдущим дополнительным периодом;

ж) каждый раз, когда секретарь регистрирует время какого-либо события (минутный перерыв, фол, попадание с игры, штрафные броски), он обязан отметить соответствующую полную минуту. Так, если одно из перечисленных событий имело место на 15-й с, оно отмечается как случившееся на 1-й мин; на 3-й мин 47 с—как на 4-й мин, на 19-й мин 25-й с—как на 20-й мин.

Минутный перерыв

Запись минутных перерывов производится следующим образом:

а) минутные перерывы, взятые в первой половине игры, отмечаются в первых двух клеточках, расположенных рядом с названием команды; минутные перерывы, предоставленные во второй половине игры, отмечаются в следующих двух клеточках; минутные перерывы, взятые во время дополнительных периодов, отмечаются в соответствующих клеточках. В конце каждой половины игры и каждого дополнительного периода неиспользованные клеточки перечеркиваются двумя диагональными линиями;

б) регистрация минутных перерывов производится записью минуты, на которой был взят минутный перерыв, в соответствующей клеточке.

Список использованной литературы

1. Воронин. И. Ю - Организация и проведение соревнований по баскетболу - 2011г.

2. Губа В.П, Фомин С.Г, Чернов С. В - Особенности отбора в баскетболе(2006г)

3. Губа Д.В, Родин А. В - Баскетбол в Университете : теоритическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе. Учебное пособие - 2009г.

4. Нестеровский Д. И - Баскетбол : Теория и методика обучения

5. Орлан И. В - Баскетбол : Основы обучения. – 2011г.

Учебное издание

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ В БАСКЕТБОЛЕ

Составители: **Борзилова Жанна Михайловна,**
Абрамишвили Давид Зурабиевич

В авторской редакции

Подписано в печать 10.09.2018 г.
Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Печать – цифровая. Усл.-печ. л. 2,62.
Тираж 100 экз. Заказ № 18-Сент90.

Донецкий национальный университет
83001, г. Донецк, ул. Университетская, 24.
Свидетельство о внесении субъекта
издательской деятельности в Государственный реестр
серия ДК № 1854 от 24.06.2004 г.