

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТАШКЕНТСКИЙ ИНСТИТУТ ИНЖЕНЕРОВ ИРРИГАЦИИ И
МЕХАНИЗАЦИИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
ТАШКЕНТСКИЙ ФИНАНСОВЫЙ ИНСТИТУТ**

Норкобилов Мухиддин Нажимович

Ташпулатов Фархад Алишерович

Физическое воспитание и спорт

Учебное пособие

для всех специальностей бакалавриата

ТАШКЕНТ-
« VNESHINVESTPROM »
2021

УЎК 622.7:669.223.411
КБК 365.2

Учебное пособие «Физическое воспитание и спорт» рекомендовано к печати приказом Министерства Высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан 4 .05. 2020 г. за №285. Регистрационный номер 285-067.

Рецензенты:

Ф.Т.Мирахмедов – доцент Ташкентский Государственный Педагогический Университет имени Низами.

А.Р.Ходжанов – доцент кафедры «Физического воспитания и спорта» ТИИИМСХ.

Авторы:

Норкобилов Мухиддин Нажимович – заведующий кафедры “Физического воспитания и спорта” Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйство.

Ташпулатов Фархад Алишеревич – заведующий кафедры “Физической культуры и спортивной деятельности” Ташкентский финансовый институт.

ISBN 978-9943-7454-3-8

VNESHINVESTPROM, 2021

Аннотация

В данном учебном пособии разработана и усовершенствована методика обучения и тренировки учащихся с 5 по 9-ые классы, а также для учащихся колледжей и лицеев, и групп спортивного совершенствования в ВУЗе.

Отличительной особенностью учебного пособия является то, что в нем приводится программный материал для этих контингентов и разработаны уроки (80 уроков) обучения и тренировки.

Аннотация

Ушбу ўқув қўлланмада ўқитиш услуги олий ўқув юртлари талабалари ҳамда, 5-9 синф, академик лицей ва касбхунар коллежлари ўқувчилари учун спорт маҳоратини ошириш бўйича ўқув гуруҳларига мўлжалланган.

Ўқув қўлланманинг асосий мазмунининг ўзига хослиги билан биргаликда унда дастурий материаллар кўрсатилган контингент (80 дарс) ўқув дарсига мўлжалланган.

Annotation

For the first time, there has been developed a training manual of educating and training for 5th-9th grades, colleges and lyceums as well for groups of physical training in higher – educational institutes.

The distinctive feature of the trainy manual is that there is presented a program material for this contingent and developed classes (80 lessons) of education and training.

ВВЕДЕНИЕ

«Во всех направлениях развития Узбекистана всегда образование стоит на самом высоком уровне»

Ш.М.Мирзиёев

Коренные преобразования, происходящие в Узбекистане в области физической культуры и спорта, являются закономерным следствием социально ориентированной политики, проводимой Президентом Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёевым. Именно благодаря политической воле руководства страны физическая культура и спорт, возведенные в ранг приоритетных направлений государственной политики, стали не только эффективным средством и формой физического совершенствования населения страны, но, главное, - механизмом улучшения генофонда нации и воспитания здорового поколения.

Президент Республики Узбекистан уделяет большое внимание в воспитании молодежи. Ярким примером этого является 5 принципов стратегии развития Республики Узбекистан на 2017-2021 года. Это непрерывное и качественное обучение во всех сферах, развивать получение качественного и современного образования, воспитать и обучить высококвалифицированных молодых кадров. Заинтересовать большое количество детей в спорте, создать и построить новые спортивные базы, старые или использующееся реконструировать. Уделять большое внимание физическому здоровью, психическо и интеллектуальному развитию, воспитывать честную и преданную стране молодежь. Создать для детей и подростков здоровый образ жизни. Построить и направить крепкий мост между физическим воспитанием и спортом.

Реализация нормативно-правовых указов и постановлений Президента Республики Узбекистан и правительства страны по развитию физической культуры и спорта создают адекватные условия для успешного

функционирования и поступательного развития физкультурно-спортивного движения среди различных слоев населения.

Огромное значение при этом придается конструктивному развитию олимпийских видов спорта, среди которых баскетбол пользуется особой приоритетностью. Вместе с тем, следует подчеркнуть, что уровень спортивного мастерства и профессионализма наших ведущих баскетболистов на сегодняшний день ниже, чем у баскетболистов мировой элиты. Следовательно, действующая практика подготовки квалифицированных баскетболистов в республике еще не настолько совершенна чтобы подготовить конкурентоспособных мастеров этого вида спорта. Возникает необходимость поиска и разработки научно обоснованных программ тренировки, предусматривающих, прежде всего подготовку перспективного резерва, что является острейшей проблемой, неотложность решения. В настоящее время спортивная наука располагает репрезентативным материалом, раскрывающим как общие, так и частные вопросы научной организации процесса многолетней спортивной тренировки (Ю.В.Верхошанский, 1991, 1999; В.Н.Платонов, 1997; Ю.Д.Железняк, 1998, 2002; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2000; Э.А.Сейтхалилов, 2000; Ф.А.Керимов, 2001; И.А.Кошбахтиев, 2001; Л.П.Матвеев, 2005; М.А.Годик, 2006; Л.Р.Айрапетьянц, 2006 и др.). В то же время, крайне недостаточно работ, посвященных научному обоснованию тренировки теннисистов (А.П.Скородумова, 1994; А.И.Шокин, 1999; С.М.Тунис, 1999; А.И.Тополь, 2001; С.П.Белиц-Гейман, 2001; О.А.Шаповалова, 2002). При этом следует отметить, что надежность выполнения двигательных действий с целевой точностью как важнейшая проблема современного тенниса почти не подвергалась экспериментальному исследованию. Имеющееся незначительное количество публикаций, в которых затронута эта проблема, содержит в основном методические материалы фрагментарного характера (И.Тучашвили, В.Янчук, 1998; Ш.Р.Чеботарев, 1999; О.В.Матыцин, 2002; В.П.Безверхов, 2008).

Между тем в игровых видах спорта, в частности, в теннисе, только высокая степень надежности двигательных действий, выполняемых с

максимальной точностью в условиях внезапно возникающих и постоянно меняющихся соревновательных ситуаций, может обеспечить эффективный результат каждого игрового приема и игры в целом. Однако в спортивной практике нередки случаи, когда движения, имеющие даже высокую степень надежности, оказываются неустойчивыми при воздействии сбивающих факторов, среди которых особо выделяются ускорения и связанное с ними «укачивание» (С.В.Голомазов, 1996; В.Н.Платонов, 1997, 2004; Л.Д.Назаренко, 2003, 2004; С.В.Кочеткова, 2003). Установлено, что вращательные нагрузки вызывают острое раздражение вестибулярного анализатора-возникают произвольные движения глаз и головы, меняется мышечный тонус. Эти явления возникают в результате ослабления функционально-интегративной взаимосвязи между вестибулярными рецепторами и другими нервными образованиями, что порождает состояние, провоцирующее потерю равновесия и дискоординацию целенаправленных движений. Доказано и то, что устойчивость равновесия тела, как важный компонент надежности двигательного навыка, может быть успешно развита посредством упражнений вращательного характера (Г.Л.Комендантов, 1989; А.И.Яроцкий, А.Н.Ливицкий, 1991; П.К.Анохин, 2002; Н.А.Разсолов, 2006).

Баскетбол пользуется популярностью благодаря динамизму и, кроме того, занятия баскетболом способствуют всестороннему развитию. Бег, прыжки и броски мяча, составляющие основу игры, наряду с выполнением различных технических приемов, увеличивают подвижность в суставах, развивают мышцы, укрепляют нервную систему и улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Сейчас баскетболом занимаются миллионы людей всех возрастов более чем в 150 странах мира. Не имеет значения, какого возраста и пола участники игры. Конечная цель игры в баскетбол – стабильное здоровье.

Физическая подготовка баскетболистов включает нормативы тестовых показателей и занятия различными видами спорта. Это, помимо общего развития, прививает ряд качеств и навыков, необходимых в будущей

трудовой деятельности. К ним в первую очередь относится скоростная выносливость. Действия играющих отличаются высокой интенсивностью и требуют большого напряжения на протяжении длительного времени. Сила также совершенствуется в баскетболе. Она необходима, чтобы уметь быстро бегать, высоко прыгать, передавать мяч на большие расстояния и др. От силы зависит совершенствование других физических качеств. Например, развить быстроту и ловкость можно, только обладая достаточной силой.

Развитие моральных и волевых качеств – смелости, настойчивости, выдержки – влияет на воспитание положительных черт характера, повышает общую культуру и сознательность действий и поступков.

Однако анализ отечественной научной литературы позволяет делать вывод, что исследовались отдельные аспекты и отдельные компоненты подготовки баскетболистов и значительная часть этих работ посвящена проблемам баскетболистов высокой квалификации.

Обучение и тренировка баскетболистов это непрерывный процесс. Для этой цели авторы разработали программу по баскетболу для 5-6-7 классов, 8-9 классов, колледжей и лицеев, а также для групп спортивного совершенствования в ВУЗе. Кроме того, авторы разработали примерные уроки по обучению и тренировке для этого контингента (всего 80 уроков).

Также авторы разработали методику обучения и тренировки «быстрому прорыву». Предлагается методика обучения нападению с использованием многократных заслонов. Приводится отбор игроков по игровым функциям. Разработана методика подготовки центрального игрока. Приводится методика тренировки центрального игрока. Разработан контроль в тренировке баскетболистов. Приводится характеристика специальной подготовленности баскетболистов различной квалификации. Разработан контроль за величиной тренировочных нагрузок. Показано соотношение основных и вспомогательных средств в микроцикле тренировок баскетболистов II-I разрядов. Разработано построение микроциклов в тренировке. Приводятся средства и методы физической, технической и тактической подготовок.

Самоконтроль охватывает учет выполненной работы, уровня физического развития, динамику физической и технической подготовленности, состояния баскетболистов.

Особенно важным являются показатели уровня подготовленности баскетболиста, который не только указывает на динамику основных физических и технических качеств, но и приучают к самоподготовке, повышают интерес к росту спортивного мастерства.

ГЛАВА I. ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВКИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Неправильно понимать спортивную тренировку как многократное повторение каких-либо упражнений для достижения высокого результата. Она имеет более глубокий смысл. Многократный чемпион СССР, старейшина советских легкоатлетов, профессор Н. Г. Озолин утверждает, что спортивная тренировка – это многолетний, круглогодичный и систематический процесс, направленный на достижение физического совершенства и высоких спортивных результатов в процессе воспитания и обучения спортсменов, а также повышения их функциональных возможностей. Этот процесс происходит при соблюдении правильного гигиенического режима, под врачебным и педагогическим контролем.

Следовательно, спортивная тренировка, помимо ее главной задачи – достижения высоких результатов в спорте, обеспечивает физическое совершенство человека. Все это необходимо и в повседневной жизни. Систематические и правильно организованные тренировки воспитывают и закаляют человека, делают его выносливым. Занятия без учета состояния здоровья, возможностей организма, несоблюдение последовательности в увеличении нагрузок, а также нарушение тренировочного режима и основ гигиены отрицательно влияют на самочувствие и здоровье спортсмена.

Занятия физкультурой улучшают физическое развитие и физическую подготовленность человека. Благодаря увеличению силы, выносливости, ловкости, быстроты действий, освоению новых движений повышается общая работоспособность. Тренированный человек любое действие способен выполнить лучше, с меньшей затратой энергии, быстрее восстанавливает затраченные силы. Повышенная работоспособность – один из важных признаков здоровья.

Овладение новыми двигательными навыками и умениями, регулярное выполнение различных физических упражнений способствует улучшению мозгового кровообращения, и тем самым совершенствует деятельность центральной нервной системы, предупреждает развитие атеросклероза.

Вместе с тем физическая тренировка укрепляет сердце, легкие, улучшает деятельность пищеварительных и других органов, делает человека устойчивее к воздействию вредных факторов внешнего мира и болезнетворных микробов, наступлению старости. У физически тренированного человека значительно активнее протекает обмен веществ. У него деятельность всех органов и систем как в покое, так и в рабочем состоянии протекает с меньшими затратами энергии.

Спортивная борьба приучает человека мобилизовать волевые усилия и преодолевать разнообразные психологические препятствия (неуверенность, малодушие, болезнь, вялость). Умение волевым усилием заставить себя бороться с противником в спорте, выполнять физические упражнения с нужной интенсивностью и быстротой мышечных сокращений в определенном темпе с определенной продолжительностью является выражением волевых качеств спортсмена. Спортсмен, часто выступающий в соревнованиях, вырабатывает у себя настойчивость, наступательный дух и стремление к победе.

Не менее важное значение имеет спорт в воспитании самостоятельности и инициативы и дисциплинированности. Он приучает человека подчинять свою волю требованиям долга, нести определенную обязанность по отношению к своей спортивной команде.

Процессы совершенствования человека с помощью различных физических упражнений в сочетании с другими средствами нельзя сводить к чисто биологическому воздействию на организм физических упражнений. Во время занятий физической культурой на человека воздействуют также коллектив, педагоги, окружающая обстановка, спортивные состязания, происходящие в присутствии зрителей, обычно в праздничной обстановке. Следовательно, в известной мере осуществляется перестройка мировоззрения, морали, поведения в обществе, черт характера, воли и других качеств, определяющих духовный мир человека. Результаты

систематических занятий физкультурой с физиологической точки зрения не заставят себя ждать.

Стоит проявить волю и упорство, преодолеть себя, выработать привычку тренировать свое тело – и организм с благодарностью откликнется прочностью костного аппарата, увеличением мышечной массы, крепостью и упругостью мышц, улучшением телосложения, кровоснабжения, работы сердца, более быстрым включением всех органов и систем в рабочий ритм, экономным расходом энергоресурсов и, наконец, улучшением деятельности центральной нервной системы. Но одно непереносимое условие – занятия не должны носить эпизодический характер. Непрерывность – это главное. Итак, напомним о триаде: утренняя гимнастика, физкультурная пауза, основная тренировка.

Баскетбол называют игрой высокорослых гигантов. Неверно считать, что именно баскетбол приводит к увеличению тела в длину. Он способствует этому не больше, чем любой другой вид спорта. В будущем значительных успехов смогут добиться баскетболисты, сочетающие высокие физические и морально-волевые качества и в совершенстве овладевающие техникой выполнения соревновательных упражнений в процессе тренировок. Основы этих качеств должны закладываться в подростковом возрасте.

Очень важно ознакомиться с некоторыми возрастными особенностями роста и его изменениями в процессе тренировок, чтобы не нанести вред здоровью.

Наукой установлено (по Е. Р. Яхонтову, 1984), что в течение многих лет рост людей оставался постоянным, несмотря на различия у разных народов.

Средний рост людей средневековья и нового времени (с небольшими колебаниями) был стабилен примерно до 1830 года. Затем наблюдается систематическое увеличение роста человека. Сначала увеличение роста составляло 0,3 – 0,5 см за 10 лет. Однако со временем эта прибавка набирала темп, приближаясь к форме взрыва. Достаточно сказать, что в последние

годы она составляет 1 см за 10 лет, а в некоторых странах даже больше. Этот взрыв ученые окрестили тенденцией века или акселерацией.

Массовые антропометрические обследования детей позволили ученым разработать ориентировочные таблицы, по которым с большой степенью вероятности можно предсказать, насколько вырастет юный спортсмен (табл. 1).

Таблица 1

Предположительные варианты прогноза роста

Возраст	Рост, см					
	Мальчики			Девочки		
11	162	167	173	163	168	174
12	169	175	180	171	177	183
13	175	183	189	177	184	190
14	182	189	196	180	185	190
15	187	194	200	180	185	190
Окончательный рост, см						
20	190	195	200	180	185	190

В последнее время ученые пришли к выводу, что созревание мышечной системы заканчивается где-то в 29 – 30 лет и более.

Среди упражнений для стимуляции роста некоторые специалисты рекомендуют висы на перекладине в расслабленном состоянии с легкими встряхиваниями (несколько раз в день по 20 – 30 секунд на каждое упражнение), наклоны в седе с расслаблением позвоночника (5 подходов по 15 рывков), прыжки вверх с доставанием предмета, вытягивания вверх с достижением определенной отметки, спортивные игры (особенно в баскетболе, забрасывание мяча в корзину), почти все виды легкой атлетики, а также плавание (предпочтительно брассом, с максимальным вытягиванием тела после гребка ногами).

Заслуженный врач РСФСР А. Транквиллитати разработал для подростков и юношей 12 – 18 лет специальные упражнения, способствующие

увеличению роста, укреплению связочного аппарата позвоночника, мышц спины и плечевого пояса (по В. Петрову, 1987):

Упражнение 1. Встать правой ногой на 3 – 4-ю перекладину гимнастической стенки, руками взяться за перекладину на уровне плеч, присесть на правой ноге, одновременно отводя прямую левую ногу как можно дальше вверх – назад. Темп средний. Повторить 6 раз каждой ногой.

Упражнение 2. Встать лицом к гимнастической стенке, руки опущены. Поднимаясь на носки, одновременно поднять через стороны выпрямленные руки, соединить их тыльными поверхностями кистей над головой, потянуться – вдох. Вернуться в исходное положение, опуская руки через стороны – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. Встать лицом к гимнастической стенке, руки опустить. Подняться на носки, одновременно поднимая через стороны выпрямленные руки, соединить их тыльными поверхностями кистей над головой, потянуться – вдох. Исходное положение – выдох.

Упражнение 4. Повторить упражнение 2.

Упражнение 5. Лечь животом на гимнастическую доску, одним концом закрепленную к 3-й или 4-й перекладине стенки, другим – на табурете. Подложить одеяло или материю, хорошо скользящую по доске. Взяться руками за перекладину, на которой закреплена доска. Максимально разогнуть руки в плечах и локтевых суставах, скользя туловищем по наклонной плоскости вниз, потянуться. Затем, сгибая руки в локтевых и плечевых суставах, максимально подтянуться вверх. Начав с четырех подтягиваний, постепенно доводят их число до 20.

Упражнение 6. Повторить упражнение 2.

Упражнение 7. Лечь животом на гимнастическую доску, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны и соединить их тыльной поверхностью кистей над головой – вдох. Опустить прямые руки через стороны – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 8. То же, что в упражнении 5, но, подтянувшись второй раз, ухватиться за более высокую перекладину. Скользя туловищем по доске вниз, потянуться. Потянувшись в третий раз, сделать попытку подтянуться еще на одну перекладину. Выполнить 2 – 3 подтягивания.

Упражнение 9. Повторить упражнение 7.

Интересен опыт известного в недавнем прошлом прыгуна в высоту, ныне ученого Р. Ф. Ахметова: в течение трех лет он вырос на 23 см, хотя предыдущие 2 года не стал выше ни на один сантиметр. Родители у него невысокого роста: отец – 166 см, мать – 162 см. Обладая такой «неблагоприятной» наследственностью он сумел вырасти со 163 до 186 см и стать чемпионом страны по прыжкам в высоту.

Спортсмен сам рассказывает о своей методике (В. Петров, 1987). Основная задача специальной тренировки – раздражение «зон роста» костей с помощью комплекса упражнений, выполняемых утром и вечером.

1. Разминка – 20 – 25 минут.
2. Разминочный бег – 5 – 7 минут.

Упражнение на гибкость и расслабление – 18 – 20 минут. Различные шпагаты, «мостики», махи, встряхивания, висы на перекладине со свободно расслабленными мышцами (два подхода по 20 секунд с грузом 5-10 кг, привязанным к ногам). Висы вниз головой, стопы жестко закреплены с помощью специальных ремней (два подхода по 15 секунд без отягощения, один подход 15 секунд с грузом 5 – 10 кг).

Прыжки: 60 – 70 прыжков с доставанием предмета руками (2x10 раз, толкаясь двумя ногами; 2x10 раз, толкаясь левой ногой; 2x10 раз, толкаясь правой ногой). Интервал между прыжками в одной серии – 5 – 8 секунд, между сериями – 4 – 5 минут. Если упражнение выполняется без труда, его можно усложнить.

Спортсмен рекомендует и такое упражнение: поднявшись на горку высотой 20 – 30 м, лечь, расслабить тело, вытянуть руки и, набирая скорость, катиться вниз. Выполнял он это упражнение 3 – 4 раза.

Нравилось Ахметову упражнение на растягивание. Один партнер берет за руки, другой – за ноги и легкими толчками тянут туловище каждый в свою сторону. Обычно он выполнял 2 – 3 серии по 15 – 20 секунд каждую. Кроме этого, он три раза в неделю по ночам спал растянутым с помощью резины, привязанной к спинке кровати: одна резина прикреплялась к ногам, вторая – под плечи.

Первое время было трудно заснуть, но потом он привык и чувствовал себя прекрасно отдохнувшим. Два – три раза в неделю Ахметов плавал в бассейне, в основном брассом, выполняя в воде различные потягивания. Большую роль в увеличении роста сыграла игра в баскетбол 3 – 4 раза в неделю. Причем в процессе игры нужно больше прыгать, бороться под кольцом за отскочивший мяч.

Р. Ахметов затрудняется сказать, какое из средств больше стимулировало рост, видимо, роль сыграл весь комплекс мер. Но убежден, что он стал не только выше, но и сильнее, здоровее и целеустремленнее.

Одним из важнейших показателей физического развития баскетболиста является его масса. Незначительное увеличение массы в период роста организма закономерно (табл. 2).

Таблица 2

Показатели роста и массы тела в процессе развития

Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
	рост, см	масса, кг	рост, см	масса, кг
7	124	22	120	21
8	126	26	123	25
9	128	27	127	26
10	134	30	133	32

В начале тренировок она может уменьшаться до 3 кг и больше. Происходит это, как правило, из-за потери воды и жира. Позднее после на-

грузки масса будет снижаться незначительно и восстанавливаться к следующему дню.

Несмотря на то, что небольшой рост не является препятствием для занятий баскетболом, однако больших успехов могут добиться юноши с определенными массой и ростом (табл. 3).

Таблица 3

Показатели роста и массы тела, наиболее благоприятные для занятий баскетболом

Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
	рост, см	масса, кг	рост, см	масса, кг
11	154,6 – 161,4	43,3 – 50,5	156 – 167	44,3 – 52,1
12	157 – 164	44,2 – 51,1	157,9 – 164,3	48,5 – 57,5
13	165,5 – 172,8	55 – 59	163,3 – 175	54 – 62,8
14	172,2 – 179	59,6 – 68,1	170,1 – 176,6	57,7 – 66
15	176,6 – 182	62,7 – 71,4	170,7 -176,9	59,8 – 67
16	182,5 – 189,3	70,4 – 79,6	171,2 – 177,5	60,9 – 67,8
17	184,6 – 191	74,3 – 82,5	174,6 – 180,7	63,4 – 70,1

Подростки 12 – 15 лет, с учетом особенностей развития их организма, могут быть приобщены к самостоятельным занятиям баскетболом. В этом возрасте (период полового созревания) в организме происходят сложные перестройки в работе различных физиологических систем и органов. В этот период мальчики интенсивно растут (до 7 – 9 см в год). Особенно быстро удлиняются руки и ноги, о чем свидетельствует угловатость движений.

Значительное увеличение массы тела происходит в период от 12 до 15 лет, в основном за счет мышц, что в свою очередь приводит к нарастанию силы. Физическая работоспособность увеличивается, но все еще составляет 60 – 70% от уровня работоспособности взрослого человека. Поэтому в этом возрасте не следует увлекаться физическими нагрузками, чтобы не ускорить процесс окостенения скелета и замедлить рост костей в длину. Увеличение

числа занятий в неделю до 5 раз, но с меньшим объемом физической нагрузки предупредит это нежелательное явление.

У некоторых подростков рост сердца и сосудов не совсем успевает за ускоренным ростом размеров тела. В этот период у них может повышаться возбудимость нервной системы, иногда возникают неустойчивость поведения и переоценка своих сил и возможностей. Поэтому очень важно при самостоятельных занятиях регулировать объем и интенсивность нагрузки, контролируя ее по пульсу.

Физические упражнения – это средство для развития тех или иных физических качеств. При планировании занятий необходимо учитывать свой возраст и пол, поскольку существуют возрастные границы для развития различных физических качеств. Доктор педагогических наук Гужаловский (1983) пришел к выводу, что развитие двигательных качеств целесообразно проводить в определенном порядке.

Мальчикам в возрасте 7 – 8 лет доступно развитие силы отдельных мышечных групп, 8 – 9 лет – быстроты и общей выносливости, 9 – 10 лет – гибкости и равновесия, 10 – 11 лет – общей выносливости, 11 – 12 лет – динамической выносливости, 12 – 13 лет – выносливости общей и динамической, 13 – 14 лет – силы, статической выносливости, 14 – 15 лет – скоростной, общей и статической выносливости, равновесия, 15 – 16 лет – динамической выносливости и гибкости, 16 – 17 лет – равновесия, силы, статической выносливости.

Девочки в возрасте 7 – 8 лет могут приступить к развитию быстроты, статической выносливости и равновесия, 8 – 9 лет – быстроты, динамической выносливости и равновесия, 9 – 10 лет – быстроты, скоростно-силовой выносливости, равновесия, 10 – 11 лет – силы, быстроты и скоростно-силовой выносливости, 11 – 12 лет – силы, скоростно-силовой выносливости, гибкости, равновесия, 12 – 13 лет – динамической выносливости, 13 – 14 лет – быстроты и гибкости, 14 – 16 лет – статической выносливости и гибкости, 16 – 17 лет – силы и гибкости.

Для ребят высокого роста методика самостоятельных занятий имеет свои особенности. У юных «гигантов», как правило, обнаруживается слабая физическая подготовленность. Они чаще ошибаются в выборе места под щитом, надеясь на длину тела и высоту прыжка. Они передерживают мяч, срывают атаки, ошибаются в подстраховке партнеров, получают больше персональных замечаний, медленно переходят к контратакам, неумело ведут силовую борьбу за позицию под щитом (не корпусом, а руками). Поэтому в программе самостоятельных занятий следует придерживаться следующих правил:

- на первом году обучения объем скоростных тренировок не может быть меньше объема тренировок на выносливость;
- объем тренировок по общей физической подготовке должен превышать объем тренировок по отработке техники;
- объем работы спортсмена высокого роста над техническими приемами нападения и защиты должен быть на 15 – 20% выше, чем у игрока, выполняющего другие функции.

1.1. Критерии морфологических особенностей

Мы будем рассматривать морфологические особенности в функциях роста и развития.

Рост. Выраженные высокорослые представители популяции являются для специалистов баскетбола наиболее интересными юными кандидатами в баскетболисты. Трудно прогнозировать рост выражено высокорослых игроков в дальнейшем развитии не только югославского, но и мирового баскетбола. Однако совершенно непреложен факт, что поиск (а в некоторых случаях и поистине безумная жажда их заполучить!) высокорослых игроков оттеснил на второй план другие значительные аспекты профессиональной работы.

Рост, а особенно в высоту, представляет собой весьма сложную биологическую, медицинскую, психологическую, а также психосоциальную

проблему, и роль тренера при отборе выраженно высоких игроков особенно ответственная и требует соблюдения тонкостей.

Рост следует рассматривать в качестве адаптивования организма к условиям жизни. Границы этого адаптивования обусловлены генетически. Рост является выражением излишка энергии, и в качестве такового он ! служит индикатором нормальной затраты энергии в молодом организме. Следовательно, если рост рассматривать как процесс, в основе которого находятся адаптационные механизмы, то надо принимать во внимание следующее:

- физические упражнения могут стимулировать процесс роста и развития (это утверждение Н. В. Зимкина не должно вызывать сомнений);

- неподходящие, а особенно очень высокие физические нагрузки могут в значительной степени замедлить и даже остановить процесс роста. И этот факт не требует особых доказательств, так как опыт подтверждает его уже давно. Цирковые акробаты, подвергавшиеся в самом раннем периоде жизни высоким физическим нагрузкам, нередко переставали расти. Подобное явление мы сегодня наблюдаем в спортивной гимнастике, в которой категория спортсменок экстракласса во все большей мере представлена детьми младшего и среднего школьного возраста.

Нагрузки, которые дети сами себе спонтанно дозируют, благоприятнее действуют на рост, чем даваемые им нагрузки со стороны. Для этого утверждения существуют тоже убедительные экспериментальные доказательства. Например, оказалось, что рост детей-школьников выраженно ускоряется во время школьных каникул, когда режим работы и отдыха, а следовательно, и дозирование энергетических затрат предоставляется свободному, а не программированному ходу событий. К подобным выводам приводят и статистические материалы, указывающие на то, что рост молодых людей из деревни, подверженных большим физическим нагрузкам в раннем возрасте, значительно ниже, чем рост горожан.

Практические действия в области отбора, таким образом, ясны: умело дозированные тренировочные нагрузки могут стимулировать рост, в то время как высокие нагрузки могут его значительно замедлить и даже остановить. При дозировании интенсивности и продолжительности тренировок тренер обязан наряду с календарным принимать во внимание и показатели биологического возраста своих юных игроков.

Прогнозирование роста — одна из важных задач тренера, так как окончательный рост игрока дает ответ на многочисленные вопросы в области спортивной ориентации и спортивной специализации.

Специалистов по баскетболу в наибольшей мере интересует высота тела, которая одновременно является и основным параметром суммарного роста. Прогноз окончательных размеров тела основывается на специальной обработке следующих данных:

- рост родителей, а возможно и дальних предков и родственников;
- вес тела при рождении;
- ускорение роста (Таннер, 1947 г.), а также данные о ходе роста в детском периоде ускоренного роста (4 – 7 лет);
- актуальный рост (высота тела во время измерения и прогнозирования);
- ускорение роста в переходном возрасте, перемещенное вследствие явления акселерации к возрасту 9 – 11 лет для мальчиков и 10 – 12 лет для девочек;
- степень зрелости (состояние окостенения) скелета.

В целях оценки, т. е. в целях интерпретации этих данных и их включения в специальный прогноз окончательного роста, тренеру необходимо использовать соответствующую литературу. Здесь мы выделим показатели акселерации в переходном возрасте, которые тренеры при прогнозировании окончательного роста молодых игроков используют эмпирически.

Основные черты роста в переходном возрасте — это его «неправильность» и неравномерность. В фазе интенсивного роста находящийся в переходном возрасте индивид обладает преимуществом продольных диаметров по сравнению с поперечными диаметрами тела, что делает его фигуру продолговатой, «вытянутой» и «худой». Выразительно длинными становятся руки и ноги, что создает впечатление весьма высоко размещенных бедер. Опущенные руки кончиками пальцев почти достают колен. Все «конечности» (кисти, ступни, нос, уши) становятся несоразмерно большими, что у девочек, в большей степени, чем у мальчиков, вызывает определенные эмоциональные неприятности. В связи с интенсивным ростом конечностей мальчики и девочки сообщают, что новые ботинки быстро им становятся малы, и они чаще всего меняют именно обувь.

Тренеры преимущественно прогнозируют высокий рост индивидов, находящихся в переходном возрасте, у которых имеются выраженные отличия стремительного, интенсивного и неравномерного роста. Однако черты переходной фазы роста следует (в отношении динамики роста) воспринимать с определенной сдержанностью. Они только указывают на то, что молодой индивид вошел или находится в фазе интенсивного роста, но не дают сведений, сколько времени эта фаза продлится. Прогнозирование только на основании черт переходного возраста в отношении роста может оказаться весьма ненадежным, так как в экстремальных случаях окончательная высота индивида может быть достигнута как в течение нескольких месяцев, так и в течение нескольких лет.

В командах игроков высшей квалификации тренеры стремятся к более точной оценке окончательного роста. В этих целях часто используется рост родителей в качестве элемента прогнозирования окончательного роста их ребенка. Составлена следующая формула:

$$\text{Для мальчиков} = \frac{\text{рост отца} + \text{рост матери} \cdot 1,08}{2}$$

$$\text{Для девочек} = \frac{\text{рост отца} \cdot 0,923 + \text{рост матери}}{2}$$

Статистическими методами подтверждена удовлетворяющая точность прогнозов в отношении многих юных спортсменов и спортсменок, но таким образом, что надежной была лишь одна часть (правда, большая) исследуемых. Что касается другой части, меньшей, этот прогноз оказался совершенно неверным.

Мы не рекомендуем применять этот метод прогнозирования роста в баскетбольной практике по следующим причинам:

— рост относится к тем генетически обусловленным особенностям, которые наследуются таким образом, что потомки первого поколения обладают средними величинами данной особенности, в то время как в последующих поколениях уже появляется значительно большая вариативность. Из этого следует, что рост родителей является надежным элементом прогноза роста детей, но только в общих случаях, так как наряду с генетическим материалом родителей рост определяется и наследственной основой предков. Обусловленная таким образом вариативность является следствием так называемого свободного комбинирования генов и нет возможности определить огромным количеством самых различных комбинаций.

— формула прогнозирования окончательного роста исследована методами статистики и подтвердила свою ценность в части популяции, имеющей средний рост, но не проверена на тех представителях, которые относятся к экстремальной группе выражено высоких людей, т. е. не проверена именно на тех, кто доминирует в баскетболе;

— формула создана и проверена более чем 10 лет назад, и она не могла в достаточной степени ни охватить явление акселерации, являющееся типичным для последнего десятилетия.

В спортивной практике также много пользуются прогнозированием окончательного роста на основании актуального роста (роста в момент измерения). Этот метод основан на закономерностях, касающихся динамики роста. На основании статистического анализа выявлено соотношение между

актуальным ростом (ростом в данном календарном возрасте) и окончательным ростом (табл. 4).

Таблица 4

Процент к прогнозируемому окончательному росту		
Возраст (лет)	Мальчики	Девочки
9	75,0	80,7
10	78,0	84,4
11	81,1	88,4
12	84,2	92,9
13	87,3	96,5
14	91,5	98,3
15	96,1	99,1
16	98,3	99,6
17	99,3	100,0
18	99,8	100,0

Недостаточная надежность этого метода для отбора баскетболистов заключается в следующем:

– окончательный рост прогнозируется на основании средних годовичных приростов (здесь пренебрегают индивидуальными отличиями и отклонениями от этих средних данных);

– среди баскетболистов доминируют акселераты, динамика роста которых в особой мере отличается неравномерностью;

– недостаточно принято во внимание влияние акселерации, так как этот метод создан давно.

При прогнозировании роста специалист по отбору, обладающий профессиональными качествами, никогда не пользуется лишь одним критерием прогноза. Он принимает во внимание все индикаторы окончательного роста (рост предков и рост родителей, вес при рождении,

инфантильное ускорение роста и ускорение роста в переходном возрасте, актуальный рост, принадлежность к определенному типу конституции тела, зрелость костной системы).

Преимущество, которое дает выражено высокий рост, мы ни в коей мере не считаем ключевым, а тем более исключительным критерием отбора за счет других, тоже весьма значительных особенностей.

В конце этого сжатого описания методов прогнозирования роста мы хотим упомянуть о методе, который, правда, нельзя рекомендовать для слишком широкого использования, но который следует применять, когда речь идет об особенно больших потенциальных возможностях юного игрока, а тренер хочет надежно оценить и прогнозировать окончательный рост этого игрока. Метод «Т W 2» американского антрополога Р. Х. Таннера дает весьма надежный прогноз окончательного роста. Детально узнать об этом методе читатель может, прочитав специальную монографию. Его теоретическую и методическую основу составляет регистрация степени окостенения хрящей на осификационных точках скелета.

Рост как медицинская проблема в баскетболе имеет весьма важное значение. Среди баскетболистов мы встречаем очень много экстремально высокорослых представителей популяции, и от тренеров следует ожидать удовлетворительного уровня знания специфики, связанной с высоким ростом. Уровень тренерских познаний должен быть по меньшей мере таким, чтобы тренер мог распознавать те черты высокорослости, которые могут быть выражением болезни или патологического состояния. В связи с тем что при таких нарушениях роста часто в основе находится весьма серьезное нарушение деятельности центральной нервной системы или эндокринной системы, последствия включения таких молодых людей в спорт могут оказаться трагическими.

Гигантский рост характеризуется огромными размерами тела при относительно сохраненных пропорциях тела. Такой рост чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Он начинается в раннем детстве и

отличается выражено большим темпом роста и относительно быстрым достижением экстремальных величин (отмечено даже 250 см!). Распознавание этого нарушения облегчено в связи с попутным отставанием в области полового созревания (у этих гигантов отсутствуют выраженные вторичные половые характеристики).

Акромегалия (от греческих слов: акров – конечность и мегало-с — большой) выражена, о чем свидетельствует и название, очень высоким ростом, сопровождаемым несоразмерностями в строении тела. Эти несоразмерности особенно выражены огромными размерами «конечностей» (кость руки, ступни, нос, уши, рот). Болезнь начинается в позднем детстве, и здесь рост не становится экстремальным, как это происходит при гигантизме, а несоразмерности обусловлены именно более поздним началом болезни, так как рост продолжается и после окостенения хрящей на костных эпифизах. Болезнь распознается относительно легко. Тренер должен подумать о возможности такого нарушения, когда перед ним стоит мальчик или девочка, которые согласно календарному возрасту и другим чертам биологической зрелости не должны были находиться в (запоздалой) фазе акселерации в переходном возрасте. Помимо этого, акселерация роста в переходной возрастной фазе отличается от акромегалии менее выраженными или совсем небольшими несоразмерностями, которые к тому же носят лишь временный характер.

Беседа с врачом поможет тренеру своевременно и надежно иметь точную медицинскую оценку высокого роста подопечного.

Рост как психологическая проблема охватывает целый ряд комплексных и тонких переплетений, имеющих для молодого индивида большое эмоциональное значение. В связи с выражено высоким и недостаточно складным ростом возникают значительные факторы спортивной ориентации, отношений к спорту, спортивных притязаний, социальной коммуникабельности и социального адаптированные.

В период психосоциального созревания достаточно характерной является проблема удовлетворенности собственным состоянием. Позиция по отношению к своему собственному телу («телесная схема», представление, или картина, собственного тела) может иметь огромное значение для формирования личности. Весьма неблагоприятны случаи, когда происходят длительные и вредные размышления о своем теле, так как создаются условия для фиксированной эмоциональной проблемы спортсмена. Такая фиксация может привести к ипохондрии, т. е. к склонности спортсмена преувеличивать любую, даже совершенно незначительную и символическую угрозу его физической целостности. Такие Спортсмены демонстрируют подчас причудливые и весьма заметные переживания в связи с мнимыми опасностями, страхом получить травму, заболеть обычной болезнью, боясь врачебного вмешательства (например, стоматолога).

С другой стороны, слишком большая забота о «неповредимости» своей особы может привести и к определенной нарциссской (самовлюбленной) форме социальной изоляции, что может вызвать значительные проблемы и у игрока, и у команды.

Баскетбол располагает большими потенциалами в отношении преодоления проблемы восприятия «телесного я» и воспрепятствования вредным форм включения «телесной схемы» в структуру личности. Уже говорилось о том, что психологические и социометрические исследования указывают на значительную разницу восприятия высоких мальчиков и девочек группами их сверстников. Все же высокие молодые люди даже при складной конституции тела могут столкнуться со значительными проблемами в связи с тем, как группа воспримет такой их облик. Однако ситуацию с принятием индивида другими облегчает механизм самовоспитания.

Экстремальный рост почти во всех культурах, в том числе и в югославской, служил в качестве карикатурного изображения определенных особенностей и потому им часто пользовались в представлениях циркового жанра и жанра варьете. В этом отношении экстремально высокорослый и

карлик были «одинаково смешны». Время, в которое мы живем, все более отказывается от бывшего «культа посредственности», и в этом отношении склонность показывания в карикатурном виде экстремальных состояний все более поворачивается к положительной оценке индивидуальных отражений. Так воспринимаются и экстремальные случаи в отношении тела (рост), а также и в не представляющих важности аспектах социального поведения, например, в манере одеваться.

Современная мода совсем недавно предлагала выраженно высокую и стройную фигуру молодого человека, и поэтому не следует удивляться тому, что баскетболисты двухметрового роста были склонны еще более подчеркивать свой высокий рост. У совсем небольшого числа высоких баскетболистов существуют проблемы с самовосприятием своего тела, но иногда эта проблема продолжает оставаться несмотря на оптимальное восприятие окружающими роста индивида. В основании проблемы находятся достаточно сложные психологические механизмы, которые в упрощенном виде могут быть охвачены:

- доминирующей позицией физического аспекта личности (личность легко заметна, и к ней приковано постоянное внимание окружающих);
- определенным неудобством в каждодневных жизненных ситуациях (все приспособлено для людей среднего роста);
- ранним эмоциональным жизненным опытом в связи с восприятием физического облика со стороны группы сверстников (принят, не принят, изолирован, отвергнут...);
- спортивными успехами;
- удачливостью в других сферах личного и социального функционирования.

Баскетбол предоставляет шанс выраженно высоким юношам и девушкам путем занятий спортом преодолеть эмоциональные проблемы такого происхождения. По причинам, на которые мы указывали ранее,

девушки находят все более сильные источники для эмоционального удовлетворения. С психологически – педагогической позиции весьма оправданы действия тренера в области тех аспектов работы, организации и отношений, которые способствуют более полному и богатому развитию женской, а не только спортивной роли баскетболисток. Это тем более значительно, чем более спортивно-педагогический процесс перемещается в сторону физических (сила, выносливость, быстрота) и соревновательных (и особенно агрессивных) качеств в женском баскетболе. Мы имели возможность наблюдать весьма положительные (даже с точки зрения соревнований) эффекты удачной формы забот об эстетическом облике игрового состава (выбор инвентаря, причесок, помады и все это в соответствии со спортивно-соревновательными нормами поведения) в процессе подготовки одной из команд баскетболисток.

II. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И РОСТ

Часто поступают письма от детей и родителей с тревожными вопросами и просьбами - помогите подрасти! «Мне 13 лет, девочка, с которой, я дружу, за лето обогнала меня в росте на 8 см и теперь стесняется ходить со мной вместе» или «Помогите, я глубоко несчастен, надо мной все смеются, я стою последним в строю класса, девушка, которую я люблю, пренебрегает мною, так как я в мои 16 лет ниже ее на полголовы!»; «Посоветуйте, каким видом спорта мне заняться, чтобы подрасти»; «Как определить, могу ли я еще вырасти?» Поступают и такие письма, в которых высокорослые родители переживают по поводу высокого роста дочери и просят подсказать способ остановить его и т. п.

В настоящей работе мы постараемся ответить на некоторые вопросы, волнующие детей и родителей. Надеемся, что наши ответы помогут учителям физической культуры в проведении разъяснительной и практической работы с детьми, в том числе в осуществлении индивидуального и группового подхода и при определении содержания домашних заданий.

Длина тела — один из важных показателей Телосложения человека. И в сочетании с массой тела, обхватом грудной клетки, а также рядом I других показателей используется для характеристики физического развития.

Длина тела обнаруживает высокую индивидуальную изменчивость, обусловленную возрастом, этнической принадлежностью, наследственностью и влиянием внешней среды. Так, например, средняя длина тела наиболее низкорослых на земном шаре групп - пигмеев Центральной Африки и Юго-Восточной Азии и бушменов Южной Африки - составляет 141 см у мужчин и 130 см - у женщин. А у представителей самой высокорослой группы - нилотских негров, шотландцев и полинезийцев с Маркизских островов - 182 см. В антропологии принята условная рубрикация этого признака (табл. 5). Как уже отмечалось, длина тела зависит от наследственных и внешне средовых факторов (бытовых, гигиенических, питания, двигательной активности и др.).

При неблагоприятных условиях среды, частых заболеваниях возможны замедление и даже задержка роста длины тела, а при улучшении внешних условий — его ускорение. В разные I периоды жизни длина тела человека увеличивается неравномерно. Наиболее интенсивно этот I процесс протекает в первые 3 года жизни ребенка: ежегодные прибавки в этот период составляют 10 см. С 3 до 7 лет – 6-6,5 см. Прирост длины тела в период полового созревания достигает 5-7 см в год. В возрасте с 10 до 14 лет девочки растут более интенсивно и по длине тела обгоняют мальчиков, однако после 14 лет мальчики становятся выше.

Т а б л и ц а 5

Условная рубрикация длины тела

Длина тела	Мужчины	Женщины
Малая		
Карликовая	до 129,9	до 120,9
Очень малая	130 - 149,9	121 - 139,9
Малая	150 - 159,9	140 - 148,9

Средняя		
Ниже средней	160,0 - 163,9	149,0 - 152,9
Средняя	164,0 - 166,9	153,0 - 155,9
Выше средней	167,0 - 169,9	156,0 - 158,9
Большая		
Большая	170 - 179,9	159,0 - 167,9
Очень большая	180,0 - 199,9	168,0 - 186,9
Гигантская	выше 200,0	выше 187,0

У мужчин рост тела в длину в основном заканчивается в 18-21, у женщин - в 16-18 лет. Окончательные размеры тела зависят от продолжительности и интенсивности пубертатного скачка, который принято рассматривать как основной период реализации всех потенциальных возможностей роста. При этом решающее значение имеет возраст, в котором начинается пубертатный скачок. В зависимости от темпов полового созревания (или биологического развития) детей принято классифицировать на три группы: рано созревающие или опережающие в развитии своих сверстников (акселеранты), нормально развивающиеся и запаздывающие в развитии (ретарданты).

Поздно созревающие дети довольно часто отличаются высокорослостью, что является следствием растянутости (большей продолжительности) периода предпубертатного роста. Однако это не означает, что конечная длина их тела обязательно больше, чем у их рано созревающих сверстников. Как показали многочисленные исследования, рано созревающие дети обгоняют по длине тела поздно созревающих задолго до наступления пубертатного периода. Кроме того, скачок роста тем интенсивнее, чем раньше наступает пубертатный период. Такая закономерность справедлива (для представителей обоего пола) как для детей с нормальными возрастными границами пубертатного периода, так и для детей с истинным

преждевременным половым созреванием. (В табл.5 приведены характеристики скорости роста некоторых продольных размеров тела у детей).

Скелетный рост заканчивается, когда костная система теряет ростовой потенциал. Прекращение роста длинных трубчатых костей происходит из-за окостенения, которое у девочек происходит в среднем на 18 месяцев раньше. При преждевременном половом развитии окостенение скелета ускоряется. Периоды жизни, для которых характерны интенсивные процессы роста, - 3-4 года, 7-8 и 13-14 лет. В эти периоды развивающийся организм отличается чрезвычайной чувствительностью, и воспитатели, медики, специалисты по физической культуре.

Т а б л и ц а 6

Возраст начала ускорения и максимальной скорости роста продольных размеров тела у детей

	Начало ускорения	Максимальное значение
Мальчики		
Длина тела	9,5 лет	13,5-14,5 лет
Длина корпуса	8,5-9,5 лет	14-15 лет
Длина ноги	9-11 лет	11,6-14,5 лет
Девочки		
Длина тела	8,5 лет	10-11,5 лет
Длина корпуса	7,5-8,5 лет	10,5-12,5 лет
Длина ноги	8,5 лет	10-10,5 лет

Доказано, что оптимальные (т. е. соответствующие уровню биологического и физического развития) физические нагрузки стимулируют рост. И наоборот, нагрузки, не соотнесенные с индивидуальным диагностическим комплексом, могут стать причиной задержки роста и развития, возникновения перенапряжений и срывов адаптации. Поэтому точное определение уровня биологического развития и адекватная оценка состояния здоровья ребенка имеют исключительно важное значение.

Современная медицина располагает средствами, позволяющими за несколько лет до наступления полового созревания с достоверностью прогнозировать начало пубертатного периода. Так, например, с помощью рентгенологического исследования костей запястья можно определить время первой менструации.

Но поскольку организовать рентгенологическое обследование детей довольно сложно, для определения времени наступления пубертатного периода можно использовать индикаторы биологического развития (так называемые вторичные половые признаки). Диагностика биологического развития по вторичным половым признакам не сложна, и ею успешно может овладеть школьный медицинский персонал. Данные об индивидуальном биологическом развитии (истинном возрасте) ребенка позволят учителям (и не только физической культуры, но и по другим предметам) объективнее оценивать способности и возможности занимающихся, управлять их физическим и интеллектуальным становлением.

Влияние наследственных факторов на рост длины тела очень велико. Однако на разных этапах индивидуального развития организма человека роль наследственных (и средовых) факторов не одинакова. При рождении уровень СЧ наследственной обусловленности длины тела наименьший, в 3-7 лет несколько больший, в 8-15 лет - максимальный.

При рождении для этого показателя установлена тенденция большего сходства матери с сыном, а не с дочерью. Уровень взаимосвязи (корреляции) в парах отец - сын и отец - дочь практически одинакова. Ориентация на длину тела родителей (с некоторой долей вероятности) позволяет прогнозировать возможную окончательную длину тела детей. При этом у детей высокорослых родителей этот показатель чаще меньше средней длины тела родителей, а у детей низкорослых родителей - больше.

К числу наследственных факторов, которые оказывают влияние на темпы развития и созревания организма, относится тип конституции ребенка, или его соматический тип. Если исходить из общепринятой в нашей стране

схемы конституциональной диагностики детей (Штефко-Островского, 1929), то следует заметить, что при прочих равных условиях дети астеноидного типа имеют низкие показатели физического развития и медленные темпы созревания; дистивного типа – высокие уровни физического развития и темпы созревания; торакального мышечного типа – средние показатели.

Реализация генетической программы развития на каждом этапе онтогенеза (индивидуального развития) зависит от влияния внешних (средовых) факторов. К числу наиболее действенных из них следует отнести двигательную активность.

Физическая нагрузка юношеские годы может иметь благоприятное влияние на развитие костей. Известно что несколько недель неподвижности ведут к потере половины содержащегося в костях кальция, вследствие чего происходит ослабление кости. На восстановление исходного уровня кальция требуется несколько лет. Кость растет тем интенсивнее, чем больше активность окружающих ее мышц.

Группой ученых, возглавляемых профессором Б. А. Никитюком, были проведены исследования на животных, находившихся в различных режимах двигательной активности. В результате эксперимента установлено, что животные, воспитывавшиеся в условиях высокой беговой активности, имели меньший вес, более длинные, чем у представителей двух других групп, ноги и более короткое относительно длины тела туловище. У животных этой группы отмечался ускоренный рост костей, высокое содержание в них кальция, а сами кости были более мощными.

Наименьший прирост был отмечен у животных, которые воспитывались в условиях, полностью ограничивающих движения. Доказано, что выявленные закономерности справедливы и для человека.

Убеждены, что агитировать за несомненную пользу для здоровья двигательной активности нет необходимости. Наглядной иллюстрацией тому служат приведенные примеры. Но какова дозировка, стимулирующая

ростовые процессы? Какие виды физических упражнений будут способствовать росту тела в длину?

Несмотря на то что вопросы эти далеко не банальные, однозначных ответов на них до сих пор нет ни у одного из исследователей и педагогов.

Вместе с тем есть основания утверждать, что воздействие физических нагрузок на организм подчиняется закону Арндта - Шульца, согласно которому одни и те же раздражители, имеющие различную силу, действуют по - разному: слабые - возбуждают жизненные процессы, средние - усиливают их, сильные - тормозят, а очень сильные - парализуют. К этому следует добавить, что упражнения должны быть разнообразными и нацеленными на стимулирование ростовых процессов, не быть монотонными, сочетаться с отдыхом, восстановительными упражнениями и мероприятиями (массаж, тепловые процедуры). К упражнениям, стимулирующим ростовые процессы, прежде всего необходимо отнести плавание (кроль на груди с акцентом на вытягивание тела за рукой , при каждом гребке), различные висы: на руках (на кольцах или перекладине), на подмышках (руки пропустить в кольца), на подколенках (висы вниз головой со страховкой с помощью партнера); прыжковые упражнения с доставанием одной и двумя руками предметов, подвешенных над головой; спортивные игры (баскетбол, волейбол).

В сочетании с вышеперечисленными необходимо применять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и разгибателей спины. Хороший эффект дает круговая система организации тренировки, позволяющая сочетать упражнения разных групп: на гибкость, растягивание - силовые - растягивание - прыжковые - висы, растягивание - массаж, само-массаж.

Для того чтобы добиться максимального эффекта от специальных тренировок, направленных на стимулирование ростовых процессов, необходимо учитывать чувствительные периоды наиболее интенсивного роста человека; а акцентированные нагрузки на отдельные части тела

планировать с учетом периодов максимального роста в длину отдельных частей тела. Так, длина туловища у мальчиков более всего увеличивается с 8,5 до 9,5 лет (табл. 2). Если упустить это время, то в другом возрастном периоде трудно ожидать столь же значительной прибавки длины этого сегмента тела, и т. п.

Обязательным условием таких направленных тренировок должно быть соблюдение принципов постепенности, систематичности (желательны ежедневные занятия); чередование интенсивных упражнений с умеренными, использование тепловых процедур (массаж, горячий душ). Очень большое значение имеет полноценное питание, с достаточным количеством растительных и животных белков, естественных витаминов, продуктов, богатых кальцием, калием, микроэлементами (молоко, творог, сыры, курага, бананы, лук, чеснок, морковь, свежая капуста, говядина, рыба, растительное масло, мед, шиповник, клюква, бобовые и др.).

Дети одного и того же возраста, занимающиеся различными видами спорта, имеют разную длину тела. Так, например, у мальчиков 13 лет, специализирующихся в беге, этот показатель составляет 155,4 см, у девочек того же возраста и той же специализации - 156,4 см. У 13-летних баскетболистов – 170 - 177 см, баскетболисток – 166 - 172 см, у гимнастов и гимнасток соответственно - 146,5 и 151,6 см. Причина заключается не только в том, что отдельные виды спорта стимулируют рост тела в длину, но и в том, что в тех видах спорта, где предъявляются жесткие требования к высокорослости, педагоги стремятся отобрать детей соответствующего роста. Это не значит, однако, что люди меньшего роста не могут добиться высоких результатов в спорте. Перспективными видами спорта являются для них легкие весовые категории в боксе, борьбе, тяжелой атлетике, акробатика. У девушек - гимнастика, акробатика и др. Необходимо также добавить, что небольшой рост ни в коей мере не делает человека несчастным и неполноценным (женщин это даже украшает!). Все зависит от пропорций

тела. Человек невысокий и тучный - это один тип, а невысокий и подтянутый - Другой!

В истории много примеров когда люди небольшого роста (Суворов, Сократ, Эзоп и др.) выделялись своими незаурядными интеллектуальными возможностями и украшали не только окружающее их общество, но и эпоху, в которую они жили.

III. РЕЗЕРВЫ СЕРДЦА

Размеры сердца зависят от многих причин: возраста, пола, условий труда, а также от вида спорта. Но прежде всего размеры и масса сердца определяются ростом и массой тела человека. У здорового человека среднего роста оно примерно с кулак и весит 300 граммов. Объемное и весовое соотношение между телом и сердцем сохраняется на протяжении всей жизни неизменно.

В покое сердце выбрасывает в аорту около 4 – 5 л крови в минуту. Сердце тренированного спортсмена во время бега может «перекачать» в аорту более 40 л крови в минуту. Увеличение работы тренированного сердца происходит преимущественно за счет большого количества крови, выбрасываемой в аорту, нетренированного – за счет резкого учащения сердцебиения. Во втором случае сердечная мышца почти не отдыхает.

Обычно у людей, ведущих сидячий образ жизни, избегающих мышечной деятельности, – нетренированное и слабое сердце. Даже небольшое физическое напряжение вызывает у них быстро наступающее утомление. Поэтому каждый должен постоянно тренировать свое сердце и укреплять его ежедневной утренней зарядкой.

Оценить работу сердца можно по пульсу. У здорового мужчины в состоянии покоя пульс колеблется от 60 до 80 в минуту, у женщин – на 5 – 10 ударов чаще. Частота пульса зависит также от возраста. На открытом воздухе частота пульса выше, чем в помещении, летом выше, чем зимой.

При физических нагрузках сердечная деятельность усиливается и пульс учащается. После умеренной нагрузки он обычно достигает 100 – 120 ударов

в минуту, после интенсивной тренировки – 140 – 150, после соревнований – 200 – 220 и более. Различия в изменении частоты пульса после спортивных нагрузок зависят от возраста, состояния здоровья, физического развития, уровня общей физической подготовленности, степени специальной тренированности и других индивидуальных особенностей. Однако при одинаковой нагрузке у хорошо тренированных спортсменов более медленный пульс, чем у нетренированных. После 2 – 3 месяцев занятий пульс может уменьшаться на 3 – 4 в минуту, после годичной тренировки – на 5 – 8, а после многолетней – на 10 – 15 и больше.

Чтобы определить пульс, пальцы правой руки накладывают на лучевую артерию левой руки, повернутой ладонью вверх (у основания большого пальца). По секундомеру отсчитывают количество ударов за 10 секунд, затем умножают на 6. Утром, проснувшись, следует спокойно полежать минут пять, затем сосчитать пульс. Встав с постели, снова проверяют пульс. Если разница составит 6 – 12 в минуту, реакцию сердечнососудистой системы можно считать нормальной.

Чтобы узнать, как восстанавливается пульс после занятий, следует сравнить утренний пульс в день тренировки и на следующий день. Одинаковый пульс свидетельствует о восстановлении работоспособности.

Нужно иметь в виду, что выносливость мышц у растущего организма ниже, чем у взрослого. Развитие сердца и кровеносных сосудов у подростков происходит неравномерно: в определенные моменты сердце «опережает» кровеносные сосуды или «отстает» от них. А мышечная ткань самого сердца опережает в развитии нервный аппарат, регулирующий работу сердца.

Почему это важно знать? В подростковом и юношеском возрасте могут возникнуть боли в области сердца, неритмичные сердечные сокращения, повышенное артериальное давление. Боль в правом подреберье во время тренировок означает, что нагрузка превышает возможности организма. Сердце не справляется, и в печени задерживается значительное количество крови. Увеличение ее размеров вызывает боль. С прекращением нагрузки

боль исчезает. Боль в левом боку свидетельствует о том, что селезенка – кроветворный орган, способный хранить определенное количество крови – переполняется из-за того, что сердце не успевает перекачивать всю массу крови для снабжения организма во время спортивной нагрузки.

Обязательное медицинское обследование (диспансеризация) позволяет врачам в зависимости от состояния здоровья распределять учащихся по группам. Следует с вниманием отнестись к рекомендациям врачей, учитывая индивидуальные особенности.

3.1. Жизненная емкость легких

В покое человек вдыхает и выдыхает около 500 мл воздуха. Это так называемый дыхательный объем воздуха. При усилении дыхания можно вдохнуть еще около 1500 мл воздуха. Это дополнительный объем. После спокойного выдоха можно выдохнуть 1500 мл воздуха, называемого резервным. Сумма объемов дыхательного, дополнительного и резервного воздуха составляет 3500 мл. Это и есть жизненная емкость легких. Ее можно определить с помощью специального прибора – спирометра. С возрастом и стажем занятий жизненная емкость легких возрастает.

Дышать следует носом, чтобы воздух очищался, увлажнялся и согревался. Но при интенсивном выполнении физических упражнений, когда резко возрастает потребность в кислороде, можно дышать и через рот. Представление о дыхательной функции дает измерение окружности груди на вдохе и выдохе, так как от подвижности грудной клетки зависит величина дыхательной поверхности (легких). Окружность грудной клетки измеряют с помощью сантиметровой ленты в положении стоя, руки опущены вниз. Ленту накладывают сзади под углами лопаток, спереди – под сосками у мальчиков и по верхнему краю грудных желез у девочек.

Дыхание надо развивать, так как обеспечение мышц кислородом будет влиять на результат занятий или соревнований. В старом кинофильме «Первая перчатка» есть такой эпизод. Принимая новичка в боксерскую секцию, тренер предложил ему пробежаться, а потом прочитать стихи Некрасова

«Однажды в студеную зимнюю пору...». Запыхавшийся новичок едва справился с заданием. Много позже, когда он стал первой перчаткой страны, ему вновь пришлось пройти через это испытание. Но читал он старые строчки ровно, без одышки.

Попробуйте взбежать по лестнице, а потом прочесть «Однажды в студеную зимнюю пору...».

3.2. Программный материал для школьников, колледжей и лицеев и для групп спортивного совершенствования по баскетболу в ВУЗе

Баскетбол был изобретен в 1891 году в США. Вскоре после появления баскетбол приобрел большую популярность во всем мире. В 1894 году в США были изданы первые официальные правила игры. Дальнейшее развитие игры привлекло за собой и совершенствование правил. В 1932 году была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА). В 1936 году баскетбол впервые был включен в программу Олимпийских игр.

На сегодняшний день баскетбол является одним из самых массовых видов спорта. Баскетбол идет по пути дальнейшего увеличения массовости и повышения уровня спортивного мастерства. В Республики Узбекистан и за рубежом регулярно проводятся различные соревнования, где наши спортсмены ярко демонстрируют школу мастерства.

В баскетбол играют две команды по пять человек в каждой. Целью игры является овладение мячом и забрасывание его в корзину соперника. Баскетбольная площадка представляет собой прямоугольник длиной 28 м шириной 15 м. Нижний край щита поднят над полом на 2.75 м. Кольцо находится на высоте 3.05 м. Щит вынесен вглубь площадки на 1.2 м. Вес баскетбольного мяча 500 - 600 грамм.

Игра начинается с разыгрывания спорного мяча в центральном круге. Спорящие игроки не имеют права ловить мяч, а только отбивают или скидывают партнёру. Игроки команды, владеющие мячом, могут передавать его друг другу. Стоя на месте, игрок не имеет право сделать больше одного шага с мячом в руках. Игроки имеют право вести мяч только одной рукой.

Если мяч после ведения пойман, снова вести мяч не разрешается. В этом случае мяч нужно или передать партнеру или бросить в кольцо. Выполнить бросок имеет право любой игрок нападающей команды, при неудачном броске отскочившим мячом овладеть имеют право игроки любой команды. Для того, чтобы выполнить бросок команде предоставляется 30 секунд. При нарушении этого правила (если бросок не выполнен) мяч передается другой команде. В течении 10 секунд команда, владеющая мячом, должна перейти из зоны защиты в зону нападения. Правила игры исключает возможность столкновения игроков. Если игрока толкнули во время выполнения броска или ударили по руке, и мяч в кольцо не попал, он получает право на пробитие двух штрафных бросков. Если нарушения во время броска совершено за линией 3-х очкового броска (6.25), то за нарушение правил назначается 3-х очковый штрафной бросок. Игрок, получивший пять персональных замечаний, автоматически выбывает из игры.

Остальные нарушения правил, которые не рассматриваются как фол, является просто ошибками: бег с мячом в руках (пробежка), ведение двумя руками, повторное ведение (двойное ведение), выбивание мяча за пределы площадки, игра ногой при фолах, которые не влекут за собой назначения штрафного броска, игра возобновляется выбрасыванием мяча из-за боковой линии. После результативного броска с игры или штрафного броска, мяч вводится в игру участниками противоположной команды из-за лицевой линии. За результативный бросок команде присуждается два очка. За штрафной бросок - одно очко. За результативный бросок из-за дуги радиусом 6.25 метров, присуждается 3 очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков. Игра продолжается 2 тайма по 20 минут каждый. Перерыв между таймами - 10 минут. В случае ничьи назначается 5 - минутный дополнительный период. Каждая команда во время игры имеет право использовать два минутных перерыва в каждой половине игры и по одному минутному перерыву в каждое дополнительное время.

В течении игры разрешается производить неограниченное количество

замен игроков (когда назначен спорный бросок, назначен фол, взять минутный перерыв, травма игрока, команда владеет мячом после того, когда мяч вышел за пределы площадки). Игроку нападения не разрешается находиться в трехсекундной зоне свыше 3 секунд. Мяч отбирается у команды, если игрок держит мяч и не передает, не бросает, не катит или не ведет его в течении 5 секунд.

Игровые часы регистрирует только чистое время. Когда судья в поле подает сигнал (свисток), секундометрист останавливает часы и вновь пускает их в тот момент, когда после введения мяча в игру его коснется кто - либо из баскетболистов на площадке.

IV. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ С МЕТОДИЧЕСКИМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ

Новая учебная программа по баскетболу предусматривает последовательное ознакомление детей с основными приемами техниками и тактиками игры. Формирование у них навыков рационального использования изученных приемов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Обучение игровому приему (как и любому другому двигательному действию) начинается с создания представления о нем. Затем прием разучивается в облегченных условиях. В дальнейшем постепенно выполнение приема усложняют, приближая их к игровым.

Для постепенного приближения технических приемов и игровой обстановке их необходимо повторять в условиях пассивного сопротивления или ограничения, например: стулья, стойки, манекены. Чтобы выйти к мячу, ученик вынужден обойти препятствие. В этих условиях вырабатывается очень важное умение - выход игрока на свободное место для последующих действий с мячом.

Рекомендуется широко применять противодействие условного противника, соревновательный метод выполнения и учебные игры с заданиями.

На уроках по баскетболу необходимо не только научить рационально,

выполнять технические приемы игры, но и развивать у учащихся необходимые двигательные качества. Особо важное значение в подростковом возрасте имеет воспитание скоростно-силовых качеств, осуществляемое прежде всего так называемой «прыжковой подготовкой». Последняя состоит из многократно повторяемых скачков и прыжков, перемещающихся с бегом в медленном темпе, а так же ускорениями.

Образовательная направленность урока физической культуры полностью обеспечивается лишь при условии, что обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетается с обучением ученикам теоретических сведений. Эти значения необходимы для того, чтобы школьники понимали цель и значения занятий физическими упражнениями, разумно выполняли учебные задания на уроках и дома.

Обучения игры в баскетбол начинается с 5 класса.

На уроках физической культуры при изучении игры должны овладеть следующими навыками и умениями: **стойка игрока, передвижения, остановки прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; ведение мяча правой и левой рукой; бросок одной рукой с места.**

Во всех упражнениях учащимся необходимо стремиться к мягкости и свободности в перемещениях, постоянной готовности изменить направление в движении. Этому в значительной степени способствует стойка. Учащийся находится на слегка согнутых ногах, расставленных на ширину плеч.

Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Одна стопа несколько выставлена вперед. Руки согнуты в локтях, находятся перед туловищем. Голова поднята вверх. Такое положение дает игроку право хорошо видеть поле и быстро начать перемещение. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема.

После показа стойки ученики выполняют следующие упражнения:

1. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределив тяжесть тела на обе ноги.

2. Из положения на носках перенести тяжесть тела с ноги на ногу и

вновь принять стойку.

3.Принять стойку по сигналу.

Ошибки: тяжесть тела переноситься на одну ногу;

- пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу;

- туловище чрезмерно наклонено вперед, сведены колени;

- напряженность в позе.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставными шагами в сторону, вперед и назад, а затем спиной вперед.

Упражнения:

1. Рекомендуем при обучении свободному бегу – бег в обход площадки. Свободный бег чередовать с рывками в различном направлении. Сначала обозначать место откуда и до какого места делать рывок, затем по сигналу преподавателя - коснуться спины впереди бегущего и т.д. Бег с ускорением по диагонали зала.

2. То же, но после поворота, впереди идущего догоняют тех, кто бежит сзади.

3. Построение в колонна. Ученики поочередно бросают мяч вверх - вперед на расстоянии 4 - 5 м, делая ускорение, стараются поймать мяч без касание мячом площадки.

4. То же, но старт делается из положения боком, сидя, спиной и направлению движения.

5. При беге следим, чтобы ноги ставили на площадку с пятки перекатом на всю ступню. При рывке на первых шагах нога ставится с носка.

Перемещение в защитной стойке - вперед, назад, вправо и влево.

Чтобы сохранить устойчивость в перемещении, игрок перемещается приставным шагом, соблюдая широкое расположение ног. Во время

перемещения не должно быть высоких подскоков и наклонов туловища. Первый шаг делает другая нога на расстояние, равное длине правой ноги.

При обучении можно использовать следующие упражнения:

Ученики располагают по кругу, учитель - в середине круга. Он держит мяч двумя руками перед собой - ученики передвигаются в защитной стойке, мяч сзади — назад, мяч в правой руке — вправо, в левой — влево.

Возможные ошибки: выполнение скрестного шага вместо приставного; прямое положение ноги и опущенные руки; при перемещении подскоки.

Для устранения недостатков нужно применять следующие методы их исправления:

- медленное передвижение по отделениям и по мере устранения ошибок увеличивать темп;

- перемещение в полуприседе, полусогнутые руки касаются локтями туловища;

- перемещение приставными шагами со скольжением опорной ногой и широким расстоянием между ногами.

Бег с изменением направлением - для изменения направления бега игрок мощным толчком выставляет ногу в сторону, противоположную намеченному передвижению.

Упражнения:

12. Обегание препятствий (стоек, набивных мячей) или занимающихся, передвигающихся в колонне.

13. Группа построена в колонну по одному вдоль боковой линии площадки, выполняя бег на месте. По зрительному сигналу группа начинает бег к противоположной боковой линии, где выполняет установку, после чего переходит на бег на месте в построении в колонну по одному. То же делают в противоположную сторону.

14. Сочетание бега по прямой, по дугам и зигзагообразно с изменением скорости движения.

Остановка - прием, позволяющий прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Игрок делает небольшой скользящий прыжок по ходу движения, оттолкнувшись одной ногой, он подает туловище назад и приземляется на толчковую ногу с небольшим приседанием. Другой ногой он гасит силы инерции.

Обучение начинается в облегченных условиях без мяча в медленном темпе. Построение фронтальное. Имитируется ходьба на противоположную боковую линию, остановка в два шага.

Упражнения:

- 1. Равномерный бег и остановка произвольно.**
- 2. То же, но остановка делается в обусловленном месте.**
- 3. То же, но остановка выполняется по зрительному сигналу.**

Первоначально следует обратить внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и центра тяжести.

Наиболее распространенные ошибки: смещение центра тяжести на одну из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов, замечаний, анализа причин их выполнения.

Обучение остановки прыжком. Игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Инерция бега поглощается сгибанием ног, а так же отталкиванием туловища в сторону толковой ноги.

Упражнения:

1. Группа бежит в обход площадки в колонне по одному (дистанция 1-2 метра один от другого). По зрительному сигналу выполняют обстановку.
2. Учащиеся выстраиваются шеренгами по 7, 8 человек у лицевой линии на одной стороне площадки. По сигналу учителя ученики первой

шеренги начинают бег. Выполняют остановку прыжком.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.

При обучении ловле и передаче мяча рекомендуем построение в две разомкнутые шеренги лицом друг другу на расстоянии 6-8 метров.

Главное внимание обращается на правильную стоку, чтобы она была устойчивая, для этого одна нога по отношению к другой выставляется вперед, ноги согнуты. Все тела переносятся больше переднюю часть ступни.

Вначале нужно ориентировать внимание на ловлю мяча, а затем на передачу. При ловле необходимо обратить внимание на положение рук. Руки не напрягаются, выдвигаются вперед, пальцы разведены и развернуты кверху. Ладони рук обращены в сторону мяча. Мяч ловится пальцами.

При передаче обращением внимание, чтобы мяч передвигался точно на грудь партнера, т.е. это самое удобное положение для ловли мяча и выполняемой затем передачи. При передачах мячу придается легкое обратное движение. Это способствует правильной траектории полета мяча. Ноги полусогнуты, передачу производим после небольшого вращательного движения за счет ног, рук и движение заканчиваем кистями.

Характерные ошибки: при ловле – излишнее напряжение, занимают неустойчивое положение; неправильное расположение кистей рук; мяч встречают ладонями. При передаче – не заканчивают движение кистями, передают мяч не на уровне груди.

Упражнения:

1. Занимающиеся выстраиваются в две шеренги одна против другой на расстоянии 6-8 метров. Расстояние между учениками 1 метр. Один ученик встает под кольцо. Мяч передается «змейкой» от ученика к ученику. Как только мяч попал к ученику под кольцом, он катит мяч преподавателю, который стоит с противоположной стороны. Преподаватель передает мяч первому и т.д.

Упражнение можно проводить 3-мя, 4-мя, мячами и больше, в

зависимости от числа занимающихся.

2. Группа занимающихся выстраивается в две шеренги одна против другой (расстояние 6-8 метров). Расстояние между учениками 1 метр. Обе шеренги рассчитываются на 1-е и 2-е номера; одноименные номера становятся через одного. Первые номера обеих шеренг составляет одну команду, вторые - другую.

У крайних игроков обеих команд находится по мячу. По сигналу преподавателя мячи передаются по диагонали напротив стоящим; получившие мячи передают их следующим партнерам. Когда мячи подадут к крайнему игроку, он начинает передавать мяч в обратную сторону, т.е. от кого получил мяч, тому и возвращают. Условия могут быть различными: например, побеждает команда, которая первая передаст мяч в первоначальное положение. Можно условиться о продлении игры до 3-х, 4-х и более раз подряд. Если во время передачи мячи столкнутся, то их следует поднять, встать на место и передать очередному игроку. Чтобы не было столкновений мячей, при первой передаче можно порекомендовать направляющему одной команды передавать мяч на уровне груди, другому - на уровне пояса.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение мяча - прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. В начале изучается на месте, затем в движении, шагом и бегом. Следует осваивать ведение правой и левой рукой. При ведении необходимо помнить, что мяч нужно посылать в площадку, используя движение кисти, пальцев и небольшое движение в локте. Нельзя бить по мячу ладонью. Держать голову поднятой, чтобы видеть других игроков. Удерживать мяч с боку, чуть впереди, справа, когда ведешь правой рукой, и слева, когда левой. Ноги должны быть согнуты, а туловище наклонено вперед.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой руками таким образом, чтобы правая рука посылала мяч в лево, а левая - вправо. Кисть при

этом накладывается то справа - сверху, то слева - сверху.

2. То же, только все упражнения выполняются одной рукой. Характерные ошибки: «шлепание» по мячу (результат недостаточного сопровождении мяча). Исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение.

Бросок одной рукой с места. Четкое выполнение броска мяча в корзину является целью игры, поэтому его необходимо считать самым важным приемом техники игры.

Для правильной техники большое значение имеет исходное положение. На этом при обучении сосредотачивается внимание. Необходимо мяч удерживать пальцами, не касаясь его ладонями. Бросающая рука лежит на мяче сзади. Поддерживающая рука находится сбоку на мяче для устойчивости и надежного контроля. Нужно развернуться лицом к корзине и встать в положение устойчивого равновесия. Одну ногу выдвинуть немного вперед. Ноги должны быть на расстоянии примерно на ширину плеч. Взгляд нужно сфокусировать на передней дужке кольца и представить, что мяч перелетает через нее в корзину. Усилия исходят от мышц согнутых коленей и кисти, а также зависит от расстояния до кольца. Ноги слегка сгибаются, правая рука сгибается и поднимается вверх таким образом, чтобы мяч был вынесен под плечом. Левая рука продолжает работать, поддерживая мяч сбоку. Локоть бросающей руки должен направлен вперед. Мяч направляется в корзину в результате одновременного, равноускоренного движения ног, руки и кисти, во время которого мяч последовательно скатывается с начала ладони, затем с пальцев и отрывается от кончиков указательного и среднего пальцев. Посылая мяч в корзину, ему следует придать обратное движение.

Это достигается за счет активного сгибания бросающей руки. Поддерживающая рука не участвует в направляющем мяч движении. Сопровождая мяч, надо полностью выпрямить руку в направлении корзины.

Ладонь кисти бросающей руки после броска должна быть параллельной полу. Тело при выпуске мяча следует слегка подать вперед, но ни в коем

случае не назад или в сторону.

Возможные характерные ошибки при броске мяча в корзину:

- несогласованное движение рук и ног;
- низкая траектория.

Упражнения:

1. Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, впервые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадание следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения. Для облегчения задачи на первом этапе необходимость дать занимающимся дополнительные ориентиры, облегчение прицеливание, а так же позволяющие контролировать свои движения.

Для бросков с близкой дистанции применяются способы одной рукой. При броске смотреть в точку прицела; сопровождать бросок после выпуска мяча телом и руками; следить, чтобы мяч отделялся от рук, когда они выпрямлены. Особое внимание надо обращать на исходное положение.

2. Показать прием и объяснить, в каких случаях игры он применяется. Преподаватель показывает способ броска. Занимающиеся разбиваются у каждого щита на три подгруппы. Перед щитом чертится круг радиусом 4,5м из середины проекции щита. Каждая подгруппа имеет мяч. Через определенный промежуток времени менять точки. Следить, чтобы: а) мяч бросали с траектории средней высоты; б) целиться на передний край кольца; в) перед броском ноги согнуть - смотреть в корзину; г) сопровождать бросок после выпуска мяча телом и руками, для этого руки (рука) после броска вытянуты кверху; д) бросать нужно, не торопясь и хорошо прицелиться.

3. Класс делится на равные группы в зависимости от количества учеников. Ученики располагаются под углом 45° с правой и левой его стороны на расстоянии 2м от реакции щита. Приняв правильное исходное

положение каждый ученик выполняет бросок с отскоком от щита, ловит мяч, передает его следующему ученику и переходит в конец своей колонны.

4. То же самое, но расстояния увеличивается, бросок производится без отскока от щита.

Ученики 6 класса должны овладеть следующими навыками и умениями: ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест; ведение мяча шагом и бегом бросок мяча в движении после ведения учебная игра.

Ловля и передача двумя руками от груди с шагом и сменой места в движении.

При ловле мяча следует обратить внимание на правильную встречу мяча руками, за правильным расположением кисти и пальцев на мяче.

Особое внимание следует уделить амортизирующим движением при ловле мяча. При передаче следить за тем, чтобы ноги были слегка согнуты. После небольшого вращательного движения руками, мяч передается за счет рук, ног и движения заканчивается кистями.

Упражнения:

1. Учащиеся располагаются вдоль площадки во встречных колоннах по одному. Расстояние между параллельными колоннами 5м.

2. Учащийся передает мяч с шагом вперед руками от груди в противоположную сторону и становится в противоположную сторону бежит в конец колонны. На встречу выбегает игрок, ловит мяч с остановкой, после чего передает второму и становится в противоположной колонне в затылок и т.д. Следить, чтобы мяч передавался с шагом вперед.

3. Группа из 6 – 8 учеников строится в колонну по числу имеющихся мячей. Помощники с мячом становятся на расстояние 6-8 метров от своей колонны. Из колонны выбегает ученик, ловит мяч в движении, делает остановку в два шага и, передав мяч двумя руками от груди, обегает учителя (помощника) и возвращается в конец колонны.

Ведение мяча шагом и бегом.

При обучении можно применять следующие упражнения:

1. Занимающиеся выстраиваются в несколько колонн в зависимости от количества занимающихся. У направляющих во встречных колоннах по мячу. Преподаватель объясняет, когда применяется ведение и как правильно выполнить его. Сообщает о нарушениях правил игры, связанных с ведением, по сигналу преподавателя занимающихся с мячом на месте толчкообразно посылают мяч вниз, после отскока его встречают согнутой в кисти рукой. Целью упражнения является прочувствовать, как управлять мячом, отскакивающим от площадки. Как только преподаватель убедится, что все игроки выполняют ведение на месте правильно, предлагает им вести мяч в медленном темпе, в беге к противоположной колонне, где передают его очередным игрокам, затем становятся в конец колонны. То же предлагают следующие игроки. Затем ведение выполняется в среднем темпе.

При ведении мяча следить, чтобы:

- А) толкали мяч расставленными пальцами легким движением кисти;
- Б) мяч удерживать впереди напротив правой ноги или чуть правее;
- В) отскоки мяча производить на ширине пояса;
- Г) ведение выполнять на полусогнутых ногах;
- Д) стараться на два - три шага сделать один удар мячом о площадку;
- Е) при ведении смотреть вперед, голову не опускать.

Упражнения:

1. Все делятся на 4 команды, которые выстраиваются колоннами за линией. По сигналу первые номера ведут мяч по прямой так, чтобы не было «шлепания». Мяч ведут до определенной отметки, возвращаются назад и передают очередному игроку.

2. Две колонны становятся друг против друга на расстоянии 8 - 10 метров. Стоящий впереди ведет мяч по прямой в беге до середины расстояния между колоннами, останавливается прыжком и передает мяч очередному игроку встречной колонны, и пробегает в конец этой колонны.

Бросок мяча в движении после ведения.

При изучении броска одной рукой от плеча после ведения можно использовать следующие упражнения.

Занимающиеся делятся на две колонны, каждая группа выстраивается в колонну по одному за средней линией лицом к щиту. Первый номер ведет мяч примерно до уровня третьего усика в области штрафного броска. Ловит его с шагом правой ногой, толкают левой и бросают в корзину, затем ловит снижающийся мяч, ведет назад к корзине, отдает очередному игроку и становится в конец колонны. Как только №1 бросил мяч в корзину, начинается упражнение №2 и т.д. Следить, чтобы при выполнении броска рука была полностью выпрямлена. Бросок заканчивается кистью руки. Бросок выполняется с отражением от щита, мяч ловить сразу после броска.

7 класс.

Поворот на месте; ведение мяча и изменением направления и скорости; передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в движении после ловли; учебная игра.

Обучение повороту на месте без мяча. Очень опасен для обороняющихся игрок, который во время перемещения на максимальной скорости может внезапно остановиться и сделать в любую сторону поворот. Применяя повороты, игрок создает условия для передачи, броска мяча в корзину и уходя от активно действующего защитника и укрытия мяча от защитника. Повороты могут выполняться игроками, как с мячом, так и без мяча.

Различают два способа поворотов: вперед и назад. Чаще всего повороты вперед и назад выполняются на впереди стоящей ноге. Опорная нога при повороте согнута, для сохранения равновесия туловище немного наклонено вперед. Маховую ногу перемещать над полом. Сначала изучают повороты без мяча, затем с мячом.

Упражнения:

1. Вышагивание правой (левой) ногой. Повороты по команде учителя

(назад, вперед)

2. Занимающиеся построены в две колонны по боковым линиям, по сигналу они бегут вперед к противоположной боковой линии, делают остановку, затем выполняют поворот (вперед или назад) на сзади стоящей ноге, бегом возвращаются назад. Остановки обязательно выполнять поочередно правой и левой ногой вперед.

3. Занимающиеся бегут по кругу в затылок с дистанцией 1.5 - 2 м. Преподаватель в центре круга с мячом. Мяч в воздухе или на площадке, занимающиеся бегут, мяч в руках - группа выполняет остановку, преподаватель выполняет повороты - группа выполняет повороты и т.д.

Характерные ошибки:

- прямые ноги, опорная нога стоит на всей ступне;
- прямое положение опорной ноги приводит к неустойчивому положению игрока на поворотах.

Для устранения ошибок необходимо соблюдать следующее правило:

ноги находятся в полусогнутом положении, в начале поворота ступня опорной ноги переходит в носок. Равномерное распределение веса тела на полусогнутые ноги, во время поворота вес тела слегка переносится на опорную ногу.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

При обучении ведения мяча с изменением направления движения можно использовать следующие упражнения:

1. Ученики построены встречными колоннами. Расстояние между направляющими 8 – 10 м. Между колоннами 2-3 стойки (набивные мячи, булавы) расстояние между ними 3 м. Ученики ведут мяч в беге. Первое препятствие обводится с правой стороны ведением мяча правой рукой. После обводки первого препятствия ученик продолжает вести мяч левой рукой. После обводки второго препятствия, игрок продолжает ведения мяча любой (правой или левой) рукой, направляясь к противоположной колонне, останавливаясь перед ней, отдает мяч в руки и становится в конец

противоположной колонны. Тоже выполняет игрок другой колонны.

2. Построение то же, что в упр. 1, но после того, как ученик отдал мяч в руки очередному игроку противоположной колонны, поворачивается, обегает оба препятствия и возвращается в конец своей колонны.

3. Сочетание ведется другими приемами.

Замечание: при обводке препятствий необходимо учитывать правильную стойку и работу ног. Учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствий.

Передача одной рукой от плеча. Исходное положение – основная стойка баскетболиста. Колени немного согнуты, левая нога немного впереди. Мяч удерживается двумя руками у груди. Затем мяч поднимается на уровень правого плеча и слегка поддерживается левой рукой. Затем мяч перекладывается на правую руку и без сильного замаха передается партнеру. Передачу выполняют за счет ног, небольшого замаха руки и движение заканчивается кистью. Передача делается точно на грудь партнеру.

Передача левой рукой производится из аналогичного положения, только чуть впереди находится правая нога.

Для обучения можно использовать упражнения, как и в передаче двумя руками от груди, а также:

1. Построение в круг. Игрок передает мяч ученику, который находится в центре. Затем перемещается на его место. Игрок из центра круга передает мяч любому из круга и перемещается за мячом и т.д.

2. Построение в кругу в затылок друг другу. Очередной игрок из центра круга передает мяч бегущему впереди. Ловлю можно выполнять во время приставных шагов, для чего перед ловлей необходимо развернуться.

3. Построение в тройках, образующих треугольник. Два игрока, имея по мячу, поочередно передают его третьему, который, выполнив ловлю, должен вернуть мяч обратно партнеру, от которого получил мяч. С передачами спешить не надо.

Бросок мяча в движении после ловли.

Обучение броску мяча в корзину одной рукой от плеча в движении нужно уделить особое внимание, т.к. четкое выполнение броска мяча в корзину является целью игры, поэтому его необходимо считать самым важным приемом техники игры. Бросок одной рукой от плеча в движении изучается, когда ученики усвоят технику броска с места.

1. Бросок мяча в корзину в движении разучивают сначала без мяча. Ученики осваивают два последних шага. Для этого группы выстраиваются в одну колонну. Ученики поочередно выполняют задание: бег вперед, в указанном месте (у линии) - широкий шаг правой ногой вперед, со следующим шагом - левой - толчок и прыжок вперед. Затем это же упражнение ученики выполняют с имитацией ловли мяча и броска (без мяча): с шагом правой - ловля, с шагом левой - прыжок и бросок.

Затем упражнение выполняется с мячом: учитель с мячом становится впереди колонны в 5 - 6 м от нее, подбегая к нему, ученики делают широкий шаг вперед правой ногой, снимают мяч с руки учителя, затем шаг левой, отталкиваются и прыгают вверх. Во время прыжка мяч кратчайшим путем двумя руками переносит к правому плечу, в дальнейшем переключают на кисть разгибающийся вверх правой руки. Левая рука поддерживает мяч спереди — снизу. Выпрямляя правую руку вверх, в наивысшей точке прыжка захлестывающим движением кисти посылают мяч в корзину.

2. Занимающиеся построены в колонну у каждого щита под углом 45 с правой стороны, на расстоянии 8 – 10 м от щита. Учитель (помощник) с мячом находится под щитом. Ученики поочередно выбегают в направлении щита, ловят мяч на шаге правой ногой, ученик выполняет стопорящий шаг с перекатом пятки на носок левой ноги, отталкивается ею и, поднимая маховую (правую) ногу, согнутую в колене, прыгает вверх. После броска, ловит мяч и передает его учителю (помощнику), а сам бежит в конец своей колонны. Учитель передает мяч очередному игроку.

Возможные ошибки:

- неполное разгибание руки в локте;
- выполнение вверх прыжка, а не вперед (последний шаг нужно делать короче).

4.1. Инновационные исследования скорости силовых качеств при определении успешности обучения баскетболу

В последние годы значительно возросла интенсивность проведения учебных занятий, повысились требования к развитию специфических для спортивных игр качеств, особенно скоростно-силовых. В связи с этим преподаватели уделяют все большее внимание оценке уровня их развития. В связи с тем, что эти качества взаимосвязаны, выявление оптимального уровня их развития может иметь прогностическое значение при отборе студентов в группы спортивного совершенствования в отделе баскетбола.

Перед нашим исследованием поставлены следующие задачи: определить динамику развития скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по баскетболу; выявить прогностическое значение скоростно-силовых качеств студентов для отбора в отделение баскетбола.

Педагогический эксперимент и наблюдения проводились на протяжении трех лет в группе спортивного совершенствования по баскетболу. Контрольные испытания велись по тестам, характеризующим уровень развития скоростно-силовых (прыжок в длину с места) и скоростных (бег 30 и 60 м) качеств, регистрировались точность бросков по кольцу, прыжки в высоту и бег 30 м мячом, измерялись антропометрические показатели. Значимость перечисленных тестов определялась методом рангового распределения в группе.

Результаты исследования показывают, что прирост средних показателей наблюдался у студентов во всех тестах.

В предварительном исследовании при анализе трехгодичной динамике не обнаружено больших расхождений между полученной ранговой оценкой в

начале эксперимента. Не все студенты, овладевшие высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств, сохраняют в трехгодичной динамике преимущественно относительно своих сверстников.

По результатам прыжка в длину с места перемещения в ранговом порядке мест происходят в пределах того же уровня, либо смежного по рангу контингента. В 38% случаев ранг сохраняется. Однако, следует отметить, что большие темпы прироста показателей были и у студентов, имевших худшие первоначальные результаты. По всей вероятности, это объясняется ограниченным количеством времени на индивидуальные занятия в тренировке, так как для студентов, имевших первоначально высокий уровень развития физических качеств, предлагаемые нагрузки при групповом методе занятий оказались недостаточными.

В исследуемой группе в течении трех лет на общую физическую подготовку было затрачено 33,4% времени, а на специальную- 22,7%. Занятия по общей и специальной физической подготовке проводились, как правило, групповым методом. На техническую подготовку групповым методом приходится 70,9% времени, а на индивидуальную отведено 29,1%.

Для более глубокого анализа результатов эксперимента нами была предпринята попытка установить, в какой мере технические показатели у студентов связаны с уровнем развития скоростно-силовых качеств. Были взяты следующие показатели: бег на 30 м с мячом, точность бросков по кольцу, которые были подвергнуты корреляционному анализу.

Полученные данные указывают на тесную корреляционную связь в начале и в конце эксперимента между прыжком вверх без помощи рук и точность бросков. Прыжок вверх измеряя прибором конструкции П.И. Донченко (1984) Зависимость высоты в прыжке от времени полета определяется по формуле:

$$H=qT^2/8$$

Где

T- время нахождения спортсмена в полете;

q-ускорение свободного падения тела: (величина постоянная $-9,80665$ м/с)

В других показателях существует также статически достоверная корреляционная связь, но менее тесная.

Таким образом, за три года прирост средних показателей у студентов наблюдается во все применяемых тестах.

Успешность обучения в игре баскетбола при прочих равных условиях зависит от первоначального уровня развития скоростно-силовых качеств. В нашем эксперименте 31 и 38% студентов, обладавших на первом этапе высоким уровнем развития, сохранили это преимущество в течение трехлетнего периода.

Заключение: Сейчас баскетболом занимаются миллионы людей всех возрастов более чем в 150 странах в мире. Не имеет значения какого возраста и пола участники игры. Конечная цель игры в баскетбол- стабильное здоровье.

Вопросы по теме:

Какой рост у чемпиона союза Ахматова?

Какой средний рост у нового времени?

Что такое тенденция века или акселерация?

Приведите примеры упражнений для стимуляции роста?

Приведите показатели роста и массы тела в процессе развития? Для мальчиков и девочек?

Приведите показатели роста и массы тела наиболее благоприятные для занятий баскетболом?

Приведите критерии морфологических особенностей?

Приведите примеры прогнозирование роста?

Что такое акромегалия?

Какова дозировка, стимулирующие ростовые процессы?

Какие виды физических упражнения будут способствовать роста тела в длину?

Ключевые слова:

1. Жизненная емкость легких
2. Резервы сердца
3. Физические нагрузки стимулируют рост
4. Баскетболист не допускает ошибок при восприятии, сохранения и воспроизведении движений по памяти. При этом он может воспроизводить движения с микронной точностью.

4.2. ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ**Для 5-6-7 классов****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 мяча на месте.

Продолжительность урока 45 мин.

Подготовительная часть— 10 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 (2 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 10—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 встать 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 пружинистые 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. Повторять 14—16 раз.

9. То же, но надо взяться за ногу руками, что бы подтянуть её как можно выше к подбородку. Повторить 10 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 — 35 мин.

1. Обучение бегу боком вперед.

После подготовительной части занимающиеся остаются на прежних местах, т. е. стоят 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.

Упражнение выполняется так же, 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 верным шагом левой ногой, нужно перейти на начальное движение правой ногой.

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

3. Обучение ловле и передаче мяча на месте.

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 повреждения пальцев, следует обратить внимание на правильность положений кистей при ловле. Мяч надо передавать на уровне груди партнера. Путь мяча должен быть прямым, параллельно поверхности площадки.

4. Обучение ведению мяча на месте.

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 выполнять 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.

5. Эстафета (бег приставным шагом).

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 урока — 3 мин.

Бег в медленном темпе с переходом в ходьбу. Построение 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 — 45 мин.

Подготовительная часть урока — 10 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.

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 и 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 надо делать повороты на 360°.

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

7. Положение то же, но приседы на одной ноге. Вторая нога прямая и вытянута вперед.

8. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги их касаются. Делаются приседы с прямыми руками.

9. Партнеры, стоя лицом, друг к другу и взявшись за руки, делают приседы на одной ноге.

10. Партнеры, стоя спиной друг к другу и взявшись сверху за руки должны по очереди наклоняться вперед и поднимать один другого на спину.

11. Партнеры располагаются один за другим, передний в приседе, второй руками упирается в плечи первого, а тот встает при его противодействии.

12. «Ходьба» на руках с помощью партнера, который держит «идушего» за ноги.

13. Приседы с партнером, сидящим у приседающего на спине.

14. Один партнер сидит на спине у другого, который переносит его шагом, бегом и прыжками.

15. Игры «бой петухов» и «чехарда».

Основная часть —35 мин.

1. Передачи двумя руками от груди.

Занимающиеся разбиваются на четверки, которые образуют квадраты (то же упражнение что и в уроке 1). Последовательность передач не обуславливается. Необходимо следить правильностью передач в ловкости.

2. Обучение передачам одной рукой от плеча.

Построение то же, что и при обучении передачам двумя руками, только расстояние мез занимающимися увеличивается до 6—7 м. Передачи следует начинать с более сильной руки.

Поскольку скорость полета мяча здесь больше, чем при передачах двумя руками, следит особое внимание уделить ловле мяча. В случае необходимости расстояние между занимающимися можно увеличить.

3. Обучение поворотам на месте без мяча.

Занимающиеся находятся в общем кругу и выполняют следующие повороты:

а) Поворот с опорной левой ноги. По сигналу занимающиеся поворачиваются на 180градусов, по другому сигналу возвращаются в первоначальное положение.

б) Поворот с опорной правой ноги. Для более твердого усвоения надо повторять поворот на правой и левой ноге на четыре счета, на каждый из которых делать поворот на 90°.

в) Поворот на 360° на правой ноге.

Методическое указание. Надо следить, чтобы в исходном положении и во время самого движения ноги были согнуты в коленях для сохранения

равновесия. Опорную, ногу нельзя отрывать от площадки. При повороте центр тяжести должен быть на опорной ноге.

4. Обучение ведению мяча в движении.

Четверки занимающихся располагаются по всей длине боковой линии в колонну по одному. Мяч находится у переднего в каждой колонне. По сигналу, занимающиеся начинают ведение мяча шагом к противоположной боковой линии, затем, не останавливаясь около неё, возвращаются назад и передают мяч следующему, занимающемуся толчком о площадку.

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

Методическое указание. Нужно следить за тем, 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 - 5 мин.

Повторить эстафету прошлого урока, но увеличить дистанцию до другой боковой линии.

Заключительная часть — 3 мин.

Урок 3

Задачи урока:

1. Обучение передачам двумя руками над головой совершенствования передач одной и двумя руками, а также в ловле мяча.

2. Обучение броскам двумя руками от груди.

3. Совершенствования поворотов на месте с мячом с последующим ведением в движении.

Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть - 10 мин.

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

2. Обще развивающие упражнения. Основная часть - 35 мин.

Занимающиеся разбиваются на четверки и образуют квадраты со сторонами 4—5 м.

1. Обучение передачам двумя руками над головой.

Занимающиеся с мячом поворачиваются по направлению передачи, одна нога выставлена вперёд, 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.

Из каждой четверки образуются две пары, которые в свою очередь образуют колонны, отстоящие друг от друга на 5—7 м. Занимающийся с мячом передает 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.

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 начнёт ведение, перейдёт за спину партнера.

4. Обучение броскам двумя руками от груди.

Занимающиеся строятся в колонну по одному под углом 45 градусов 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, произведённых каждым занимающимся, колонны меняются местами.

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

5. Эстафета— 5 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 — 3 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 — 45 мин.

Подготовительная часть — 10 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 и 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. Обще развивающие упражнения (выполняются на ходу — группа двигается шагом в колонне по одному).

Основная часть — 35 мин.

1. Обучение передачам двумя руками в движении.

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 па уровне груди с учетом движения партнера.

2. Обучение броскам одной рукой с места.

Занимающиеся разбиваются на четыре группы и располагаются на расстоянии 1—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. 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».

Занимающиеся разбиваются на несколько команд - по пять человек в каждой. Одновременно в игре занимают 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 движения.
4. Совершенствование поворотов с ведением и передачей мяча.

Продолжительность урока —45 мин.

Подготовительная часть —10 мин.

1. Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.

Обучение передвижения 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, в это время учитель объясняет замеченные ошибки. Таких серий должно быть 3—4.

Обще развивающие упражнения.

Основная часть —35 мин.

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

1. Обучение броскам после ведения мяча.

Занимающийся ведёт мяч к щиту и после выполнения двух шагов производит бросок, одной рукой. Затем он подбирает мяч, я отдает его в свою колонну, а сам переходит в противоположную.

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, производится 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.

Обучение передачам во встречном движении — 5 мин.

Группа разбивается на четыре колонны, которые располагаются на боковых и каждые две колонны направлены лицом к двум другим.

Первый в одной из колонн занимающийся, передавая мяч первому по 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.

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 парт 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 ускорение передачи успешно. Встречная передача может отрабатываться и при перемещениях.

Совершенствование передач после поворотов на месте — 5 мин.

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.

4. Учебная игра по упрощенным правилам на одной половине площадки — 10 мин.

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

Игра должна продолжаться два тайма по 5 мин.

Заключительная часть — 3 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 вelenия мяча. Продолжительность урока 45 мин.

Подготовительная часть —10 мин.

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

2. Обще развивающие упражнения в парах.

Основная часть —35 мин.

1. Занимающиеся остаются в парах и совершенствуют передвижения приставным шагом.

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 шаг, 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 минут.

Занимающиеся, построившись в колонну по одному, начинают бег внутри границ площадки. На середине боковых и лицевых линий кладется по одному мячу. Занимающиеся, не добегая 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 при выполнении этого упражнения в уроке 5. Затем, занимающиеся получают другое задание. Занимающийся из колонны 1, передавший мяч в колонну 3, перебегает в колонну 2. Занимающийся из колонны 2, передавший мяч в колонну 4, перебегает 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 счет приема мяч

4. Совершенствование броска после ведения — 20 мин. Занимающиеся разбить на две колонны и находятся на середине боковых линий. Одна колонна стоит лицом к одному щиту, другая — к другому. У впереди стоящих — по мячу. По сигналу они начинают ведение к щиту, и после выполнения двух этапов производят бросок по корзине.

После броска, поймав мяч, каждый занимающийся отдает его в свою колонну, а сам перебегает в другую.

В дальнейшем в каждую колонну можно добавить еще по мячу.

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

Команды играют два тайма по 10 мин. Условия игры: мяч засчитывается в том случае, если он заброшен в корзину после получения передачи. Игрок, получивший три персональных замечания, выбывает из соревнования и должен быть заменен другим игроком.

В перерыве между таймами 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. Совершенство бросков с места и в движении.

Продолжительность урока—45 мин.

Подготовительная часть —10 мин.

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

2. Общеразвивающие упражнения. Основная часть—35 мин.
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 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. Одни в паре начинают перемещаться из защитной стойки, другой лицом к ним должен повторять все его движения, сохраняя с партнером дистанцию в 1,5—2 м.

2. Обучение ловле мяча, отскочившего от щита, — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются па четыре равные колонны. Две из них располагаются на середине площадки и 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 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 — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются - на три колонны, две из них располагаются вдоль боковых линий, одна — параллельно им посередине 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 колоннах, начинают двигаться вперед, передавая мяч между собой, но обязательно через бегущего в середине.

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 — 5 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 впереди 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 и на точность попаданий между двумя колоннами, бросающими мяч в одну же корзину. При успешном усвоении правильности броска это соревнование можно провести между четырьмя колоннами.

Условия соревнования могут служить или определённое количество попаданий (например, 10), или отрезок времени (например, какая колонна больше забросит мячей в корзину за 3—5 мин.).

5. Совершенствование бросков в движения после ведения.

Повторить упражнение 1 из урока 5.

6. Учебная игра по упрощённым правилам по всей площадке (2 тайма по 5 мин.).

Результат игры определяется по двум показателям кто больше наберет очков и кто меньше сделает технических ошибок.

Заключительная часть— 3 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— 45 мин. Подготовительная часть— 10 мин.

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

2. Обще развивающие упражнения.

3. Прыжки со скакалкой (30 сек. — прыжки, 15 сек. — бег на месте). Таких серий должно быть 3—5.

Основная часть - 35 мин.

1. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита.

а) то же что и в уроке 7, только занимающийся, не останавливаясь, ударяет мяч в щит, в высоком прыжке ловят 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 стоять под щитом занимающийся мог в прыжке поймать мяч, отскочившего 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, ударивший мячом в щит, становится под корзину.

2. Обучение броскам в движении после ловли мяча.

Занимающиеся располагаются на середине боковой линии лицом к центру, с правой стороны от него.

Один из них с мячом стоит на 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 левой ногой ни 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 — 5 мин.

Занимающиеся располагаются «веером» лицом к щиту на расстоянии А—5 м от него. Двое становятся под щит и 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 от плеча, во второй половине — двумя руками над головой. Надо следить за правильностью положения рук и кистей во время броска.

4. Совершенствование передач после ведения — 5 мин.

Занимающиеся располагаются так же, 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, не доходя до уровня линии штрафного броска. Занимающийся на ходу передает мяч партнеру, стоящему первым в другой 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 — 5 мин.

Занимающиеся расположены на линии штрафного броска двумя колоннами, в метре одна от другой, лицом к щиту. Двое занимающихся находятся под щитом и подают мяч после бросков. Каждый выполняет подряд два штрафных броска. После второго броска занимающийся сам бежит за мячом и передает его партнеру по колонне. Тот, кто получит 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 5 мин.).

За каждый мяч, забитый со штрафного броска, засчитывается три очка. Заключительная часть — 3 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 — 45 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

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

2. Обще развивающие упражнения.

3. Прыжки со скакалкой —5 серий по 30 сек., каждая с 15-секундным бегом между сериями. После прыжков медленный бег вокруг площадки.

Основная часть - 35 мин.

1. Совершенствование бросков в движении после ловли мяча — 5 мин.

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.

3. Обучение броскам в прыжке с места — 5 мин

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

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

3. Обучение передачам мяча с отскоком от земли 5 мин.

а) Занимающиеся становятся в четверки на расстоянии 4м 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— 5 мин. Броски производятся таким же образом, как и в предыдущем уроке.

5. Учебная игра (2 тайма по 5 мин.)

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

Заключительная часть —3 мин.

Урок 10

Задачи урока:

1. Совершенствование бросков в прыжке с места.
2. Обучение передачам одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.
3. Совершенствование бросков в движении.
4. Совершенствование ведения мяча с обводкой. Продолжительность урока -45 мин.

Подготовительная часть —10 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-секунды медленным бегом на месте между сериями.

Основная часть—35мин.

1. Совершенствование бросков в прыжке с места— 5 мин. То же упражнение, что и в уроке 9.

2. Обучение передачам одной рукой сбоку « крюком» 5 мин.

Занимающиеся делятся на две группы. Каждая группа располагается по всей длине площадки за боковыми линиями. Игроки с мячом занимают положение левым боком, поймав мяч, совершает такую же передачу обратно.

3. Обучение передачам одной рукой в прыжке - 3 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, передает мяч обратно.

4. Совершенствование бросков в движении — 5 мин.

В первой половине этого упражнения выполняется бросок с места, а затем выполняю броски в корзину после двух шагов без ведения.

5. Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов - 5 мин.

На площадку кладутся мячи, игроки располагаются тремя колоннами за лицевой линией. В каждой колонне по два мяча.

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

5. Учебная игра (два тайма по 5 мин.)

Заключительная часть – 3 мин.

Урок 11

Задачи урока:

1. Совершенствовать передачи на месте и в движении.
2. Совершенствование бросков после ведения мяча.
3. Обучение передачам одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов.
4. Совершенствование ведения мяча.

Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Бег с остановками по сигналу совершенствуется остановка прыжком.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Прыжки со скакалкой, две серии по 1 мин. с 30-секунд медленным бегом на месте между сериями.

Основная часть — 35 мин.

1. Совершенствование передач на месте в парах — 5 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 другому игроку, любым способом. Учитель подсказывает, каким способом передачи нужно пользоваться тому или иному игроку, учитывая то, что плохо усваивается.

2. Совершенствование передач в движении в тройках — 5 мин.
- Повторить упражнение 3 из урока 7.

Совершенствование бросков в прыжке после ведения мяча — 5 мин

На каждую пару игроков — один мяч. Один из игроков пары находится под щитом, другой начинает ведение по 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 передает его опять своему партнеру. После 10 бросков, выполненных одно игроком, партнеры меняются функциями

4. Обучение передачам одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов-5 мин.

а) Игроки располагаются парами около одной из боковых линий. Один из игроков начинает ведение мяча к другой боковой линии. Не доходя до неё, 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 ней партнёру. То же самое они делают в другую сторону.

б) игроки в парах располагаются за лицевой линией. Доводя 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— 5 мин.

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

Игрок с мячом начинает обводку линий области штрафного броска

Ведение начинается с правой стороны правой рукой. Обведя штрафную площадь, 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.

Методические указания. 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.

Заключительная часть -5 мин.

Урок 12

Задача урока - приём нормативов по технической подготовке. Продолжительность урока— 45 мин. Инвентарь на четыре мяча по два секундомера. Подготовительная часть— 10 мин.

1. Бег с изменением скорости

2. Общеразвивающие упражнения Основная часть— 35 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 балла и т. д.

2. Броски в прыжке с места.

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

Этот норматив оценивается следующим образом: 5 попаданий —5 баллов (за каждое попадание свыше 5 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 поворотов на месте.

Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть - 10 мин.

1. Бег с остановками и поворотами.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Прыжки со скакалками (90 сек.). После этого — медленный бег вокруг площадки.

Основная часть - 35 мин.

Совершенствование передач и бросков в движении — 5 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 — 5 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, другой — нападающий. По сигналу каждый нападающий старается обойти «своего» защитника, а тот, приняв защитную стойку, не дает ему возможности обойти себя, находясь, все время лицом к 1 нападающему.

Продвинувшись до другой боковой линии, игроки меняются функциями и двигаются в другом направлении.

Методическое указание. Защитники все время находятся на согнутых ногах и перемещаются только приставными шагами, не допуская их перекрещивания.

3. Обучение ловле мяча в прыжке — 5 мин.

а) Занимающиеся разбиваются на четверки и располагаются квадратами в 5—6 м друг от друга. Первый игрок передает мяч второму двумя руками так, чтобы тот смог поймать мяч только в прыжке. Второй таким же образом передает мяч третьему. Поймав мяч, каждый игрок мягко приземляется на согнутые ноги.

б) Четверки разбиваются на пары, каждая из которых располагается на боковых линиях лицом друг к другу. В парах игроки стоят в затылок один другому. Первый игрок передает мяч по высокой траектории второму так, чтобы мяч опускался на середине площадки, а сам становится в затылок третьему. Игрок из противоположной колонны выбегает вперед, ловит мяч в прыжке и с ведением возвращается на свое место. После этого он таким же образом передает мяч третьему, а сам становится в затылок четвертому и т. д.

Методическое указание. При прыжке нужно отталкиваться двумя ногами. Руки прямые в локтях, ладони образуют подобие воронки и обхватывают мяч с боков. Мяч нужно ловить в наивысшей точке.

4. Совершенствование бросков в прыжке после поворотов— 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на пары. Один из игроков пары становится спиной к щиту на расстоянии 4—5 м. Другой игрок стоит с мячом на расстоянии 3—4 м от него. Игрок с мячом передает его партнеру, который ловит мяч, делает поворот на 180° (т. е. становится лицом к щиту) и производит бросок и прыжке.

После 5 бросков игроки меняются ролями.

Методическое указание. Поворот делается на опорной ноге без отрыва ее от площадки. После поворота нужно принять устойчивое, удобное положение, а затем уже выпрыгивать и производить бросок.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Обратить внимание занимающихся на правильность опеки нападающих.

Заключительная часть— 5 мин.

Медленный бег. Ходьба. Каждый игрок выполняет по 5 штрафных бросков. Построение. Подведение итогов пройденного материала. Информация о следующем уроке.

Урок 14

Задачи урока:

1. Совершенствование ведения мяча и передач из движения.
2. Совершенствование опеки игрока без мяча.
3. Обучение опеке игрока с мячом.
4. Совершенствование бросков.

Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Ходьба. Бег приставными шагами левым и правым боком вперед, а также спиной вперед.

2. Общеразвивающие упражнения в парах.

3. Совершенствование опеки игрока без мяча. Игроки остаются в парах после выполнения общеразвивающих упражнений. Один из пары старается «осалить» своего партнера прикосновением руки к его ногам. Другой, перемещаясь приставным шагом в различных направлениях, не дает ему этой возможности.

Основная часть — 35 мин.

1. Совершенствование ведения мяча и передач в движении — 5 мин.

Занимающиеся, разбиваясь на четыре колонны, занимают места в углах площадки.

Мячи находятся в группах 1 и 3. Игроки с мячом начинают ведение по часовой стрелке вокруг площадки, не доходя до каждой соседней группы, игрок делает туда передачу, тут же получает ответный пас и ведет мяч к следующей группе. Отдав туда мяч, он получает его обратно и т. д. Дойдя до своей группы, игрок передает мяч в следующую группу, а сам становится в конец колонны. Игрок же, получивший мяч, выполняет все то же самое.

Методическое указание. Обратная передача из колонн не должна задерживаться. Нужно обратить внимание на ловлю мяча.

2. Обучение опеке игрока с мячом — 5 мин.

Игроки разбиваются на четверки. Одна пара в четверке — нападающие, другая — защитники. Нападающие располагаются на боковой линии на расстоянии друг от друга, лицом к противоположной боковой

линии. Каждый защитник находится напротив нападающего, которого он держит. Нападающие продвигаются вперед, передавая мяч друг другу. Защитники отступают назад, находясь лицом к нападающим, но не мешают им свободно передвигаться и владеть мячом. Дойдя до боковой линии, пары меняются ролями.

После 4—5 повторений пассивной деятельности защитников они начинают активно мешать продвижению нападающих.

3. Совершенствование бросков — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на пары. Каждой паре даётся задание, над такими бросками надо работать.

3. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Заключительная часть — 3 мин.

Урок 15

Задачи урока:

1. Совершенствование передач одной рукой с поворотом.
2. Обучение отвлекающим действиям на передачу.
3. Обучение элементарным взаимодействиям с центровым игроком.
4. Совершенствование бросков в движении.

Продолжительность урока — 45 мин. Подготовительная часть — 10 мин.

1. Ходьба. Бег с остановками по зрительному сигналу.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные Прыжки со скакалками.

Основная часть — 35 мин.

1. Совершенствование передач одной рукой с пилотом — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на несколько групп по 5—6 человек, которые образуют круг. Расстояние между игроками в круге 3—4 м. В каждом круге мяч.

Игроки начинают бег по кругу против часовой стрелки. Игрок с мячом делает два шага, отталкивается левой ногой, разворачивается правым плечом вперед на 180° и в прыжке передает мяч бегущему сзади партнеру. Тот ловит мяч под правую ногу, делает шаг левой ногой, впрыгивает вверх и одновременно разворачивается на 180°, передавая мяч правой рукой от плеча бегущему сзади партнеру, и т. д.

Методическое указание. Поскольку игроки бегут по небольшому кругу, нужно после каждых 30—45 сек. бега менять его направление. Прыжок с мячом должен быть вверх - вперед. Передачу надо делать резкой, но точной.

2. Обучение отвлекающим действиям на передачу — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на четверки. Один игрок в каждой четвёрке—с мячом. На расстоянии 1,5 м от него лицом к нему стоит защитник. Два остальных игрока находятся в 5—6 м от них под углом примерно 30—40°. Игрок с мячом делает отвлекающее действие и передает мяч партнеру. Защитник старается перехватить мяч и после нескольких повторений игроки меняются ролями.

Методические указания: Игрок с мячом взглядом и движением рук делает вид, что он передаёт его в противоположную сторону.

3. Обучение элементарным взаимодействиям с центровым игроком — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на две колонны и располагаются на середине боковых линий лицом к щиту. У первого стоящего в колонне — мяч. Центральной игрок располагается у штрафной площадки, около третьего усика, спиной к щиту, лицом к колонне. Игрок с мячом передает его центральному игроку, а сам бежит мимо него, получает ответный пас и производит бросок в корзину.

После броска он ловит мяч и передает его в свою колонну, а сам идет в ее конец.

Методическое указание. Центральной должен стоять на полусогнутых ногах, передача его должна быть не резкой, но точной. Выходящий на мяч игрок после четкого выполнения двух шагов производит бросок в корзину. После 10—12 передач центральные меняются.

4. Совершенствование бросков в движении — 5 мин. Отрабатываются броски с двух сторон.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Заброшенный в корзину мяч после передачи центрального засчитывается как 4 очка. Заключительная часть — 3 мин.

Урок 16

Задачи урока:

1. Совершенствование передач в движении — отскоком от площадки.

2. Обучение отвлекающим действиям в обход противника.

3. Совершенствование ловли мяча отскочившего от щита, с последующим броском в корзину.

4. Совершенствование бросков.

Продолжительность урока - 45 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Ходьба. Бег прыжком под щитом (занимающиеся ставят перед собой цель — достать рукой сетку, щит или кольцо).

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками - Основная часть— 35 мин.

1. Совершенствование передач в движении с отскоком от площадки — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на пары и располагаются за лицевой линией. Расстояние между игроками в паре 5-6 м. Продвигаясь вперед к противоположному щиту, игроки передают мяч между собой с отскоком от площадки.

Методическое указание. Каждая пара пробегает в ту и другую сторону, а затем, то же начинает делать другая пара. Под щитом производится бросок в корзину. Передачи не должны снижать скорость продвижения.

2. Обучение отвлекающим действиям в обход противника— 5 мин.

а) У каждой пары занимающихся — мяч. Один в паре — нападающий, другой — защитник. Игрок с мячом делает отвлекающее движение на обход с одной стороны, а затем резко проходит в противоположную сторону.

б) На пути ведущего мяч два соперника, которых надо обвести, применяя отвлекающие действия. Защитники не препятствуют проведению приема.

3. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита, с последующим броском в корзину— 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на четыре группы, две из которых занимаются у одного щита, а две у другого. Каждая группа располагается справа и слева, от которых напротив щита, в 3—4 м от него. У стоящих впереди игроков — мячи.

Игроки ударяют мяч в щит, ловят его в прыжке, ударяют еще раз, опять ловят в прыжке, после чего производят бросок в корзину. После броска мяч передается следующему партнеру, а бросавший игрок переходит в конец колонны. То же самое делает следующий игрок.

Методическое указание. Мяч ловится в наивысшей точке. При ловле руки выпрямлены вверх. Нужно поощрять тех игроков, которые смогут, поймав в прыжке мяч а не приземляясь, ударить его об щит, а также тех, которые смогут в прыжке поймать мяч и, не приземляясь, забросить его в корзину.

4. Совершенствование бросков — 10 мин.

Занимающиеся разбиваются на пары. Один в паре делает бросок по корзине, другой подает ему мяч. Каждый делает по 5 бросков подряд, после чего партнеры меняются ролями. Броски производятся с расстояния не ближе 5 м от кольца.

Можно провести соревнование: какая пара забросит больше мячей за 3 мин. Таких 3-минутных серий должно быть три, после чего каждый раз объявляется победитель.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Мяч, заброшенный в корзину после ловли его от щита, засчитывается как 4 очка.

Заключительная часть — 3 мин.

Урок 17

Задачи урока:

1. Совершенствование отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.
2. Обучение отвлекающим действиям на бросок.

3. Совершенствование взаимодействий с центровым игроком.

4. Совершенствование передач на большие расстояния.

Продолжительность урока— 45 мин.

Подготовительная часть - 10 мин.

1. Ходьба. Бег с остановками по сигналу.

2. Повторять упражнения 2 и 3 из урока 16. Основная часть—35мин.

1. Совершенствование отвлекающих действий на передачу с последующим проходом 5 мин.

Занимающиеся в парах. Игрок с мячом нападающий, без мяча — защитник между ними 1,5м. Нападающий имитирует передачу в ту же сторону, а сам резко проходит защитника с помощью ведения мяча. Защитник с каждым разом активизирует свои действия по отбору мяча.

2. Обучение отвлекающим действиям на бросок— 5 мин,

Занимающиеся разбиваются на тройки, два игрока — нападающие, третий — защитник, Игроки располагаются недалеко от щита. Пасующий игрок передает мяч нападающему, который имитирует бросок в корзину. Защитник реагирует на движение нападающего, подойдя к нему как можно ближе. Пользуясь этим, нападающий обходит защитника.

Методическое указание. Сначала защитник действует пассивно, затем активизирует свои действия, не давая нападающему пройти и бросить мяч в корзину. Игроки каждый раз меняются ролями.

3. Совершенствование взаимодействия с центровым игроком —5 мин.

Группа делится пополам и занимается у обоих щитов. Подгруппы еще раз делятся пополам и образуют две колонны, стоящие лицом к щиту на середине площадки. Центральной игрок располагается на середине линии штрафного броска. Передние игроки колонн, передав мяч; друг другу, направляют его центральному, а сами пробегают мимо него. Центральной выбирает, кому отдать мяч. После получения мяча от центрального игрока делает бросок в корзину, а после броска, поймав мяч, идет в конец колонны. То же выполняют и следующие пары.

Методическое указание. Центральной игроком в приеме мяча и до его передачи стоит на согнутых ногах.

4. Совершенствование передач на большие расстояния - 5 мин.

Занимающиеся становятся в парах на расстоянии 14—16 м друг от друга и передают мяч одной рукой от плеча. При передачах левой рукой нужно сократить расстояние между игроками до 10—12 м.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Мяч, заброшенный после получения его от центрального, засчитывается как 4 очка.

Заключительная часть — 5 мин.

Занимающиеся 5 мин. выполняют штрафные броски, после чего следует то же самое, что и на предыдущих уроках.

Урок 18

Задачи урока:

1. Совершенствование отвлекающих действий на бросок.

2. Обучение перехватами мяча.

3. Совершенствования взаимодействий с центральным игроком.

4. Совершенствование бросков.

Продолжительность урока— 45 Мин.,

Подготовительная часть —10 мин.

1. Ходьба. По сигналу во время бега занимающиеся останавливаются, выпрыгивают вверх и после приземления делают рывок на 5—6 м.

2. Общеразвивающие упражнения (проводит один из занимающихся).

3. Повторить упражнение 3 из урока 16.

Основная часть —35 мин.

1. Совершенствование отвлекающих действий на бросок — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на пары, у каждой из которых — мяч. Один нападающий, другой защитник. Нападающий располагается в 4—5 м от корзины — перед ним.

Нападающий имитирует бросок в корзину, а сам ведением проходит под щит и делает бросок по кольцу. Если защитник находится на расстоянии, позволяющем нападающему произвести бросок по корзине в прыжке, то нужно пользоваться таким броском. После 5 атак одного нападающего игроки меняются ролями. Соперники ведут счет успешных атак.

2. Обучение перехватам мяча — 5 мин. Занимающиеся разбиваются на тройки. Два игрока стоят лицом к лицу на расстоянии 6-7 м друг от друга. Третий игрок находится между ними в 1,5—2 м от воображаемой линии полета мяча, передаваемого игроками. Игрок, находящийся в середине, старается перехватить мяч.

Методическое указание. Навесные передачи запрещаются. Можно передавать мяч с отскоком от площадки. Игрок, перехватывающий мяч, может смещаться к сопернику, у которого нет мяча, но не ближе, чем на 2 м от него.

3. Совершенствование во взаимодействиях с центровым игроком — 5 мин.

а) Построение то же, что в уроке 17. Только после передачи мяча центровому партнеры выбегают «скрестно» т. е. игрок, находящийся справа от центрального, пробегает мимо него слева, и наоборот.

б) Одна колонна находится в углу площадки, другая у воображаемого продолжения линии штрафного броска, у боковой линии. Центральной находится около области штрафного броска. Следует передача центральному и выход к нему «скрестно».

4. Совершенствование бросков— 5 мин.

Занимающиеся упражняются парами в тех бросках и с тех позиций, которые они плохо усвоили.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Мяч, заброшенный в кольцо после получения от центрального игрока с выходом «скрестно» засчитывается как 4 очка.

Заключительная часть —3 мин.

Урок 19

Задачи урока:

1. Совершенствование передач и ловли мяча одной рукой.
2. Обучение вырыванию и выбиванию мяча.
3. Совершенствование опеки игрока.
4. Повторение контрольных нормативов.

Продолжительность урока—45 мин.

Подготовительная часть —10 мин.

1. Ходьба, бег. Во время бега последний в колонне делает рывок вдоль колонны, догоняет направляющего и продолжает бег впереди него со скоростью группы. Так поочередно делают рывки все ученики, пока направляющим не станет прежний ученик.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками. Основная часть— 35 мин..

1. Совершенствование передач в ловли мяча одной рукой -5 мин.

Занимающиеся становятся парами друг против друга на расстоянии 6м. Игрок с мячом выбрасывает мяч на правую руку своему партнеру, который ловит мяч одной рукой и передает его таким же способом обратно, с тем, чтобы первый игрок также поймал мяч одной рукой. В дальнейшем мяч нужно передавать на различной высоте и с различной скоростью.

2. Обучение вырыванию и выбиванию мяча — 5 мин.

а) Занимающиеся парами располагаются друг против друга и обхватывают мяч обеими руками. По сигналу они стараются вырвать мяч у соперника.

Методическое указание. При вырывании одна нога стоит впереди, мяч глубоко. Вырывать мяч, нужно сделать вращательное движение в горизонтальном направлении.

б) У одного игрока — мяч, который и держит перед собой, другой игрок старается выбивать мяч ударом кисти. В дальнейшем игрок с мячом не дает возможности выбить мяч.

Методическое указание. Выбивать мяч нужно ладонью. Если мяч находится ниже груди, то выбивание должно идти сверху вниз, а если выше груди, то снизу вверх.

3. Совершенствование опеки игрока— 5 мин.

Два игрока — нападающие с мячом, им противодействуют два защитника, которые опекают каждый своего игрока.

Нападающие, передавая между собой мяч и применяя ведение, стараются продвинуться щиту и бросить мяч в корзину. Защитники же не дают им такой возможности.

Методическое указание. Защитники, овладевшие мячом, получают 4 очка. Пары меняются ролями, и только защитников овладеют мячом.

4. Повторение выполнения нормативов по технической подготовке (см. урок 12) — 20 мин.

После выполнения нормативов, нужно сравнить их результаты с результатами, которые были в уроке 12.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение. Объявление сравнительных данных по нормативам. Информация о следующем уроке.

Урок 20

Задачи урока:

1. Совершенствование передач (передача убегающему игроку).
2. Обучение выбиванию мяча при ведении.
3. Совершенствование ведения мяча.
4. Совершенствования бросков в движении.

Продолжительность урока— 45 мин.

Подготовительная часть— 10 мин.

1. Ходьба, бег. Во время бега, по сигналу — остановка, поворот и продолжение бега в направлении.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками. Основная часть - 35 мин.

1. Передача убегающему игроку - 5 мин.

Занимающиеся делятся на четыре группы, которые стоят в колоннах за лицевыми линиями одна напротив другой.

Из колонны, первый стоящий в ней игрок бежит к противоположной колонне. Игрок, стоящий на линии штрафного броска, передает ему мяч, который ловит и передает партнеру, стоящему на противоположной линии штрафного броска, а сам переходит в конец колонны 2. Как только этот игрок получит мяч от игрока колонны 2, начинает бег стоящий первым игрок, которому следует передача и т.д.

Методическое указание. Передача должна быть с учетом скорости удаляющегося игрока. Она должна быть резкой и точной.

2. Обучение выбивания мяча при ведении — 5 мин.

Занимающиеся располагаются в четверках поперек площадки: трое — в колонне по одному, четвертый - защитник на противоположной боковой линии. Мяч у первого игрока в колонне. Он начинает ведение в сторону защитника, который выбегает ему навстречу и старается выбить мяч у ведущего. После того как мяч будет выбит, игрок пройдет с ним до боковой линии, мяч передается второму партнеру. Защитник встает в конец колонны, а игрок, который вел мяч, становится защитником и т. д.

3. Совершенствование ведения мяча — 5 мин.

Занимающиеся находятся за лицевой линией в колонне по одному.

Стоящий первым начинает правой рукой вести мяч вдоль правой линии области штрафного броска, обводит левой рукой центральный круг и правой рукой справа обводит область штрафного броска. Не останавливаясь, он продолжает обводку в другую сторону, пройдя по лицевой линии на другую

сторону штрафной площадки. Сделав здесь, то же самое, он передает мяч следующему, а сам становится в конец колонны.

Методическое указание. Нельзя заступать за линии. Нужно быть внимательным, чтобы не столкнуться с игроком, ведущим мяч навстречу. Вести мяч нужно правой и левой рукой там, где это указано.

4. Совершенствование бросков в движении — 5 мин.

Занимающиеся делятся на две группы и располагаются на середине боковой линии. Один игрок находится в углу площадки на этой же стороне, первый стоящий в колонне, передает мяч игроку, стоящему в углу, а сам выбегает под щит, получает от него мяч и бросает его в корзину. После этого он ловит мяч и передает его в колонну, сам становится в угол, а игрок из угла переходит в конец колонны.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Особое внимание надо обратить на опеку игрока с мячом.

Заключительная часть — 5 мин.

4.3. Баскетбол в 8 классе.

Штрафной бросок; вырывание и выбивание мета; передача мяча при встречном движении и отскоком от пола; игра в защите; учебная игра.

Штрафной бросок. По технике выполнения штрафные броски ничем не отличаются от выше описанных бросков одной рукой от плеча.

Штрафной бросок имеет свои особенности: он всегда выполняется с одного и того же места и игроку, бросившему мяч, никто не мешает.

При обучении игроков штрафному броску необходимо объяснить, в каких случаях с соответствиями с правилами игроки и команда наказываются штрафным броском и какие правила нужно соблюдать при его выполнении.

При выполнении броска нужно сразу обратить внимание учащихся на исходное положение перед броском, особенности прицеливания (на передней край кольца). Если ученик не добрасывает мяч до щита, уменьшается расстояние на 1 - 1,5 м.

Упражнения:

1. Равное количество учеников располагаются колоннами за линией штрафного броска у каждого щита. Один встает под щит, справа или слева от корзины. Ученик, стоящий на линии штрафного броска, бросает мяч в корзину. Находящийся у щита игрок ловит мяч после отскока, передает следующему ученику из колонны и переходит в ее конец. Игрок, бросивший мяч, переходит на его место.

2. 4 — 5 учеников выстраиваются в шеренгу вдоль штрафной линии, другой у щита, чтобы подать мяч. После 5 бросков ученики меняются местами.

Вырывание и выбивание.

Вырывание – для этого нужно захватить мяч как можно глубже двумя руками в борьбе с соперником. После чего резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Желательно мяч при этом поворачивать вокруг горизонтальной линии. При обучении можно использовать следующие упражнения:

1. Занимающиеся, схватив мяч одновременно, стараются вырвать друг у друга указанным способом.

2. Упр. Выполняются поочередно, парами. Расстояние между игроками в парах два шага. Учащийся передает мяч партнеру и затем приближается к нему, стараясь резким движением вырвать мяч у него из рук. Через несколько времени один из пары заменяется.

3. Построение то же. Первый выполняет повороты с мячом. Второй выбирает момент, сближается, захватывает и вырывает мяч.

3. Учащийся бросает мяч в стенку, затем ловит его. Второй выбирает момент для захвата и вырывания.

Выбивание – при сближении с игроком, в удобный момент (сверху или снизу) выбивание выполняется резким, коротким движением кисти с плотно прижатыми пальцами. Сначала изучается выбивание у игрока, стоящего с мячом, затем у владеющего мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч.

1. Один игрок держит мяч лицом к партнеру, задача другого – выбить мяч из рук.

2. То же, но владеющий перемещается.

3. То же, но мяч выбивается у игрока, выполняющий поворот.

4. Построение парами, один ведет мяч, другой, следуя за ним, выбивает мяч в сторону.

6. То же, но защитник находится в положении лицом к нападающему.

Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола.

Техника передачи мяча с отскоком от пола аналогична передачам по воздуху. Необходимо только помнить, что мяч нужно направлять партнеру резким движением, чтобы мяч попал в площадку в 2 м от него. После отскока отразивший мяч от площадки должен прийти к партнеру на уровне пояса. Прием мяча снизу, расположение рук и пальцев такое же, как и при обычном приеме.

Для обучения можно использовать следующие виды упражнений:

1. Передача двумя руками от груди с отскоком от площадки.

Показать и объяснить прием перед всей группой. После чего занимающиеся располагают вдоль площадки во встречных колоннах по одному. Расстояние между параллельными колоннами 4-5 метров.

Первый шаг с места двумя руками с отскоком от пола в противоположную колонну и бежит в конец колонны. На встречу выбегает ученик, ловит мяч с остановкой, после чего передает второму партнеру и становится в противоположный конец колонны в затылок и т.д.

Следить, чтобы мяч передавали с шагом вперед.

2. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах по одному. Упражнения выполняются двумя мячами. Мяч находится у первого ученика из одной колонны и у второго из другой. Ученик с мячом делает передачу с отскоком ученику из другой колонны и переходит в противоположную. Из второй колонны мяч передается в противоположную. Передачу выполняют двумя руками от груди с отскока.

3. То же, только в одну сторону передают мяч двумя руками от груди, в другую – с отскоком от площадки.

Игра в защите, опека игрока.

При личной защите каждый игрок прикреплен к определенному нападающему. Защитник, как правило, располагается между нападающими, которого он опекает и своей корзиной так, чтобы видеть и нападающего, и мяч. Опекая нападающего без мяча, защитник должен стремиться:

- не дать сопернику выйти на удобную позицию и получить мяч;
- перехватить мяч;
- воспрепятствовать передвижению соперника на бросок или под щит;

Особое внимание нужно уделить разбору игрока, «большой» держит «большого», защитник обычно «маленького».

При учебной игре нужно требовать от каждого игрока правильного выбора места в защите. Обратит внимание на немедленное прекращение игры после свистка судьи. Следить, чтобы не было излишнего ведения.

После потери мяча в нападении быстро и своевременно возвращать в тыловую зону и разбирать игроков.

4.4. Баскетбол в 9 классе.

Передачи мяча в движении; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита; мальчики - бросок мяча двумя руками и одной рукой сверху в прыжке; двусторонняя игра.

Передача мяча в движении. При обучении ловле и передаче мяча в движении сначала занимающимся предлагается проделать имитацию ловли мяча с шагом правой ногой, все время, толкаясь левой. Как только усвоят это подготовительное движение, переходят к передаче мяча в движении. Для усвоения этого приема предлагаем следующие упражнения:

1. Ученики делятся на две или более колонн. Вначале мяч неподвижный. Один из занимающихся на уровне груди держит мяч на вытянутой руке, другие в определенной последовательности берут его с руки

с шагом правой ногой, затем ставят на левую ногу и до постановки правой ноги передают мяч в противоположную колонну выделенному игроку, который становится между колоннами и сам бежит к нему, берет в руки мяч с шагом правой ноги, затем левой и до постановки передает четвертому, сам становится в конце противоположной колонны.

После того, как все усвоят это упражнение, усложняем его.

Сначала мяч подбрасывается вверх в момент приближения игрока, затем мяч передают легким движением рук на встречу.

2. Перестроение группы в 3 - 4 колонны.

Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному примерно около линии штрафного броска, лицом к центру площадки. У противоположной линии штрафного броска лицом к колоннам стоит с мячом в руках преподаватель. Первый игрок из колонны выходит на встречу занимающимся с мячом и, пройдя несколько метров, ловит передавший ему мяч.

Игрок должен поймать мяч с шагом правой ногой, сделать шаг левой и передать мяч тому, от кого получил, двумя руками от груди. После этого игрок становится в конец колонны, выбегает следующий из колонны и т.д. Через несколько минут заменить передающему мяч. Затем темп упражнения ускоряется.

3. Ученики выстраиваются в две колонны одна против другой на расстоянии 10-12 метров. Параллельно лицевым линиям на расстоянии 2 метра от колонн проводится линия. Между этими линиями равномерно расставлены стойки (набивные мячи) для обводки. У направляющих одной стороны - мячи. По сигналу учителя направляющие ведут мячи, поочередно обводят расставленные стойки. В момент приближения к дальней линии игрок, стоящий против колонны, выбегает навстречу, ловит мяч в движении и, обводя препятствие (стойки), продвигается к противоположной колонне. Передача выполняется одной рукой от плеча с поддержкой другой.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.

Изучению ведения мяча попеременно правой и левой рукой нужно использовать следующие упражнения:

1. Стоя на месте менять поочередно руки;
2. Обводя мяч вокруг туловища, менять руки;
3. Стоя, широко расставив ноги, выполнять толчки правой рукой, посылая мяч влево, и левой, посылая мяч вправо.
4. Построение в колоннах. Ведение мяча по прямой до очередного ориентира.
5. Ведение мяча с изменением направления вначале вперед и с поворотом назад.

6. То же самое, но зигзагообразно.

Персональная защита.

Успех персональной защиты зависит от правильных индивидуальных действий защитника против нападающего. Держание игрока может осуществляться с мячом и без мяча.

Держание игрока без мяча.

1. Занимающиеся разбиваются парами и становятся поперек площадки. В каждой паре игроки стоят лицом друг к другу, на расстоянии 1м один от другого. Пары размыкаются по всей длине одной из боковых линий. Стоящие лицом внутрь площадки - нападающие, стоящие спиной к площадке - защитники.

По сигналу преподавателя стараются пройти за спиной защитника, а последние, приняв защитную стойку, препятствуют этому. Отступая назад и стараясь, все время находиться лицом к нападающему. Дойдя до противоположной прямой линии, игроки меняются ролями и передвигаются в обратном направлении. Следить, чтобы защитники передвигались на согнутых ногах.

2. В районе щита нападающий старается пройти к щиту за спиной противника. Защитник, перемещаясь, старается принять правильное

положение и не пропустить нападающего.

Держание игрока с мячом.

1. Построение парами, нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Защитник отступает и старается выбить мяч.

2. В тройке мяч. Нападающие передают мяч на месте. Защитник опекает одного из них. В момент приближения к нему мяча, он перехватывает.

3. То же самое, но с перемещениями.

4. То же самое, но с переходом в парах под щитом с броском.

4. Построение в парах. Нападающий с мячом пытается выполнить проход под щит. Защитник мешает ему.

Нападение быстрым прорывом.

Быстрый прорыв - способ нападения, позволяющий кратчайшим путем добиться преимущества над противником. Сущность заключается в том, что игрок, овладев мячом, старается в минимальное время преодолеть расстояние до щита противника. Лучше всего осуществить быстрый прорыв длинной передачей, убежавшему впереди игроку.

Упражнения:

1. В парах, один игрок от штрафной линии посылает мяч в щит и быстро устремляется в отрыв. Другой ученик подбирает мяч и делает передачу партнеру. Тот получает мяч и забивает его в кольцо. Затем идет смена.

2. То же самое, но по кольцу производится бросок.

В настоящее время имеется два варианта быстрого отрыва:

Прорыв игроками передней линии и эшелонноированный прорыв (всей командой).

Мальчики - бросок двумя руками и одной рукой сверху в прыжке.

Бросок одной или двумя руками сверху - используется для атаки корзина в движении непосредственно из - под щита. Мяч ловится под правую ногу, при броске правой рукой. Первый шаг растянут, последний должен

быть ускоренным, стопорящим, чтобы игрок оттолкнулся вертикально вверх. Мяч выносится над плечом и перекладывается на кисть правой руки. В высшей точке руки выпрямляются, мяч выталкивается легким движением кисти пальцев. Мяч при возможности получает обратное вращение. Затем игрок приземляется на согнутые ноги, готовый к борьбе за отскок.

Бросок одной рукой сверху в прыжке. Иначе этот бросок называется «броском в прыжке». Используется та же техника, что и в бросок одной рукой с места, за исключением того, что игрок сначала выпрыгивает, а затем бросает. Игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет правую ногу, сгибает локти, выносит над головой, поддерживая левой рукой. Выпрыгивает толчком обеих ног. После достижения высшей точки игрок движением кисти и пальцев проводит бросок. Мячу придается вращательное движение. Затем игрок опускается на согнутые ноги, готовый к борьбе за отскок.

Бросок двумя руками сверху вниз в прыжке – обычно выполняют высокорослые игроки. Баскетболист высоко выпрыгивает, выносит мяч на прямых руках над уровнем кольца. Поворотом кистей и пальцев сверху – вниз опускает мяч в корзину.

Упражнения:

1. Занимающиеся упражняются у противоположных щитов. Игрок с мячом становится под щит. Остальные стоят в колонне по одному за серединой площадки, справа от щита. Первый из колонны выбегает к щиту, ловит переданный ему мяч, останавливается в 4 – 5 м от щита и бросает одной рукой от плеча в прыжке. После этого бежит к щиту, ловит мяч после броска и занимает положение для передачи следующему игроку. Передав мяч, уходит в колонну и дожидается своей очереди.

2. То же самое, но выполняют бросок двумя руками сверху.

Следить, чтобы:

- остановились с одновременной ловлей мяча, а не заранее;
- после броска быстрее идти к щиту и ловить мяч в воздухе, не давая ему падать на площадку.

4.5. Примерные уроки для 8-9 классов

Урок 21

Задачи урока:

1. Совершенствование ведения, передач и бросков левой рукой.
2. Обучение ловле мяча, катящегося по площадке.
3. Атака двух нападающих против одного защитника.
4. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита.

Продолжительность урока - 45 мин.

Подготовительная часть — 10 мин

1. Ходьба. Бег приставными шагами.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками. Основная часть— 35 мин.

1. Совершенствование ведения, передач и бросков левой рукой— 5 мин.

а) Занимающиеся парами в затылок располагаются по всей длине лицевой линии. У впереди стоящих — мячи.

Игроки с мячами, начав ведение вперед — к противоположной лицевой линии левой рукой. По сигналу они останавливают и продолжают ведение на месте левой рукой. По другому сигналу игроки продолжают ведение мяча бегом. Подойдя до лицевой линии, они поворачиваются, не прекращая ведения, и продолжают его в обратном направлении все той же левой рукой сигналами для остановки. Вернувшись, эти игроки передают мяч партнёрам.

б) Совершенствование передач левой рукой.

Занимающиеся располагаются с левой стороны от щита в колонне по одному. Группа занимается на двух щитах. В каждой подгруппе по два мяча. Игроки ведут мяч левой рукой к щиту и производят ею бросок. После броска они ловят мяч и передают его в свои колонны, а сами переходят в их конец,

Методическое указание. После ведения занимающиеся берут мяч в руки под шаг левой ноги, делают шаг правой ногой, и, толкаясь правой вверх, производят бросок в корзину левой рукой.

2. Обучение ловле мяча, катающегося по площадке — 5 мин.

Две пары располагаются лицом друг к другу, стоя в колоннах. Каждая пара находится на боковых линиях.

Игрок передачей одной рукой снизу катит мяч к противоположной паре. Первый стоящий там игрок выбегает навстречу катящемуся мячу, не останавливаясь, ловит его и передает в ту сторону, откуда шел пас. Игрок, принявший мяч, опять передает его в другую колонну и т. д.

Игроки переходят в ту сторону, куда они передавали мяч.

Методическое указание. Подбегая к катящемуся мячу, игрок должен сильно согнуть ноги и, не останавливаясь, двумя руками поймать его.

3. Атака двух нападающих на одного защитника — 5 мин.

Занимающимися располагаются за лицевой линией двумя колоннами. Между колоннами — 5-6 м. Стоящие впереди образуют первую пару и т. д.

На противоположной линии штрафного броска спиной к щиту стоит защитник. Игроки первой пары, передавая мяч между собой, продвигаются к защитнику, стараясь обыграть его и забросить мяч в корзину. После броска игроки ловят мяч и возвращаются в конец колонны.

5. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита, - 5 мин.

Повторение упражнения из урока 16.

5. Учебная игра (2 тайма по 5 мин.).

Мяч, заброшенный в корзину левой рукой, засчитывается как 4 очка.

Заключительная часть — 5 мин.

Урок 22

Задачи урока:

1. Совершенствование выбивания мяча при ведении.

2. Атака трех нападающих против двух защитников.

3. Совершенствование бросков в прыжке.

4. Совершенствование штрафных бросков.

Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Ходьба и бег с прыжками под щитами
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть — 35 мин.

1. Совершенствование выбивания мяча при ведении — 5 мин.

Игроки в парах упражняются поперек площадки.

а) Один игрок начинает ведение левой рукой к противоположной боковой линии. Бегущий рядом игрок правой рукой старается выбить мяч движением руки справа налево.

б) То же упражнение, но игрок ведет мяч правой рукой, а выбивание осуществляется левой.

в) Игроки располагаются в парах в затылок. Игрок, который должен выбивать мяч, находится в 1,5 м от соперника, а затем догоняет его и старается выбить мяч.

Методическое указание. При выбивании нельзя соприкасаться с игроком, ведущим мяч.

2. Атака трех нападающих напротив двух защитников — 10 мин.

а) Игроки находятся в тройках за лицевой линией.

Два защитника стоят на противоположной линии штрафного броска. Расстояние между ними — 3—4 м.

Нападающие, передавая между собой мяч, продвигаются на защитников, стараются обыграть их и забросить мяч в корзину. Защитники пытаются перехватить мяч,

б) То же упражнение, но защитники располагаются - в затылок друг другу, расстояние между защитниками—3—4 м.

3. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением защитника — 10 мин.

Занимающиеся упражняются в парах. Нападающий находится лицом к щиту на расстоянии 4—5 м от него. Защитник передает мяч нападающему, а

сам пассивно препятствует его броску в прыжке. После 7-8 бросков игроки меняются ролями.

Методическое указание. Нападающий должен пользоваться отвлекающими действиями для более свободного выполнения броска.

4. Совершенствование штрафных бросков— 10 мин.

5. Учебная игра (2 тайма по 20 мин.). Штрафные броски производятся при любом персональном замечании.

Заключительная часть — 5 мин.

Урок 23

Задачи урока:

1. Совершенствование одной рукой с поворотом.

2. Обучение броскам двумя руками снизу в движении.

3. Совершенствование выбивания мяча в Корзину.

4. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением защитника.

Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть —10 мин.

1. Ходьба и бег с прыжками под щитами.

Толчком обеих ног.

2. Повторить упражнения 2 в 3 из урока 22.

Основная часть—35мин

1. Совершенствование передач одной рукой с поворотом - 10 мин.

Упражнение проводится двумя подгруппами, в которых занимающиеся разбиваются на пары. Первый игрок пары — с мячом. Все занимающиеся находятся за лицевыми линиями около боковых линий. Первый игрок ведет мяч к противоположному щиту. Как только он достигнет середины площадки, партнер рывком старается его догнать. Игрок с мячом, дойдя до щита, прыгает вверх, поворачивается на 180° и передаёт мяч бегущему следом партнеру, который производит бросок в корзину.

В обратном направлении игроки меняются ролями.

2. Обучение броскам двумя руками снизу— 5 мин.

Упражнение проводится так же, как при бросках с двух сторон, только игроки производят бросок двумя руками снизу.

3. Совершенствование добивания мяча в корзину – 5 мин.

Игроки становятся в четыре колонны: лицом к щиту, в 3х метрах от него. У впереди стоящих – мячи. Игрок с мячом ударяет его об щит, прыгает вверх, ловит мяч в воздухе, не приземляясь, бросает его в корзину. После этого он ловит мяч, отдает его следующему партнеру, а сам переходит в конец колонны,

4. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением защитника- 5 мин. Повторить упражнение 3 из урока 22

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Если мяч заброшен после доливания, то засчитывается 4 очка. В каждой команде дается задание одному из игроков, чтобы он плотно держал своего подопечного, начиная с середины площадки.

Заключительная часть.

Штрафные броски -3 мин.

Урок 24

Задача урока – прием нормативов по технической подготовке.

Продолжительность урока— 45 мин. Подготовительная часть—10 мин.

1. Построение, рапорт. Объяснение нормативов по технической подготовке и порядка их приема.

2. Ходьба. Бег.

3. Общеразвивающие упражнения (проводит один из занимающихся).

Основная часть—35мин.

1. Прием нормативов по технической подготовке. Штрафные броски.

Каждый игрок выполняет подряд 10 штрафных бросков.

Норматив оценивается следующим образом: 6 попаданий —5 баллов (за каждое попадание свыше 6-го добавляется 2 балла); 5 попаданий —4 балла; 4 попадания — 3 балла и т. д. (За 1 попадание баллы не начисляются.)

2. Броски в прыжке с места.

Игрок выбирает себе любую точку на площадке (или несколько точек), но не ближе 5 м от корзины. Каждый игрок выполняет подряд 10 бросков. Броски выполняются только в прыжке. Каждый раз игроку подаются мяч.

Оценки: 5 попаданий — 5 баллов (за каждое попадание свыше 5-го набавляется по 2 балла); 4 попадания - 4 балла и т. д.

3. Обводка области штрафного броска. (См. для 5-6-7 классов норматив в уроке 12.)

Оценки. Для девочек: 14 сек. — 5 баллов. При перевыполнении этого норматива за каждые 0,1 сек. набавляется 1 балл. Для юношей: 12 сек. — 5 баллов. За перевыполнение на 0,1 сек. набавляется 1 балл.

4. Добивание мяча в щит.

Игрок стоит под щитом. Ударяет мяч в щит. Прыгает вверх, ловит мяч и, не приземляясь, вновь ударяет его в щит. Приземляется, опять прыгает, в прыжке вновь ловит мяч, ударяет в щит и т. д.

Оценка: за каждое добивание игрок получает 1 балл. Нужно выполнить упражнение максимальное количество раз.

После приема нормативов определяется сумма баллов у каждого, занимающегося и таким образом определяется победитель.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение. Объявление результатов приема нормативов по технической подготовке в следующем уроке.

Урок 25

Задачи урока:

1. Совершенствование передач в движении в парах.
2. Обучение основам быстрого прорыва.
3. Совершенствование техники игры. Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Повторить упражнение 1 из урока 23 и дополнительно бег с ускорением по одной из боковых линий. После ускорения — бег в медленном темпе.

2. Повторить упражнения 2 из урока 22.

Основная часть — 35 мин.

1. Совершенствование передач в движении в парах — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на две подгруппы, которые затем, делятся на пары, располагаются за лицевыми линиями. Расстояние между игроками в парах 5-6 м.

Игроки первой пары, передавая мяч между собой, продвигаются к противоположному кольцу, где производят бросок, подбирают мяч и таким же образом возвращаются назад. Затем, то же самое делают два игрока, стоящие на противоположной лицевой линии.

Методические указания. Упражнение выполняется на максимальной скорости.

2. Обучение основам быстрого прорыва — 5 мин.

а) Занимающиеся разбиваются на тройки. Игрок с мячом стоит под щитом, лицом к нему. Два других стоят боком к щиту (лицом друг к другу), на линии штрафного броска.

Игрок, ударяя мяч в щит, в воздухе ловит его и поворачивается лицом к противоположному щиту, два других партнера, как только последует удар в щит, делают рывок к противоположному щиту и получают мяч. После получения мяча они делают одну передачу между собой, останавливаются и идут за лицевую, от которой они начинали атаку. Затем, это же выполняет следующая тройка.

б) После 8—10 повторений игроки, отрывающийся посредством передачи и введения, доходят до противоположного щита и производят бросок в корзину.

3. Совершенствование ведения мяча со сменой рук — 5 мин.

Занимающиеся выполняют упражнение в парах. Один игрок с мячом начинает произвольное ведение по площадке, после каждых 3—4 шагов меняя руку, которой он ведет мяч. Через минуту игрок передает мяч партнеру.

4. Совершенствование бросков с места— 5 мин.

Упражнение в парах. Один игрок производит броски с любой точки площадки на расстоянии — 6—7 м от корзины, другой подает ему мяч. После 8—10 бросков они меняются ролями.

Игроки в парах соревнуются между собой в количестве попаданий.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Основное внимание уделяется быстрому отрыву с акцентом на хорошую передачу отрывающимся игрокам.

Заключительная часть.

Урок 26

Задачи урока:

1. Совершенствование передач в тройках в движении.

2. Совершенствование основ быстрого прорыва.

3. Совершенствование техники игры.

Продолжительность урока— 45 мин.

Подготовительная часть —10 мин.

1. Ходьба. Бег в колонне с ускорениями по диагонали площадки.

2. Повторить упражнения 2 и 3 из урока 22.

Основная часть —35 мин.

1. Совершенствование передач в тройках в движении — 5 мин.

Два игрока располагаются около боковой линии в колонне на расстоянии 5 м один от другого. У первого - мяч. Третий игрок находится на середине лицевой линии. Игрок с мячом начинает ведение по боковой линии, партнер его сопровождает, а третий игрок начинает бег посередине площадки.

Дойдя до лицевой линии, игрок с мячом передает его в прыжке с поворотом партнеру, который в свою очередь передает мяч игроку, бегущему посередине площадки, а тот завершает упражнение броском в корзину. В обратном направлении игроки меняются ролями. Затем это упражнение выполняет другая тройка.

2. Совершенствование основ быстрого прорыва — 5 мин.

а) То же упражнение, что и в уроке 25, но быстрый прорыв совершается только посредством передач (без ведения).

б) То же упражнение, но на противоположной линии штрафного броска стоит защитник, который препятствует проведению быстрого прорыва. Нападающие могут обходить защитника, как передачами, так и ведением.

3. Совершенствование в перехватах мяча— 10 мин.

Занимающиеся разбиваются на четверки. Три игрока образуют треугольник с расстоянием между игроками 5 м. Четвертый игрок находится в середине треугольника, игроки делают передачи между собой. Находящийся в середине старается перехватить мяч. Как только он коснется мяча, на его место становится игрок, от которого шла передача перед касанием.

Методическое указание. Мяч можно передавать не выше уровня головы.

4. Совершенствование штрафных бросков — 5 мин. Каждый игрок выполняет по 20 бросков.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

За мяч, заброшенный с быстрого прорыва, дается 4 очка.

Быстрый отрыв осуществляется игроком, который находится во время овладения мячом его командой ближе всех к щиту противника.

В перерыве между таймами следует препятствовать, насколько своевременно игроки начинают быстрый прорыв.

Заключительная часть.

После ходьбы по 5 бросков.

Урок 27

Задачи урока:

1. Совершенствование передач в тройках в движении.
2. Совершенствование быстрого прорыва.
3. Совершенствование техники игры.

Продолжительность урока – 45 м

Подготовительная часть —10 мин.

1. Ходьба и бег с ускорениями в противоположном направлении по сигналу.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками. Основная часть— 35 мин.

1. Совершенствование передач в тройках в движении - 5 мин.

Повторить упражнение 1 из урока 26.

2. Совершенствование быстрого прорыва прорыв по боковой линии - 5 мин. Игроки располагаются, как в упражнении 2 (урок 25).

Как только первый игрок начинает удар мяча в щит, остальные два игрока быстро перемещаются к боковой линии. Затем следует передача ближайшему партнеру, который в движении получает мяч и тут же передает его игроку, который бежит впереди него. Он и завершает быстрый прорыв. Игрок, который ловит мяч под щитом, обязательно сам поддерживает быстрый прорыв.

Прорыв по боковой линии хорош тем, что противнику очень трудно перехватить мяч, так как нет поперечных передач.

4. Совершенствование передач на месте – 5 мин.

5. а) 7-8 игроков стоят полукругом в метре друг от друга. Впереди них в 5 м стоит партнер. Мяч находится у крайнего игрока. Следует передача партнеру, стоящему перед группой. Тот ловит мяч и передает его обратно игроку, стоящему рядом с тем, от которого шел первый пас.

Таким образом, мяч должен обойти всех занимающихся, после чего нужно поменять игрока, стоящего перед группой.

Методическое указание. Передачи должны быть быстрыми и точными.

4. Совершенствование ведения мяча с различной высотой отскока — 5 мин.

Упражнения в парах. Игрок с мячом произвольно ведет мяч по площадке, меняя высоту его отскока. Через одну минуту он передает мяч партнеру.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Игрок, получивший мяч в движении, переместившись к боковой линии, получает право на выполнение двух штрафных бросков.

Заключительная часть.

После ходьбы, занимающиеся выполняют по 10 штрафных бросков.

Урок 28

Задачи урока:

1. Совершенствование передач в движении.
2. Совершенствование быстрого прорыва.
3. Обучение борьбы за мяч, отскочившего от щита.
4. Совершенствование техники игры.

Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Ходьба. Бег приставными шагами.
2. Повторить упражнение 2 в 3 из урока 27

Основная часть — 35 мин.

1. Совершенствование передач в движении — 5 мин.

Занимающиеся делятся на две подгруппы, которые находятся за лицевой линией около боковой линии. Один игрок располагается на линии штрафного броска, другой — на центральном усике на середине боковой линии, третий — на дальней линии штрафного броска.

Игрок из колонны передает мяч партнеру, стоящему на линии штрафного броска, а сам бежит к противоположному щиту. Получив обратно

мяч, он передает его партнеру, стоящему на середине боковой и получает мяч и передает его игроку, стоящему на линии штрафного броска, и, снова получив мяч, производит бросок в корзину. После броска он ловит мяч и возвращается с ним в конец этой же колонны. В это время следующий игрок делает это же упражнение.

Методическое указание. При передачах и приемах мяча нельзя снижать скорость бега. Нужно постоянно менять игроков, которые делают передачу стоя на месте.

2. Быстрый прорыв — 5 мин.

а) То же упражнение, что в уроке 25 (6), только защитник встречает нападающих на середине площадки и препятствует проведению быстрого прорыва.

Методическое указание. Защитник, отступая назад приставными шагами, выбирает момент для перехвата мяча.

б) Быстрый прорыв — 5 мин.

В быстрый прорыв идут три нападающих, которые посредством передач и ведения стараются обыграть двух защитников, располагающихся в середине площадки.

3. Обучение борьбе за мяч, отскочивший от щита — 5 мин.

Игроки разбиваются на четверки, которые образуют пару нападающих и пару защитников. Мяч — у нападающих, которые находятся в 5—6 м от щита. Один из них бросает мяч в корзину и вместе с партнером старается подбежать к щиту, чтобы поймать мяч, если тот не попал в корзину. Защитники в свою очередь стараются быть первыми у щита и овладеть мячом.

Методическое указание. Прежде всего, защитники должны не дать возможности нападающим обогнать себя. Для этого они, не соприкасаясь с нападающими, должны поставить свое туловище так, чтобы нападающий был «отсечён» от щита. Но во избежание нарушений правил это нужно делать без

толчков, а просто встать спиной на пути нападающего. После 5—6 атак пары меняются ролями.

4. Совершенствование бросков в движении — 5 мин. Игроки становятся так же, как при бросках с двухсторон, только два игрока с мячами находятся в углах площадки.

Игрок из колонны выбегает под щит, получает мяч от партнера, стоящего в углу, ни производит бросок в движении. После броска он ловит мяч, ведет его в угол и передает выбегающему партнеру. Игрок, делавший первую передачу, бежит в конец той же колонны.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

За мяч, заброшенный после ловли его от щита противника, засчитывается 4 очка. В каждой команде определяются по 2—3 игрока, которые должны участвовать в быстром прорыве.

Заключительная часть.

Урок 29

Задачи урока:

1. Совершенствование борьбы за мяч, отскочивший от щита.
2. Быстрый прорыв.
3. Передачи через центрального игрока.
4. Броски в прыжке с сопротивлением Продолжительность урока— 45 мин.

Подготовительная часть— 10 мин.

1. Ходьба. Бег с ускорением по виражам (по короткой стороне площадки).
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть— 35 мин.

1. Совершенствование борьбы за мяч, отскочившего от щита - 5 мин.

То же упражнение, что и в уроке 28, только участвуют 3 нападающих и 3 защитника.

2. Быстрый прорыв — 10 мин.

Занимающиеся разбиваются на три группы, две из которых становятся на серединах боковых линий, а одна - на линии штрафного броска, лицом к дальнему щиту. Игрок, стоящий на линии штрафного броска передает мяч партнёру вправо и бежит побыстрый прорыв броском в корзину.

Методическое указание. Все игроки получают мяч в движении, поэтому нужно следить точностью передачи.

3. Передачи через центрального — 5 мин.

Повторить упражнение 3 из урока 17. Для 5-6-7 классов.

Игроки могут выходить к центральному как «скрестно» так и параллельно. Центральной должен делать отвлекающее действие на передачу одному игроку, а посылать мяч другому отвлекающего действия центральной может сам производить бросок в корзину, как с места, так и с проходом под щит.

4. Броски в прыжке с сопротивлением — 5 мин.

при их активных действиях. Игроки меняются ролями.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Быстрый прорыв осуществляется 2—3 игроками.

Заключительная часть — 5 мин.

Выполнить по 10 штрафных бросков.

Урок 30

Задачи урока:

1. Совершенствование передач мяча.

2. Быстрый прорыв при начальном и спорном бросках.

3. Нападение через центрального игрока.

4. Совершенствование техники игры. Продолжительность урока- 45 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Ходьба. Бег с ускорениями по сигналу.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть —35 мин.

1. Совершенствование передач мяча—5 мин.

а) Занимающиеся разбиваются на пары и становятся на боковые линии лицом друг к другу. В пары подбираются те игроки, для которых характерны примерно одни и те же ошибки в передачах. Каждой паре даются определенные задания по устранению ошибок.

б) Занимающиеся в парах находятся на расстоянии 3—4 м друг от друга. Игрок ловит в воздухе мяч и тут же, не приземляясь, отдает его партнеру, который также, поймав мяч в воздухе, передает его обратно.

2. Быстрый прорыв при начальном и спорном броске — 10 мин.

Команды в полном составе, т. е. по 5 игроков.

Для разыгрывания спорного или начального броска в центре площадки умышленно ставится игрок самого высокого роста (или обладающий хорошим прыжком) и соперник меньшего роста.

Центровой отбивает мяч назад своему партнеру, и в это время по правой стороне площадки другой игрок делает рывок к щиту противника. Этому игроку следует длинная передача, после которой он производит бросок в корзину.

Методическое указание. Игрок, который передает мяч в быстрый прорыв, должен хорошо владеть передачами одной рукой от плеча. Игрок, делающий рывок, должен начать бег в тот момент, когда он убедился, что мяч попадает к партнеру, находящемуся сзади.

3. Нападение через центрального игрока — 5 мин.

Две команды по пять человек играют на одной половине площадки. В каждой команде один из игроков выполняет роль центрального. В одной команде центральной располагается на линии штрафного броска, а другой — сбоку от области штрафного броска.

Действия всех игроков направлены на то, чтобы передать мяч центральному игроку и после этого выйти на свободное место или пробежать мимо центрального, чтобы получить от него мяч.

Засчитывается только тот мяч, который был заброшен в корзину самим центровым или после его передачи.

4. Совершенствование выбивания мяча— 5 мин.

Игроки разбиваются на пары. Один игрок начинает ведение мяча, другой старается выбить у него мяч. Мяч передается другому занимающемуся, если игрок, ведущий мяч, прекратил ведение, или вышел за пределы площадки, или же уступил мяч сопернику.

6. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

При розыгрыше начального броска нужно постараться провести быстрый прорыв. Если мяч заброшен в корзину после передачи от центрального или самим центровым, то мяч опять остается у нападающей команды. Кроме всего прочего, центровые должны активно бороться за мяч, отскочивший от щита.

Заключительная часть.

Урок 31

Задание урока:

1. Совершенствование передач мяча.
2. Быстрый прорыв после штрафного броска.
3. Совершенствование техники игры. Продолжительность урока - 45 мин.

Подготовительная часть -10 мин.

1. Бег (если мяч у учителя в руках спокойный бег; мяч выпущен из рук — рывок до тех пор, пока учитель не возьмет мяч в руки).

2. Общеразвивающие упражнения

3. Произвольные прыжки со скакалками Основная часть -35 мин.

1. Совершенствование передач мяча по кругу в движении 5 мин.

а) Занимающиеся делятся на группы по 5—6 человек в каждой. Каждая группа образует круг. Расстояние между игроками 5 м. В каждом круге по одному мячу. Группа начинает бег по кругу в одном направлении мяч передается бегущему впереди.

После 10-15 секундного бега нужно менять его направление.

б) Количество игроков в каждом круге увеличивается до 8—10 человек.. То же упражнение, но в каждом круге по два мяча.

2. Быстрый прорыв после штрафного броска — 5 мин.

а) Если второй штрафной бросок попал в корзину, то один ближайший игрок бежит к мячу, ловит его, становится за лицевую линию и быстро передает мяч партнеру, который переместился к боковой линии, а тот делает длинную передачу другому партнеру, который быстро начал бег к щиту противника.

Быстрый прорыв должен быть поддержан и другими игроками, чтобы в случае его неудачи завершить атаку могли бы другие игроки.

б) Если второй штрафной бросок не достигает цели, то игрок, стоящий ближе к щиту, должен в прыжке отбить мяч назад, где уже должен стоять его партнер. Он ловит мяч и посылает длинную передачу партнеру, сделавшему рывок к щиту противника.

Методические указание. При начале быстрого прорыва, значение имеет точная и быстрая первая передача. «Отрывающийся» игрок должен начать рывок в тот момент, когда он убедился, что мяч находится в руках у его партнеров.

При разучивании второго варианта быстрого прорыва можно специально ударить мяч в щит с таким расчетом, чтобы игрок мог легко им овладеть.

3. Перехваты мяча с выходом из-за спины противника — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на тройки. За спиной игрока (несколько сбоку) становится защитник. Третий игрок с мячом располагается лицом к ним в 5—6 м. Он передает мяч своему партнеру, а защитник, выходя из-за его

спиной, старается перехватить передачу. Игроки должны меняться функциями.

Этот вид перехвата часто применяется с выходом из-за центрального игрока.

4. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Каждую команду нужно ориентировать на организацию быстрого проыва после штрафного броска. Заранее нужно оговорить, кто из игроков выбрасывает мяч из-за лицевой линии, кто делает длинную передачу, кто совершает рывок.

Заключительная часть.

Выполнить по 10 штрафных бросков.

Урок 32

Задачи урока:

1. Совершенствование передач в движении.
2. Нападение через центрального игрока.
3. Совершенствование техники игры.

Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Ходьба. Бег приставными шагами.
2. Общеразвивающие упражнения
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть — 35 мин.

1. Совершенствование передач в движении — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на две группы, которые образуют на обеих половинах площадки два круга. В середине каждого круга — игрок с мячом. Группа начинает бег по кругу, а игрок с мячом передает его одному из бегущих партнеров, который делает ответный пас. Так мяч передается всем игрокам по очереди.

2. Нападение через центрального игрока — 5 мин.

а) То же, что и в уроке 18, для 5-6-7 классов но за спиной центрального игрока располагается защитник, который стремится перехватить мяч или разрушить комбинацию. В связи с активными действиями защита нападающие внимательно выбирают момент для передачи мяча центральному игроку.

б) Возвращение мяча центральному игроку. То же упражнение, но после передачи мяча от центрального проходящему игроку последний имитирует бросок в корзину, а сам возвращает мяч центральному, который и завершает атаку броском.

в) Занимающиеся разбиваются на команды по пять человек, и играют на один щит (5x5). Смысл игры заключается в том, чтобы передать мяч центральному. После паса центральному, передававший игрок обязан пробежать под щит мимо центрального, чтобы получить от него мяч.

3. Броски по корзине в прыжке и с места — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на пары и выполняют броски по корзине сериями по 10 бросков. Второй игрок передает первому мяч после броска по корзине.

Методическое указание. В первой части этого упражнения игроки производят броски после получения передачи. Во второй половине — после ведения мяча с последующей остановкой и броском.

4. Штрафные броски — 5 мин.

Каждый игрок выполняет подряд два броска.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

Мяч считается заброшенным в корзину после взаимодействия с центральным или после броска в прыжке.

Судят игру два игрока, которые должны фиксировать все основные ошибки.

Заключительная часть.

Урок 33

Задачи урока:

1. Нападение через центрального, входящего в область штрафной площади

2. Обучение заслонам.

3. Совершенствование техники. Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть—10 мин.

1. Ходьба. Бег с ускорением.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками. Основная часть— 35 мин.

1. Ведение мяча и выбивание—5 мин.

Игроки рассчитываются на первый-второй мячи — у первых номеров, которые произвольно водят его по площадке. Вторые номера стремятся выбить мяч. Как только у игрока выбили мяч, он должен стараться выбить его у соперников.

2. Нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки, — 15 мин.

Игроки, стоящие в двух колоннах около других штрафной площадки на расстоянии 4—5 м друг от друга, передают мяч центральному, который входит в штрафную площадь, и бегут на получение паса от центрального. Он может передать мяч одному из выходящих или произвести бросок в корзину сам. После выхода под щит оба игрока возвращаются и становятся в конец колонны. Это упражнение выполняется на оба щита.

Методическое указание. Игроки должны своевременно передать мяч центральному, т. е. тогда, когда он вошел в область штрафного броска. Во избежание нарушения «правила 3 секунд» центральной должен быстро принять решение, как поступить с мячом: передать его выходящим игрокам или произвести бросок самому.

3. Обучение заслонам — 5 мин.

а) Занимающиеся разбиваются на тройки: два нападающих, один защитник. Защитник находится в метре от одного нападающего, лицом к нему. Второй нападающий находится в 4—5 м от них. Он подбегает к

защитнику и ставит ему заслон. А его партнер, освобождаясь от опеки защитника, выходит на свободное место.

Методическое указание. Нападающий, который ставит заслон, не должен соприкасаться с защитником, а выходящий игрок должен освобождаться от защитника рынком. Защитник ведет себя пассивно. По сигналу и игроки меняются местами.

б) То же упражнение, но игрок с мячом.

После того как игроку с мячом будет поставлен заслон, он с помощью ведения освобождается из-под опеки защитника и проходит под щит.

4. Передачи мяча — 5 мин.

Вся группа разбивается на пятерки, в которых каждый игрок имеет свой порядковый номер. Они становятся в круг и по порядку номеров и передают в этой последовательности мяч. Как только каждый игрок запомнит, кому он передает мяч и от кого получает его, пятерка начинает беспорядочно перемещаться на одной четверти площадки, причем последовательность передач сохраняется та же. Так же действуют и остальные пятёрки.

5. Учебная игра (2 тайма по 7 мин.).

При мяче, заброшенном в корзину после выхода игрока из-под заслона, мяч опять передается нападающей команде.

Заключительная часть.

Выполнить по 10 штрафных бросков

Урок 34

Задачи урока:

1. Нападение через центрального.

2. Заслоны.

3. Совершенствование техники. Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть - 10 мин.

1. Ходьба. Бег с изменением направления.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками. Основная часть— 35 мин.

1. Броски в движении с двух сторон — 5 мин.

При получения мяча игрок делает отвлекающие движения на проход в одну сторону, а сам резко проходит в другую и делает бросок в корзину.

2. Нападение через центрального, входящего штрафную площадку — 15 мин.

Игроки располагаются в две колонны: Одна стоит в углу площадки, другая — на уровне линия штрафного броска у боковой линии. Центральной находится на противоположной стороне штрафной площадки.

Центровой входит в штрафную площадку, к нему следует передача, игроки выходят для поддержания атаки.

3. Заслоны— 5 мин. Два нападающих, которых опекают два защитника, владеют мячом. Следует передача одному из нападающих, и передававший мяч игрок, идет к нему на заслон, а тот выходит из-под заслона с атакой на щит.

Защитники опекают нападающих пассивно.

4. Добивание мяча в корзину — 5 мин.

Два игрока стоят в затылок один другому на расстоянии 2м друг от друга. Первый игрок под щитом. Мяч у второго, который ударяет его в щит. Первый игрок ловит мяч в воздухе и добивает его в корзину. После пяти попыток игроки меняются ролями.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин.).

За мяч, заблокированный в результате освобождения игрока заслоном, дается 4 очка. Заключительная часть.

Урок 35

Задачи урока:

1. Совершенствование передач.

2. Разучивание нападения «тройкой».

3. Совершенствование техники.

Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Ходьба. Бег с вызовом номеров. Занимающиеся рассчитываются по порядку номеров и бегут вокруг площадки. Инструктор называет номер игрока, тот делает рынок вокруг площадки и становится на свое место. Можно назвать сразу несколько номеров.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками. Основная часть - 35 мин.

1. Совершенствование передач — 5 мин.

Занимающиеся выполняют встречную передачу в двух колоннах. Нужно стараться передать мяч на первом шагу.

Во второй половине этого упражнения передачи выполняются с отскоком от земли.

2. Разучивание нападения «тройкой» — 5 мин.

а) Занимающиеся разбиваются на три колонны, которые находятся в 5—6 м от щита, лицом к нему.

Расстояние между игроками 4—5 м. Игрок с мячом находится в середине.

Игрок передает мяч партнеру вправо, а сам ставит заслон игроку, стоящему слева, который после заслона по дуге выбегает к щиту и получает пас от игрока с мячом. После нападения «тройкой» игроки становятся в конец колонны.

Методическое указание. Игрок, которому ставят заслон, должен начать движение только после того, как он убедится, что партнер, ставит заслон, остановился. Игрок, ставящий заслон, должен подойти встать сбоку, широко расставив ноги.

б) Перед игроком, которому будет ставиться заслон, стоит защитник, ведущий себя пассивно. После 5—6 повторений он активизируется и

старается не выпустить из под своей опеки нападающего. Через определенное время игроки меняются ролями.

3. Обводка области штрафного броска— 5 мин.

Занимающиеся на максимальной скорости стараются выполнить это упражнение. Один из бросков по кольцу должен обязательно быть результативным: если был совершен промах в первой попытке, то следует поймать мяч и забросить его в корзину.

4. Добивание мяча в корзину — 5 мин.

Игроки должны два раза ударить в прыжке мяч в щит, а на третий раз забросить его в корзину.

5. Броски со средних расстояний в прыжке— 5 мин.

Игроки, разбившись на пары, выполняют броски в прыжке сериями по 10 бросков.

6. Учебная игра (1 тайма по 10 мин.).

После удачного выполнения комбинации «Тройка» мяч передается той же команде. Заключительная часть —5 мин.

Урок 36

Задача урока: Прием нормативов по технической подготовке. Продолжительность урока— 45 мин. Подготовительная часть—10 мин.

1. Построение, рапорт. Объяснение нормативов по технической подготовке и порядка их приема.

2. Занимающиеся самостоятельно проводят разминку.

Основная часть —35 мин.

Занимающимся дается 15 мин. на то, чтобы они выполнили по несколько раз упражнения на технические нормативы.

1. Повторить норматив 1 из урока 24.

2. Повторить норматив 2 из урока 24.

3. Повторять норматив 3 из урока 24.

Девушки должны выполнять его за 13 сек., а юноши — за 11 сек.

Оценки на выполнение остаются прежними.

4. Игрок должен два раза в прыжке ударить мяч в щит и на третий раз забросить его в корзину.

Оценка. Если мяч заброшен в корзину, засчитывается 5 баллов, если мяч не попал в корзину, —3 балла.

После сдачи нормативов подсчитываются суммы баллов у каждого игрока и определяются победители.

Если останется время, то можно провести учебную игру.

Заключительная часть - 5 мин.

Урок 37

Задачи урока:

1. Комбинация при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
2. Заслоны.
3. Совершенствование техники.

Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть —10 мин.

1. Повторить упражнение 1 из урока 35 и дополнительно — «салки» в парах.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть — 35 мин.

1. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед—5 мин.

Три игрока располагаются по фронту площадки за лицевой линией. Передавая мяч через игрока, находящегося в середине, тройка передвигается к противоположному щиту и бросок в корзину, затем ловит мяч и возвращается таким же образом в обратную сторону.

Во второй половине этого упражнения передачи следуют с отскоком от земли, но при этом не должна снижаться на передвижения.

2. Комбинация при вбрасывании мяча из-за боковой линии — 15 мин.

Занимающиеся расположены, как указано. Вбрасывающий игрок передает партнеру, стоящему ближе к нему, который тут же передает его дальше другому партнеру. Игрок же, который вбрасывал мяч, делает рывок по лицевой линии. Как только он пробежит мимо центрального, ему должен быть передан мяч, который он забрасывает в корзину.

Игрок, который вбрасывает мяч из-за боковой линии, должен сделать рывок, чтобы «оторваться» от защитника, опекающего его.

3. Заслоны— 10 мин.

Выполняются заслоны сбоку от щита, а также прямо против него. При разучивании заслонов передача должна следовать и в правую, и в левую сторону — по выбору самого игрока.

Это же упражнение выполняется и с другой стороны от щита.

4. Передачи на месте — 10 мин.

Занимающиеся располагаются в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 6—7 м колонна от колонны. Между колоннами становится игрок. Два мяча находятся у игроков, стоящих первыми в колоннах. Каждый из них передает мяч игроку, стоящему между колоннами, а сам переходит в конец этой же колонны. Игрок, получивший мяч, передает его следующему партнеру в этой же колонне, а сам поворачивается лицом к другой колонне и т. д.

Игрок, стоящий в середине, меняется, каждые 30 сек. Мяч игроку, стоящему в середине, должен передаваться только в том случае, когда он повернется лицом в ту сторону, откуда должна идти передача.

5. Броски в прыжке со средних расстояний— 5 мин.

Выполняются в парах сериями по 10 бросков. Второй игрок подает мяч бросающему.

6. Учебная игра (2 тайма по 7 минут.).

При вбрасывании мяча из-за боковой линии провести разученную комбинацию.

Заключительная часть.

Урок 38

Задачи урока:

1. Совершенствование техники и тактики в игре.
2. Совершенствование бросков.

Продолжительность урока— 45 мин.

Подготовительная часть— 10 мин.

1. Построение, рапорт. Объяснение задач урока. Занимающиеся разбиваются на команды. Каждой команде дается задание по тактике ведения игры в рамках пройденного материала.

2. Разминка производится каждой командой отдельно. Проводит разминку капитан команды. Вначале игроки разминаются без мяча, применяя общеразвивающие упражнения и скакалки. Затем они упражняются в передачах и ловле мяча в заключение производят броски по корзине в движении и с места.

Основная часть —35 мин.

1. Учебная игра (1 тайма по 10 мин.),

Проведение учебной игры в начале урока способствует приобретению опыта вхождения в игру без длительной подготовки. Другой задачей является выявление того, насколько закреплен пройденный материал в технической и тактической подготовке, чтобы на последующих занятиях определить, на что следует обратить внимание. Учебная игра способствует подготовке игроков к предстоящим товарищеским соревнованиям .

Игра проводится с заменами участников.

2. Совершенствование бросков —5 мин. Каждому игроку дается задание, над каким броском он должен работать, чтобы устранить недостатки или, наоборот, развить тот или иной навык.

Заключительная часть.

Урок 39

Задачи урока:

1. Быстрый прорыв.
2. Заслон центровым игроком.
3. Совершенствование техники игры.

Продолжительность урока — 45 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

Повторить упражнения 1, 2, 3 из урока 35.

Основная часть — 35 мин. 1. «Салки» с мячом — 5 мин. Занимающиеся разбиваются на две команды: одна — владеющая мячом, применяя ведение передачи между игроками, «осалить» мячом, не выпуская его из рук, одного на игроков другой команды.

2. Быстрый прорыв — 5 мин.

а) Защитник встречает двух нападающих на середине площадки, отступая, старается разрушить их замыслы,

б) Два защитника располагаются в затылок один другому. Первый стоит на дуге штрафной площадки, другой в центре площадки. Нападающие, передана и между собой мяч, стремятся обойти защитников и забросить мяч в корзину из области штрафного броска. После 3—4 атак защитники меняются.

3. Заслон центровым игроком — 5 мин.

На уровне расположения центр на расстоянии 3—4 м от него, стоит игрок. Три остальных партнера располагаются, как указано.

Центровой ставит заслон своему партнеру, который после заслона делает рынок и по лицевой линии получает передачу.

Затем это же упражнение нужно повторить при условии, когда игрока, которому ставят заслон, опекает защитник.

4. Совершенствование перехватов — 5 мин.

Пять игроков образуют круг с расстоянием между собой в 3—4 м. Внутри круга стоит два игрока, которые стремятся перехватить мяч.

После того как один из игроков дотронется до мяча, он становится в круг вместо соперника, от которого шла передача, а тот, наоборот, занимает место внутри круга.

5. Штрафные броски — 5 мин.

Группа делится на две подгруппы, которые производят броски каждая в свою корзину. Та группа, которая за 10 мин. забросит больше мячей в корзину, победила.

6. Учебная игра (1 тайма по 10 Мин.)

Обратить внимание на выполнение заслона центровым игроком.
Заключительная часть.

Урок 40

Задачи урока:

1. Плотная система защиты.
2. Заслон выходом на получение мяча от центрального.
3. Совершенствование техники игры.

Продолжительность урока— 45 мин.

Подготовительная часть —10 мин.

1. Ходьба. «Салки». Игрок стремится осалить соперника рукой по спине. Отступать можно только приставным шагом.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалкой. Основная часть— 35 мин.

1. Встречная передача — 5 мин. Выполняется в двух группах по диагонали площадки.

2. Заслон с выходом на получение мяча от центрального— 5 мин.

Два игрока стоят параллельно боковой линии на расстоянии 6м друг от друга. Один из них передает мяч центральному и идет ставить заслон партнеру, который, выходя из-под заслона, получает мяч от центрального.

Заслон может ставить и игрок, стоящий в углу, тогда выход игрока должен быть по лицевой линии.

3. Плотная система защиты - 5 мин.

Игроки делятся на команды по 5 человек и играют на одной половине площадки. По два игрока в той и другой команде получают задание плотно «держаться» своих подопечных и не дать им возможности получить мяч для этого защитники все время стараются занять позицию на линии предполагаемого полета мяча. В то же время защитнику нельзя забывать, что он не должен пропустить вперед себя к щиту «своего» нападающего, для решения этой задачи защитник должен все время находиться на согнутых ногах и видеть, где находится мяч.

4. Броски в движении потоком с двух сторон —5 мин.

5. Учебная игра (2 тайма по 10 мин).

Нескольким игрокам дается задание плотно опекающих нападающих. Заключительная часть. Выполнить по 10 штрафных бросков.

4.6. Баскетбол в колледже.

Передвижение в нападении и защита; ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита; передача мяча от головы; ведение мяча с изменением высоты и скорости; зонная защита.

Материал представлен для девушек и юношей одновременно.

В содержании и последовательности обучения техническим приемам и тактическим действиям юношей и девушек принципиальных отличий нет. У юношей несколько больше объем изучаемых действий, и им доступны более сложные задачи в силу более широких двигательных возможностей.

Передвижение в нападении и защите.

Приемы передвижения, совершенствуя в упражнениях скоростного характера, при этом ученики должны использовать свои скоростные возможности и контролировать свои движения. Это называется скоростным маневрированием и относится в основном к работе «ног».

Совершенствование приемов передвижения должно происходить в условиях совершенствования этих приемов с техническими приемами игры. Так

тренировка остановок может происходить с ведением. Быстрая остановка, контроль мяча и продолжение ведения являются отличным упражнением. Совершенствовать изменение направления движения можно во время ведения мяча с заданием изменять направление бега по площадке.

Эффективность применения различных приемов передвижения во многом обуславливается способностью к ориентировке в сложной двигательной деятельности, уровнем развития быстроты двигательных реакций, скоростью передвижения. Поэтому упражнения по совершенствованию техники передвижения необходимо строить таким образом, чтобы в них одновременно развивались скоростные качества и ловкость.

Упражнения:

1. Ведение мяча – остановка по зрительному сигналу – передача мяча партнеру.
2. Бег с изменением направления, обеганием препятствий и остановки по зрительному сигналу.
3. Ведение мяча до препятствий (стойка, стул), остановка, поворот, продолжение ведения до следующего препятствия. Ведение мяча до препятствия, поворот в движении, ведение до следующего препятствия.
4. Эстафеты на основе различных способов перемещения.
5. Учащиеся стоят напротив учителя. Учитель отводит правую руку в сторону, учащиеся передвигаются приставными шагами в указанном направлении; левую руку в сторону – учащиеся резко меняют направление движения; две руки на себя – ученики делают резкий рывок назад. Учитель меняет направление движения учеников в произвольной последовательности.
6. Учащиеся образуют круг. Следует передача мяча из рук в руки ученику, стоящему сзади, после выполнения поворота на 180° одним или несколькими мячами.

То же, но с увеличением расстояния между учащимися и выполнением передачи.

То же, но построение в колонну по одному.

Упражнение может также проводиться в виде эстафеты (колонны - команды).

Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.

Этот технический элемент является разновидностью ловли мяча.

Игроку, ловящему мяч, необходимо помнить, что мяч летит с определенной скоростью и поймать его необходимо, выпрыгнув ему навстречу, в наивысшей для себя точке. Необходимо обучить игрока выпрыгивать на мяч своевременно. Поймав мяч, быть готовым укрыть его движением локтей и туловища или добить мяч. Обучение и совершенствование ловли мяча. Добивание происходит следующим образом. Ученик ловит мяч в более высокой точке, в непосредственной близости от кольца, приземляется с мячом, затем вновь выпрыгивает и совершает бросок в кольцо двумя или одной рукой мягким движением кисти и пальцев (без 2 «шлепка»).

С целью изучения и совершенствования вышеупомянутых технических приемов целесообразно проводить упражнения следующего типа:

1. Ловля и добивание мяча у стены (двумя или одной рукой).

Ловля и добивание мяча в отметку правой или левой рукой.

2. Ловля и добивание мяча в щит сериями по 10 бросков.

3. Ловля и добивание мяча в щит колонной учеников. Первый ловит, добивает и уходит в конец колонны, затем ловит и добивает второй и т.д. Постоянное увеличение расстояниями между колонной и щитом называет необходимость игроку с целью ловли мяча делать рывок к щиту.

4. Высокие передачи в парах с подключением защитника, стремящегося перехватить мяч.

Передача мяча от головы. Изучение и совершенствование передач этого вида в колледже должно происходить одновременно с формированием тактических умений., связанных с использованием их в игровой обстановке.

Поэтому основной задачей учителя здесь будет научить учащихся правильно выбирать способ передачи в каждой конкретной ситуации, приспособливать вид и скорость передачи в игровой ситуации, определять место нахождения партнера, принимающего мяч, при передаче двигаться навстречу мячу, передавать мяч в сторону, свободную от опеки. Здесь эффективны передачи следующего типа.

Передача мяча от головы. Изучение и совершенствование передач этого вида в колледже должно происходить одновременно с формированием тактических умений, связанных с использованием их в игровой обстановке. Поэтому основной задачей учителя здесь будет научить учащихся правильно выбирать способ передачи в каждой конкретной ситуации, определять место нахождения партнера, принимающего мяч, при передаче двигаться навстречу мячу, передавать мяч в сторону, свободную от опеки. Здесь эффективны передачи следующего типа:

1. Передачи мяча в мишень на степе; два игрока отрабатывают ловлю и передачу мяча.
2. Передачи мяча с водящим (водящими), стремящимся перехватывать его. Упражнение выполняется в парах, тройках. Ученики образуют круг. Если водящий коснулся мяча или овладел им, он занимает место игрока, совершившего неточную передачу.
3. Упражнение с двумя мячами. Три игрока образуют треугольник. У двоих мяч. Следует передачи на одного игрока поочередно.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.

Высокое и быстрое ведение- используется, когда необходимо быстро пройти по площадке и на пути игрока нет соперника, препятствующего ведению. Тело игрока находится в слегка согнутом положении, голова поднята вверх, мяч отскакивает от уровня пояса. Мяч ударяется об пол перед игроком не слишком далеко.

Низкое ведение применяется при сближении с противником, стремящимся отобрать мяч у ведущего. При низком ведении игрок находится в низкой

стойке, и мяч отскакивает от пола очень низко. Вести мяч нужно близко к телу, туловище укрывает мяч от соперника.

При совершенствовании ведения необходимо научить учеников маневрированию. Это смена темпа, изменением направления и перевод мяча на другую сторону. При смене темпа игрок ведет мяч ритмично, а затем внезапно ускоряет и оставляет защитника сзади. Смена темпа используется, когда необходимо избавиться от опеки противника или при проходе под щит. Изменение ведения дает возможность вывести мяч в нужное положение в связи с ситуацией, сложившейся на площадке. С целью изменения ведения ведущей поворачивает ладонь в сторону, в которую он собирается начать движение и резко толкает мяч в нужное направление. Необходимо следить за тем, чтобы не сделать пронос мяча. Перевод мяча на другую руку дает возможность резко изменять направление движения. Перевести мяч с одной руки на другую нужно сразу же после того, как мяч отскочит от пола.

Для совершенствования ведения используется упражнения следующей направленности:

1. Ведение с закрытыми глазами. По сигналу учителя менять направления ведения: «прямо», «влево», «вправо».
2. Обводка препятствия.
3. В парах. Один передвигается в ограниченной зоне вперед, назад, влево, вправо, другой зеркально повторяет его движения, ведя при этом мяч.
4. Ведение с преодолением сопротивления. Учащийся ведет мяч от лицевой линии до середины, преодолевая сопротивление противника.

Выполняя упражнения, учащиеся меняются ролями.

Бросок с места. Необходимо, чтобы в колледже ученик овладел основными способами бросков, и совершенствовать те из них, которые ему больше всего подходят. При совершенствовании бросков с места необходимо научить игроков выбирать в игровой обстановке момент, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции. Совершенствовать броски с различных точек, разноудаленных от

кольца. Сочетать броски с дальних, средних и близких дистанций, сокращая время на подготовку к броску приспособлять траекторию полета мяча к расстоянию и игровой ситуации. Тренировать броски необходимо в условиях, как можно больше напоминающих игровые.

В упражнениях с сопротивлением противника.

Нужно использовать упражнения с элементами соревнования.

Например:

1. Броски в парах с сопротивлением.
2. Броски в командах с соревнованием (чья команда за определенное время наберет больше количество очков).
3. Бросковые игровые задания (например, «мячи, заброшенные со средних дистанций, считаются как 4 очка»).

Позиционное нападение.

Позиционное нападение – это согласованные усилия всех игроков команды, направленные на постепенное продвижение мяча к корзине противника, контролирование мяча и атака корзины.

Продвигая мяч к корзине противника или создавая ситуацию для взятия корзины, атакующие должны быть готовы к любому противодействию защиты. Каждый игрок должен координировать свои действия с действием партнеров. Игрок постепенно следит за действиями партнеров и действует сам, сообразно действиям партнеров.

Игра в нападение изучается в упражнениях, где за основу берется взаимодействие двух игроков. У каждого игрока команды должно быть свое место и ему поручается выполнение определенных обязанностей.

Зонная защита.

Принцип данной защиты строится на том, что каждый игрок играет на мяч и несет ответственность за ту часть площадки, в которой он передвигается в соответствии с передвижением мяча.

Зонная защита получает название по количеству игроков в первой; второй, третьей линиях защиты. Целесообразно научить учеников зонной защите 2-1-2. При этой расстановке два быстрых игрока располагаются впереди в районе дальней от корзины части круга области штрафного броска, один игрок находится вблизи линии штрафного броска, а два игрока располагаются вблизи корзины на боковых линиях штрафного броска.

Игроку предписывается опекавать соперника с мячом, находящегося в его зоне защиты. Каждый игрок находится в своей зоне, которая остается постоянной, независимо от того, куда перемещается мяч. При зонной защите 2-1-2 необходимо придерживаться следующих правил:

1. Центральный защитник и два защитника задней линии борются у щита за все отскоки.
2. Игроки передней линии останавливают атакующих в районе круга области штрафного броска.
3. Зона не должна растягиваться.
4. Если во время атаки команда теряет мяч, нужно быстро перейти в защиту, каждый игрок обязан немедленно занять свое место.

4.7. Учебная игра.

На каждом уроке при проведении учебной игры учащимся дают задания, которые должны быть тесно связаны с задачами урока.

Например, задачи урока такие:

1. Совершенствование передачи мяча от плеча;
2. Совершенствование броска в движении.

Задания учебной игре:

1. Играть без мяча.
2. Передавать мяч только одной рукой от плеча.
3. Мяч забита после броска в движении (считается как 6 очков).

Урок 41

Задачи урока:

1. Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит.
2. Передачи через центрального игрока.
3. Выбивание мяча при ведении. Продолжительность урока— 90 мин.

Подготовительная часть— 20мин.

Повторить упражнения 1, 2, 3 из урока 40.

Основная часть —70 мин.

Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит-5мин.

Занимающиеся разбиваются на тройки: два нападающих, один защитник. Защитник плотно держит одного нападающего, а тот делает движение на проход в противоположную сторону от партнера с мячом, а затем резко выбегает на свободное место для получения мяча, получает пас и проходит под щит.

2. Передачи через центрального — 5 мин.

3. Нападение через центрального — 5 мин.

Занимающиеся делятся на команды по 5 человек. В каждой команде один из игроков выполняет роль центрального. Команды играют на одной половине площадки, все время используя передачи центральному и выходят мимо него.

Мяч засчитывается только после взаимодействия с центральным.

4. Выбывание мяча при ведении — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на пары и становятся за лицевой линией. Игрок с мячом начинает ведение к противоположной лицевой линии левой рукой. Бегущий рядом старается выбить у него мяч.

После нескольких повторений ведение осуществляется правой рукой. Нужно выбить мяч и в этом случае. Затем пары произвольно располагаются на

площадке. Один игрок начинает ведение, другой стремится выбить у него мяч. Игроки постоянно меняются ролями.

5. Учебная игра (1 тайма по 10 мин.).

Игрокам дается задание применять отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит. Мяч, заброшенный в корзину, таким образом, считается как 4 очка.

Заключительная часть.

Урок 42

Задачи урока:

1. Обучение накрыванию мяча при броске.
2. Наведение защитника на центрального игрока.
3. Перехваты мяча, адресуемого центральному.

Продолжительность урока -90 мин.

Подготовительная часть—20мин.

1. Ходьба. Бег с поворотами.
2. . Общеразвивающие упражнения
3. Произвольные упражнения.

Основная часть —70 мин.

1. Обучение накрыванию мяча при броске.— 5 мин.

Занимающиеся в парах. Игрок с мячом находится лицом к щиту в 4—5 м от него. Напротив игрока с мячом стоит защитник. Игрок с мячом производят бросок по корзине, а защитник старается прервать полет мяча.

Нападающий действует прямо линией, не препятствуя возможности покрывания мяча.

Методическое указание. При накрывании значение имеет стойка защитника и положение рук. Согнутые ноги защитника позволяют ему быстро выпрыгнуть вверх, а поднятие вверх руки сокращает расстояние между ним и мячом.

При накрывании во избежание нарушения правил прыжок должен быть направлен вверх. Рука слегка наклоняется вперед. Соприкосновение защитника с нападающим считается ошибкой.

2. Наведение защитника на центрального игрока — 5 мин.

Центровой располагается на линии штрафного броска. Прямо перед ним стоит игрок, которого опекает защитник. Справа, на уровне линии штрафного броска, у боковой линии стоят игрок с мячом.

Игрок, стоящий перед центровым, имитирует проход мимо центрального слева, но, дойдя до него, резко меняет направление и пробегает мимо центрального справа. Этим он наводит защитника на центрального, т. е. центровой оказался на пути следования защитника. Это позволяет нападающему освободиться от опеки защитника и свободно получить мяч от игрока, стоящего у боковой линии, а затем пройти под щит для производства броска. После броска игрок переходит с мячом к боковой линии, а его партнер оттуда переходят в конец колонны. Нужно менять и центрального, и защитника.

3. Перехваты мяча, адресуемого центральному — 5 мин.

Центровой находится на третьем усике штрафной площадки. Сзади него, несколько правее, находится защитник. Игроки в колонне стоят на боковой линии. Первый игрок в колонне передает мяч центральному защитнику выходит из-за его спины и старается перехватить мяч. Центровой игрок и защитник постоянно меняются.

Методическое указание. Защитник стоит несколько сбоку от центрального, лицом к нему. Правая рука защитника находится на линии возможного полета мяча. Защитник не соприкасается с центровым.

4. Бросая в прыжке — 5 мин.

Упражнения в парах. Броски выполняются сериями по 10 бросков в каждой.

5. Учебная игра (1 тайма по 10 мин.).

Наведение защитника на центрального является основным предметом внимания всех игроков. После мяча, заброшенного таким образом, он остается за этой же командой.

Заключительная часть.

Урок 43

Задачи урока:

1. Борьба за мяч, отскочившего от щита.
2. Наведение защитника на центрального игрока с проходом по лицевой линии.
3. Опека центрального спереди и передача ему мяча.

Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть — 20 мин.

1. Ходьба. Бег приставными шагами.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть — 70 мин.

1. Борьба за мяч, отскочивших от щита, — 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на тройки. Трех нападающих опекают три защитника (см. упражнение 3 из урока 28).

2. Наведение защитника на центрального игрока с проходом по лицевой линии — 5 мин.

Центровой находится около второго усика штрафной площади. Напротив него — второй, которого опекает защитник. С другой стороны от области штрафного броска у боковой линии — игрок с мячом. Игрок, стоящий напротив центрального, имитирует проход справа от него, а сам резко проходит с другой стороны, параллельно лицевой линии, в области штрафного броска получает мяч и бросает в корзину. Затем игроки меняются ролями.

3. Опека центрального игрока спереди в передача ему мяча — 5 мин.

Центровой находится у третьего усика штрафной площади. А защитник стоит впереди него, не давая ему получить мяч. Игроки в колонне стоят на

середине боковой линии. Первый игрок в колонне ведет мяч параллельно боковой линии, доведя его до уровня расположения центрального, игрок останавливается. В это время центровой («отрывается») от защитника он входит в коридор, а игрок навесной передачей передает ему мяч. Центровой ловит его и забрасывает его в корзину. Игрок, который вел - мяч, становится защитником, а защитник переходит в конец, колонны. После 5—6 повторений меняется центровой.

4. Повторение нормативов по технической подготовке - 20 мин.

Каждый игрок тренируется в тех нормативах, которые ему хуже всего удаются -5 мин. Учебная игра (1 тайма по 5 мин.). Защитники опекают центральных только спереди. Заключительная часть.

Урок 44

Задачи урока:

1. Ловля высоко летящего мяча одной рукой.
2. Ознакомление с нападением двумя центровыми и их взаимодействиями.
3. Совершенствование техники игры. Продолжительность урока—90 мин.

Подготовительная часть—20мин.

1. Ходьба, после чего занимающиеся разбиваются на пары и играют в «салки» с заданием — убегающий, перемещается приставным шагом.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть —70 мин.

1. Ловля высоко летящего мяча 5 мин.
2. Ознакомление с нападением двумя центровыми и их взаимодействием 5 мин.
 - а) Центровые располагаются по обе стороны области штрафного броска — 10 мин.

Занимающиеся разбиваются на тройки: два игрока центровые, третий — с мячом располагается около боковой линии. Центровых опекают защитники,

игрок с мячом передает его центрному. Как только центральной получил мяч, второй центральной входит в область штрафного броска, получает мяч от первого центрного и производит бросок в корзину.

б) Центровые располагаются: один на линии штрафного броска, другой сбоку от штрафной площадки — 5 мин.

Упражнение в тройках. Мяч получает центральной, расположенный на линии штрафного броска. После получения мяча он поворачивается лицом к щиту. В это время второй центральной входит в область штрафного броска, получаемого мяч от первого центрного и производит бросок в корзину.

в) Центровые располагаются на одной стороне области штрафного броска – 5 мин.

Игрок с мячом стоит на другой стороне штрафной площадки около боковой линии. Один из центрных резко обходит другого с таким расчетом, чтобы защитник, который его опекает, оказался наведённым на второго центрного, и входит в область штрафного броска, где и получает мяч от игрока, стоящего у боковой линии.

Методическое указание. В начале всех перемещений центровые должны делать отталкивающие движения, а затем уже двигаться в наружном направлении.

4. Учебная игра (1 тайма по 10 мин.).

Команды получают задание играть двумя центрами, расположенными по обе стороны от области штрафного броска.

Заключительная часть.

Урок 45

Задачи урока:

1. Совершенствование передач на максимальной скорости.
2. Нападение двумя центрами.
3. Штрафные броски.

Продолжительность урока— 90 мин.

Подготовительная часть —20 мин.

Повторить упражнения 1, 2, 3 из урока 40.

Основная часть —70 мин.

1. Совершенствование передач на максимальной скорости — 5 мин.

а) Занимающиеся разбиваются на пары и находятся за лицевой линией на расстоянии 4—5 метра друг от друга. Продвигаясь к противоположному щиту на максимальной скорости, игроки передают мяч между собой. Под щитом производят бросок.

б) Занимающиеся разбиваются на тройки. Передавая мяч через игрока, бегущего посередине площадки, игроки на максимальной скорости передвигаются к противоположному щиту, где производят бросок в корзину.

2. Нападение двумя центрами —5 мин.

Упражнение называется «челнок». Занимающиеся разбиваются на три команды по 5 человек. Одна команда располагается около одного щита, другая у противоположного щита, а третья находится в середине площадки. Эта третья команда атакует один из щитов, а стоящие там игроки не дают возможности им забросить мяч в корзину. Если все же им удастся забросить мяч, то они начинают атаку на противоположный щит, а защищавшаяся команда остается на месте.

В случае овладения мячом другой командой она становится, и нападающий атакует щит напротив, а команда, потерявшая мяч, остается под щитом, где она лишилась мяча.

Каждой из трех команд дается задание: одна играет двумя центрами, расположение по обе стороны области штрафного броска, другая — центрами, расположенными на одной стороне области штрафного броска, и третья — центрами, расположенными: один на линии штрафного броска, другой сбоку от нее.

Методическое указание. Как только команда потеряла мяч, отбирать его тут же они не имеют права. Каждая команда строго соблюдает выполнение данных им заданий по ведению игры.

3. Штрафные броски — 10 мин.

Каждый игрок выполняет 20 бросков сериями по 2 броска подряд.

4. Учебная игра (1 тайм — 10 мин.). Совершенствуется игра через двух центровых. Заключительная часть.

Урок 46

Задача урока проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке. Игра преследует также цель выявления сильнейших игроков для формирования команды на участие в соревнованиях с другими коллективами.

Продолжительность урока—90 мин.

Подготовительная часть —20 мин.

1. Построение, рапорт. Формирование команд, определение в них стартовых пятерок и ближайших замен, а так же выделение двух судей встречи.

2. Разминка. Каждая команда разминается отдельно под руководством капитана. Вначале игроки выполняют гимнастические упражнения, а затем переходят к разминке с мячом. В нее входят встречные передачи, броски с двух сторон, а в заключение каждый игрок выполняет по два штрафных броска.

Основная часть —70 мин.

Учебная игра —1 тайма по 10 мин.

Каждая команда получает задание по тактике ведения игры. В задание должны входить нападение одним и двумя центровыми, применение отвлекающих действий на получение мяча и проход. Защитные действия должны включать плотную опеку одного или нескольких соперников. Игра проходит с заменами игроков.

Заключительная часть.

Построение. Подведение итогов учебной игры, где отмечаются положительные и отрицательные стороны, выявленные в игре.

Урок 47

Задачи урока:

1. Ведение мяча на максимальной скорости.
2. Устранение ошибок, допущенных в тактике при проведении учебной игры предыдущего урока.
3. Плотная опека игроков в тыловой зоне.

Продолжительность урока— 90 мин. Подготовительная часть - 20 мин.

Повторить упражнения 1, 2, 3 из урока 40.

Основная часть —70 мин.

1. Эстафета с ведением мяча— 5 мин.

Занимающиеся делятся на две равные группы, которые располагаются в колоннах за лицевой линией около боковой линии. У каждой команды — по мячу.

По сигналу по одному игроку той и другой команды начинают ведение мяча к противоположному щиту, где производят бросок и ловят мяч после броска и ведут к противоположному щиту, где тоже производят бросок, и после ловли мяча передают его следующему игроку. И так до тех пор, пока эстафету не закончат все игроки.

Побеждает та команда, все игроки которой первыми закончат ведение. Второй раз эстафета проводится с обязательным попаданием в корзину.

2. Устранение ошибок, допущенных в тактике при проведении учебной игры в предыдущем уроке, — 5 мин.

На одной половине площадки занимающиеся отрабатывают тактические элементы, которые плохо получались в учебной игре.

3. Плотная опека игроков в тыловой зоне— 5 мин.

Игроки разбиваются на две команды: одна — нападающие, другая — защищающая.

Защищающая команда разбирает игроков противника. Нападающая выбрасывает мяч из-за боковой, в середине площадки игроки, защищающей команды не дают его получить своим подопечным.

Если все же игрок нападающей команды получит передачу из-за боковой линии и начнет ведение мяча, то защитники должны его к боковой линии и заставить остановиться, а после этого постараться отобрать или выбить у него мяч.

Если защитники овладели мячом, или нападающие успешно закончили атаку, то мяч возвращается нападающей команде, для выбрасывания из - за боковой линии и все начинается сначала.

После 4—5 атак команды меняются ролями.

4. Броски с места — 10 мин.

Игроки в парах производят броски с расстояния 6—7 м сериями по 5 бросков. Второй игрок каждой пары подает мяч.

5. Учебная игра (1 тайма по 10 мин.)

Защищающая команда плотно держит своих подопечных в тыльной зоне. Заключительная часть.

Урок 48

Задача урока — прием нормативов по технической и специальной подготовке. Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение, рапорт. Объяснение нормативов и порядка их приема.

2. Занимающиеся самостоятельно упражняются в нормативах.

Основная часть — 70 мин.

Занимающиеся сдают нормативы по технической и специальной подготовке.

Нормативы по технической подготовке. Оценки за выполнение технических нормативов остаются прежними.

1. Нормативы, по специальной подготовке.

Выносливость в скоростных нагрузках.

Игрок становится за лицевой линией под щитом. По команде (секундомер включается) он бежит до линии штрафного броска, поворачивается, бежит до лицевой линии и обратно, поворачивается, бежит до линии в центральном круге, поворачивается, бежит до линии штрафного броска и до лицевой линии, пересекая ее (секундомер выключается). Всего игрок пробегает 52м.

Оценки для девушек: за 16 сек. — 10 баллов. За перевыполнение норматива на 0,1 сек. добавляется 1 балл, для юношей: за 15 сек. — 10 баллов. За перевыполнение норматива на 0,1 сек. добавляется 1 балл.

2. Максимальная скорость на 22м.

Игрок располагается на втором усике области штрафного броска. По сигналу (секундомер включается) игрок бежит в направлении середины боковой линии, затем по направлению второго усика у противника области штрафного броска он заканчивает бег на втором усике (секундомер выключается).

Оценки для девушек: за 16 сек. — 10 баллов. За перевыполнение норматива на 0,1 сек. добавляется 1 балл, для юношей: за 15 сек. — 10 баллов. За перевыполнение норматива на 0,1 сек. добавляется 1 балл.

Заключительная часть.

Подведение итогов. Информация о следующем уроке.

Урок 49

Задачи урока:

1. Добивание мяча в корзину.
2. Обучение переключениям.
3. Броски в движении.

Продолжительность урока — 90 мин,

Подготовительная часть — 20 мин.

1. Ходьба, бег. Бег приставными шагами.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть — 70 мин.

1. Добивание мяча в корзину — 10 мин.

Занимающиеся стоят двумя колоннами с той и другой стороны щита под углом 45° к нему. Игрок, стоящий первым в колонне, находящейся слева от щита, бросает мяч в щит с таким расчетом, чтобы первый игрок в другой колонне смог в прыжке поймать

мяч и, не приземляясь, забросить его в корзину. Игрок, бросивший мяч в корзину, ловит его и отдает в ту же колонну, сам бежит в конец ее, а игрок, ударивший мячом в щит, переходит в конец другой колонны. Упражнение нужно выполнять на оба щита.

2. Обучение переключениям — 5 мин.

Занимающиеся делятся на пары: одна пара — нападающие, другая — защитники.

а) Один из нападающих ставит заслон для своего партнера, который пробегает мимо, него переключается другой защитник, а защитник, которому ставили заслон, остается опекать рядом стоящего нападающего.

б) То же упражнение, но нападающие — с мячом. Заслон ставится игроку с мячом.

3. Броски в движении — 15 мин.

Броски производятся с двух сторон с выходом «скрестно» Мимо центрального.

4. Учебная игра (2 тайма по 20 мин.).

В первом тайме одна команда нападает, применяя заслоны. Другая команда обороняется, применяя переключения.

Во втором тайме команды получают противоположные задания.

Заключительная часть — 10 мин.

Выполнить по 10 штрафных бросков.

Урок 50

Задачи урока:

1. Совершенствование в передачах в парах.
2. Нападение тройкой с активным заслоном.
3. Броски с сопротивлением.

Продолжительность урока -90 мин.

Подготовительная часть — 20 мин.

Основная часть —30 мин.

1. Ходьба. Повторить упражнения 1, 2, 3 из урока 35.
2. Нападение тройкой с активным заслоном — 15 мин.

Это упражнение нужно выполнять, применяя отвлекание действий на передачу и на проход, чтобы отвлечь внимание защитников. Активный заслон применяется в тех случаях, когда защитники используют переключения.

Занимающиеся разбиваются на тройки, одна нападающая, которую опекают защитники другой тройки. Игрок с мячом определяет, на каком участке меньшее количество игроков, и в соответствии с этим передает мяч, а сам идет на заслон. Освобождая игрока из-под заслона, он в момент, когда его партнер пробегает мимо него, сам разворачивается и тоже бежит на получение мяча. Игрок с мячом должен определить, кому передать мяч.

Методическое указание. При заслоне нужно встать так, чтобы оказаться на предполагаемом пути следования защитника. При заслоне нельзя соприкоснуться с защитником.

3. Броски с сопротивлением — 10 мин.

Игроки разбиваются на пары, в которых один защитник, другой нападающий. Защитник стремится накрыть при броске мяч.

4. Учебная игра (2 тайма по 20 мин). Нужно применить нападение тройкой
- Заключительная часть.

Урок 51

Задачи урока:

1. Броски и передачи в движении.
2. Плотная опека на 3/4 площадки.
3. Совершенствование техники. Продолжительность урока — 90 мин.
Подготовительная часть—20 мин.

1. Ходьба. Бег приставными шагами «салки».
2. Совершенствование упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть —70мин.

1. Броски и передачи в движения — 10 мин.

Определяются две группы — каждая с нечетным количеством игроков. Группы образуют два круга на обеих половинах площадки и становятся лицом в направлении против хода часовой стрелки. У ближних к щиту игроков—по мячу (всего 2 мяча).

Игроки начинают бег по кругу. Игрок с мячом производит бросок в корзину, бегущий следом за ним ловит мяч и передает его бегущему за собой партнеру, который производит бросок в корзину и т. д.

Поскольку в кругу нечетное количество игроков, то каждый из них за два круга бега будет один раз бросать мяч в корзину, а другой раз ловить и передавать его. Необходимо менять направление бега. Затем в упражнение вводят третий мяч, который будет передаваться на середине площадки и между игроками в разных кругах.

2. Плотная опека на 3/4 площадки — 15 мин.

Нападающая команда выбрасывает мяч из-за боковой линии на уровне линии штрафного броска. Защитники плотно опекают своих подопечных, не давая им возможности приблизиться к щиту.

3. Выбивание мяча стоя на месте — 10 мин.

Занимающиеся в парах. Игрок с мячом не имеет права его вести. Защитник, занимая удобную позицию, старается выбить у игрока мяч. Но старается быть все время спиной к защитнику. Он должен делать повороты на месте. После 15—20 сек. игроки меняются ролями.

4. Броски в прыжке со среднего расстояния — 15 мин. Занимающиеся — в парах. Игрок передает мяч и идет на сближение с партнером, пассивно мешая ему произвести бросок. Если есть хорошая возможность накрыть мяч, то нужно пользоваться ею.

5. Учебная игра (1 тайм во 15 мин.).

Защищающаяся команда плотно держит на 3/4 площадки своих подопечных. Причем первые 5 мин. это делает одна команда, следующие 5 мин. — другая и т. д. в течение первого тайма.

Заключительная часть — 5 мин.

Урок 52

Задачи урока:

1. Ведение мяча.
2. Комбинация при выполнении штрафных бросков.
3. Освобождение от заслонов. 4. Совершенствование техники.

Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть — 20 мин.

1. Ходьба. Бег с ускорениями по виражу. 2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками

Основная часть — 70 мин.

1. Ведение мяча — 10 мин.

Занимающиеся в парах. Один игрок ведет мяч, все время, наблюдая за своим партнером, который стоит и подает ему сигналы. Если партнер начинает идти, то игрок делает рывок, пока партнер не остановится. Если поднята рука — выполняется ведение левой рукой. Руки в стороны — ведение на месте. О

сигналах нужно, условиться заранее. После минутного ведения игроки меняются ролями.

1. Комбинация при выполнении штрафных бросков под своим щитом --15 мин.

2. Повторить упражнение 2 из урока 3 1.

3. Освобождение от заслонов — 15 мин.

Два нападающих, против них два защитника, нападающий идет на заслон своему партнеру с мячом. При приближении к защитнику, которому он пытается поставить заслон, защитник быстро делает шаг назад и, если его подопечный начал ведение мяча, то он его может остановить.

4. Перехваты мяча — 10 мин. Повторить упражнение 2 из урока 18.

5. Учебная игра (1 тайм по 15 мин).

Приводится комбинация при выполнении штрафных бросков. Заключительная часть —5 мин.

Урок 53

Задачи урока;

1. Борьба за мяч, отскочившего от щита.

2. Ознакомление с зоной 2+ 1 +2 и игра против нее.

3. Совершенствование техники игры.

Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть —20 мин.

1. Ходьба. Бег с ускорениями по виражу.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками

Основная часть —70 мин.

1. Борьба за мяч, отскочившего от щита — 15 мин.

Группа стоит в две колонны на уровне дуга штрафной площадки. Один игрок с мячом стоят лицом к щиту на линии штрафной площади. По одному игроку из одной в другой колонны становятся в метре друг от друга под лицом к

нему. Игрок бросает мяч в щит. После отскока мяча от щита оба игрока стараются овладеть им и забросить его в корзину. Каждая пара 2 раза подряд выполняет это упражнение, после этого они становятся в конец колонны, а под щит идут другие игроки.

Упражнение выполняется на двух щитах.

2. Зонная защита 2+ 1 +2 и игра против неё — 20 мин.

а) Защитники располагаются в указанной зоне. Два нападающих находятся у области штрафного броска — один между 1-м и 2-м усика второй около линии штрафного броска, третий — напротив них у боковой линии, четвертый и пятый — сзади.

Мяч находится у игрока, стоящего у боковой линии. Он прицеливается для броска в корзину, чем вызывает на себя защитника, выход на него освобождает одного из игроков, стоящих у штрафной площадки.

Смысл игры против любой зоны заключается в создании численного превосходства над противником на одном из участков площадки. б) Эти же пятёрки проводят игру на одной половине площадки, играя зонной системой защиты. Команды должны меняться функциями.

3. Броски с места с расстояния 6—7 м — 15 мин. Занимаются — в парах. Броски сериями по 10 раз.

4. Учебная игра (1 тайм по 15 мин).

В первом тайме одна команда играет зоной 2+ 1 +2; во втором тайме — другая. Заключительная часть - 5 мин.

Урок 54

Задачи урока:

1. Броски в движении.
2. Ознакомление с зонной защитой 3+2 и 2+3.
3. Совершенствование передач.

Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Ходьба. Бег с остановками.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть—70мин.

1. Броски в движении — 10 мин.

Выполняются потоком с двух сторон двумя мячами.

2. Зонная защита 3+2 — 15 мин.

Нападающие против этой зоны располагаются следующим образом: один игрок на линии штрафного броска, ближе к одному краю, второй — на его уровне в 2—3 м от боковой линии, третий — напротив игрока, стоящего на линии штрафного броска.

Игрок, стоящий у боковой линии, имитирует бросок по корзине, чем вызывает на себя защитника.

После этого следует передача игроку, стоящему на линии штрафного броска который производит бросок в корзину.

3. Зонная защита 2+3 — 15 мин.

Один нападающий стоит в первых усиках штрафной площади второй нападает на него в 2—3 м от боковой линии, ему следует передача Мяча. Прицелом по корзине он вызывает на себя.

Занимающиеся после делает пас партнеру, стоящему у усиков, который и завершает атаки.

4. Упражнение «челнок» — 15 мин.

Занимающийся разбивают на три команды по пять человек. В каждой выполняют упражнение «челнок» (см. урок 45). Каждая команда получает задание играть.

5. Передачи в парах 10 мин. Занимающиеся упражняются в передачах

6. Учебная игра (1 тайм —25 мин.). Команды играют зоной системой защиты 3+2, 2+3. Заключительная часть - 5 мин.

Урок 55

Задачи урока:

1. Совершенствование технических приемов.
2. Ознакомление с зоной нападения против нее.
3. Сбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых.

Продолжительность урока— 90 мин.

Подготовительная часть —20 мин

1. Ходьба. Бег с остановками.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть—70мин.

1. Совершенствование в технических приёмах -10 мин.
2. Ловля мяча двумя руками с полу отскока в движении — 10 мин.

Упражнение в парах. Один передает мяч по траектории, а другой ловит его на бегу с дальнейшим ведением и броском в корзину.

Игрою! меняются ролями.

Мяч нужно передавать несколько впереди от партнера, чтобы он подбегал к нему. При приеме мяча ноги сильно сгибаются.

3. Зонная защита 1+3+1- 20мин

Нападающий против этой зоны располагаются следующим образом: один игрок стоит на втором усике, другой — параллельно лицевой линии в 3 — 4м от боковой линии, третий — у боковой линии на уровне центрального игрока.

Мяч передается игроку, стоящему у боковой линии, чтобы вызвать на него защитника. Как только защитник вышел на него, он выбирает; кому передать мяч — центральному или игроку, стоящему на лицевой линии. Эти игроки и атакуют корзину.

4. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с нападением на двух центровым 15 мин.

Два центровых располагаются рядом друг с другом около области штрафного броска с той же стороны, откуда идет вбрасывание мяча.

Вбрасывающий мяч, передает его назад партнеру, который делает пас далее, игроку, стоящему левее.

Отвлекающее действие на проход помогает наведению защитника на двух централизованных. Эту комбинацию можно выполнять на ходе игры.

5. Учебная игра (1 тайм по 15 мин.).

В первом тайме команды играют зоной 1+3+1. Вторым тайм — личная защита. При вбрасывании мяча из-за боковой линии выполняется комбинация с наведением на двух центровых.

Заключительная часть.

Урок 56

Задача урока:

- совершенствование игроков в защитных действиях.

Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть — 10 мин

1. Ходьба. Бег с остановками. 2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть — 70 мин.

1. Отбор мяча у игрока, совершающего ведение, — 10 мин.

Занимающиеся — в парах. Один игрок ведет мяч, другой стремится остановить его, отобрать у него мяч. Игроки меняются ролями.

2. Перехваты мяча- 10 мин.

Игроки занимаются в тройках. Повторение упражнения в перехватах.

3. Плотная опека на 3/4 площадки — 15 мин. Повторить упражнение 2 и 3 урока 51. Защитник, опекающий игрока, который вбрасывает мяч из-за боковой линии, отходит от него вглубь площадки и помогает своим партнерам. Обычно он переключается на игрока, которому все же удалось освободиться из-под опеки.

4. Действие двух защитников против трех нападающих — 15 мин

Повторение упражнения 2 из урока 39.

Занимающиеся договариваются между собой, как им "оборонятся"; стоя на одной линии к нападающим или в затылок другому.

5. Учебная игра (1 тайм по 15 мин.).

В первом тайме одна из команд использует опеку по всей площадке, а другая одним из вариантов зонной защиты. Во втором тайме команды меняются защитными вариантами.

Заключительная часть -10 мин. Выполнить по 10 штрафных бросков.

Урок 57

Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления материала по технической и тактической подготовке, а так же подготовке к товарищеским играм с другими командами. Перед матчем определяются игроки, которые будут выступать в стартовой пятерке, и игроки для замен в ходе игры и в ходе реализации задуманных вариантов. Продолжительность урока — 90мин.

Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение, рапорт. Комплектование стартовых пятерок и ближайших замен на места и стартовой пятерке. Назначение судей встречи.

2. Разминка. Каждая команда размещается на своей половине площадки под руководством капитана.

Игроки выполняют гимнастические упражнения, а затем разминка с мячом вначале на передачах, потом в бросках в движении.

Основная часть —10 мин.

Учебная игра — 1 тайма по 15 мин.

Каждой команде определяются задания по тактике игры. Основные задачи — следующие;

в нападении:

а) игра через центрального (или через двух центральных);

б) игра заслонами.

в защите:

а) опека по всей площадке (прессинг);

б) один из видов зонной защиты.

Статические положения:

1. При пробитии штрафных бросков.
2. При вбрасывании мяча из-за боковой линии.
3. При розыгрыше спорного и начального броска.

В каждом тайме команды получают по одному заданию в нападении и в защите.

Заключительная часть -10 мин

Построение. Подведение итогов учебной игры, где отмечается, какие тактические комбинации выполнялись удачно, какие нет и причины этого.

Урок 58

Задачи урока:

1. Совершенствование в штрафных бросках и борьбе за мяч, отскочившего от щита.
2. Повторение тактических комбинаций, которые плохо удавались в учебной игре на прошлом уроке.
3. Выбивание мяча у противника при ведении.

Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть —10 мин.

1. Ходьба. Бег с остановками.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть —80мин.

Игра начинается с выполнения двух штрафных бросков. Если мяч после второго броска не попал в корзину, то игроки соответственно меняются местами, около штрафной площадки производит бросок игрок, противоположной команды. Если мяч не попал в корзину, то происходит борьба за мяч под щитом, игроки, овладевшие мячом, становятся нападающие, а другие трое — защитникам.

Игра происходит до тех пор, пока не будет заброшен мяч в корзину с игры или не будут нарушены правила.

Обе команды ведут счет.

2. Повторение тактических комбинаций, которые плохо получались в учебной игре — 30 мин.

3. Выбивание мяча у противника при ведении — 10 мин.

Игроки располагаются в колоннах, но два вдоль боковой линии. В каждой паре игрок, расположенный ближе к боковой линии — нападающий, а второй — защитник.

Методическое указание. Мяч выбивается у противника ближней к нему рукой.

4. Учебная юра (1 тайм 25 мин.).

Применяются те комбинации, которые не удавались в учебной игре прошлого урока.

Заключительная часть — 5 мин.

Урок 59

Задачи урока:

1. Передачи мяча на максимальной скорости.

2. Сложные взаимодействия в нападении.

3. Повторение контрольных нормативов.

Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть — 10 мин

1. Ходьба. Бег с остановками. 2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть — 70 мин.

1. Передачи мяча на максимальной скорости - 10 мин.

Игроки располагаются двумя колоннами за лицевой линией.

Одна находится на середине боковой линии. Игрок, стоящий первым в колонне, передает мяч партнеру на боковой линии и не бежит к

противоположному щиту, получает обратно мяч и тут же передает его партнеру на линии ценной и, получает от него передачу.

После броска в корзину начинает это упражнение другой игрок из этого же щита.

Игроки после бросков остаются в конце колонн. Нужно менять игрока, стоящего на боковой линии.

2. Наведение на центрального после выполнения «тройки» —20 мин.

Игроки выполняют «тройку» от боковой линии. Центральной игрок находится на этой же стороне у штрафной площадки на втором усике.

Игрок передает мяч влево, сам идет на заслон партнеру справа. Выходя из-за заслона, игрок наводится на центрального и входит в штрафную площадку, где получает передачу и атакует корзину.

Поскольку в комбинации участвуют четыре игрока, все они должны быть внимательны, так как от их согласованности зависит успех комбинации.

3. Повторение контрольных нормативов —40 мин.

Занимающиеся упражняются в выполнении контрольных нормативов. Особое внимание уделяется тем нормативам, которые плохо удаются, или тем, результат которых занимающиеся хотят улучшить.

4. Учебная игра (1 тайм —25 мин.).

Игроки стремятся выполнить «тройку» с дальнейшим наведением на центрального. Штрафные броски.

Заключительная часть — 5 мин.

Урок 60

Задача урока:

— прием нормативов по технической и специальной подготовке (нормативы см. в уроках 36 и 48).

Продолжительности урока — 90 мин.

Подготовительная часть —10 мин

1. Построение, рапорт. Объяснение порядка приема нормативов.

2. Игроки самостоятельно разминаются.

Основная часть —70 мин.

Сдача нормативов. Оценки за выполнение технических нормативов остаются прежними.

Заключительная часть -5 мин.

Подведение итогов приема нормативов. Информация о следующем уроке.

4.8. Баскетбол в вузе.

В вузе обучение необходимо проводить таким образом, чтобы в процессе изучения и совершенствования техники игры формировались технические умения, связанные с использованием того или иного приема в игре. Это достигается с помощью упражнений с тактической направленностью, специальных упражнений, имитирующих игровые ситуации. Если учащиеся в достаточной мере не овладели приемами игры, то не следует увлекаться двусторонней игрой, т.к. она снижает эффективность урока. Особая роль принадлежит подготовительным играм. В них учащиеся обучаются использовать в тактических ситуациях изученные технические приемы. При проведении двусторонней игры необходимо систематически давать задания, последовательно сосредотачивая внимание учащихся на применении в игре изученных технических приемов и тактических действий. В каждом конкретном случае игровое задание должно отражать основные задачи урока. Ниже приводится методика обучения программному материалу по баскетболу, которая будет аналогичной как для юношей, так и для девушек. При дифференцированном обучении необходимо регламентировать объем и интенсивность предлагаемых упражнений.

Ловля и передача мяча с отскоком от пола.

Этот способ применяется при передаче мяча партнеру, когда на пути находится соперник. Мяч ударяется об пол около ног и под вытянутыми руками соперника, чтобы он не мог блокировать или прервать передачу}'. Передача и ловля выполняется так же, как и передача от груди, только мяч направлен в пол. Данная передача самая медленная из всех, ее нужно

использовать только в случае уверенности в успехе.

Этот технический прием изучается и совершенствуется во взаимосвязи с другими приемами и упражнениями, которые моделируют игровые ситуации, например:

1. Единоборство при расстановке по квадрату. Учащийся 1 передает мяч студент 2 и бежит к нему, пытаясь противодействовать последующей передаче. Студент 2 передает мяч студент 3 и бежит к нему с целью противодействовать передаче.

2. Студенты разбиты на 2 группы по 7 человек: 5 нападающих, расположение которых составляет прямоугольник, и 2 защитника расположены внутри его. Нападающие передают мяч в любом направлении, защитники пытаются его перехватить. Перехвативший мяч меняется местами со сделавшим передачу.

3. Студенты выстраиваются в две колонны у лицевой линии площадки. Первые в колоннах выполняют функции защитников.

Вторые же, передавая мяч, друг другу, стремятся перейти на другую половину площадки.

То же, только учащиеся, перед тем как передать мяч ведут его.

Передача мяча одной рукой.

Передача мяча одной рукой относится к достаточно сложным техническим элементам баскетбола. Существуют следующие виды передач одной рукой: сверху, от головы, сбоку, снизу. Все эти виды передач были успешно изучены в предыдущих классах. Основной задачей в лицее будет научить учащихся выполнять передачи на высокой скорости; в сопротивлении с защитником, выбирать правильный способ передачи для конкретной ситуации.

Вот некоторые упражнения, которые педагог может модернизировать в зависимости от условий работы и обучаемого контингента:

1. Студенты подбирает катящийся мяч и передает его вперед.

2. Студенты передает мяч, стоя напротив другого ученика на расстоянии 3 – 4 м. Между ними находится защитник. Студенты передают мяч друг другу (не

выше головы). Как только защитник перехватывает мяч или только коснется его, он меняется местами с игроком, который выполнял эту передачу.

3. Передачи в группах с водящим (водящими).

4. Игра на одно кольцо (три нападающих – два защитника, два нападающих — два защитника), бросить мяч в кольцо можно после 10 передач.

Бросок мяча в движении. Продолжается совершенствование броска в движении. Броски выполняются при активном сопротивлении.

Упражнения:

1. Упражнения выполняются в парах. Один бросает, другой выступает в роли защитника. Бросающий подбирает мяч, передает его защитнику и они меняются.

2. Броски в движении после ловли, после ведения от средней линии с правой и левой стороны в различных построениях. Условия: произвольные броски; соревнования между группами; при сопротивлении.

3. Игра на одно кольцо (два нападающих – два защитника, два нападающих – три защитника), броски выполняются только в движении после передачи партнера или после ведения.

Вырывание и выбивание мяча.

Вырывание совершается захватом мяча возможно глубже двумя руками с последующим резким рывком к себе, при этом одновременно происходит поворот туловища.

Выбивание совершается резким рывком к себе, коротким ударом кисти, с плотно прижатыми пальцами, по мячу сверху или снизу. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли.

Для изучения и совершенствования данных приемов игры рекомендуется упражнения:

1. В парах. У одного студента мяч, второй, захватив его, производит вырывание. Студенты меняются ролями.

2. В парах. Один держит мяч, укрывая его, другой старается выбить его

сверху или снизу.

3. В парах. Друг против друга. Один подбрасывает мяч вверх и пытается ловить его в прыжке двумя руками. Второй пытается вырвать мяч или выбить его из рук противника.

Взаимодействия игроков в нападении и защите.

Взаимодействие игроков – это тактическое действие. Необходимо обучить студентов азам тактических взаимодействий в нападении и защите — это взаимодействие двух игроков.

В нападении:

1. «Передай мяч - выходи». Этот способ взаимодействия заключается в том, что игрок передает мяч партнеру, сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки корзины. В другом варианте игрок делает обманное действие на бросок, а мяч отдает партнеру, делает рывок к щиту.

2. «Заслон». Суть заслона в следующем: студент становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он сможет преследовать уходящего подопечного. Таким образом, студент задерживает продвижение защитника и вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнеров. Это дает возможность партнеру на короткое время освободиться от опеки и атаковать корзину. Студент, ставящий заслон, разворачивается и выходит к щиту.

Изучение и совершенствование данного вида взаимодействия целесообразно проводить в упражнениях следующего типа:

1. Игра на одно кольцо 2:1 (два нападающих - один защитник). Нападающий передает мяч партнеру, делает ложное движение, затем, резко изменив направление бега, устремляется к кольцу. Получает мяч и совершает бросок. Затем нападающие меняются местами. Игра может не прерываться, но постоянно нападающие взаимодействуют по типу «передай мяч – выходи». Упражнение усложняется, если ввести второго защитника.

2. Игра на одно кольцо 2:1.

Защитник играет только с нападающим, владеющим мячом. Нападающий без мяча ставит заслон для прохода под кольцо нападающему с мячом.

3. То же, но игра 2:2. Мяч бросается в кольцо только после того, как совершен выход из - под заслона.

4. То же, но игра 3:3.

В защите:

«Подстраховка» - это способ взаимодействия и взаимопомощи защитников. Она состоит в том, что игроки всегда готовы оказать друг другу помощь, а также перейти на опеку нападающего, который, обыграв защитника, реально угрожает корзине.

«Переключение» - если противник удачно применил заслон, защитникам необходимо ответить на это «переключение» сменой подопечных. При этом они должны дать друг другу сигнал — «меняемся!».

С целью изучения и совершенствования этих взаимодействий в защите используются упражнения:

1. Игра 2:2,3:3 с заданием защитникам оказывают друг другу помощь (подстраховку).

2. Игра 2:2,3:3 с заданием нападающим играть с заслоном, защитникам - меняться подопечными (переключиться).

4.9. Учебная игра.

В каждой игре с целью закрепления изученных технических приемов и тактических действий необходимо давать специальные задания. Задания должны отмечать задачам урока. Например, на уроке изучался «заслон», задание следующее - бросать мяч в кольцо можно только после выхода из — под заслона; совершенствовалась передача одной рукой, задание - передавать мяч только одной рукой.

Урок 61

Задачи урока:

1. Взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков.
2. Совершенствование нападения против зонной защиты.
3. Броски в прыжке со средних расстояний.

Продолжительность уроков — 90 мин.

Подготовительная часть—10мин.

1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть —90 мин.

1. Встречная передача — 10 мин.

Здесь используются передачи на коротком расстоянии с отскоком от земли.

2. Взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков — 15 мин.

Повторить упражнение 1 из урока 58.

При выполнении штрафных бросков противником не обходимо контролировать игрока, который производит броски, чтобы он не смог первым поймать мяч, отскочивший далеко от щита. Защитники, находящиеся между первым и вторым усиком, прежде всего, должны туловищем «отсечь» нападающего, чтобы не пропустить его к щиту впереди себя. Защитник должен быть впереди нападающего и постараться занять позицию перед щитом. Защитник должен быстро дать пас партнеру, к боковой линии, чтобы организовать быстрый прорыв.

Повторить упражнение 2 из урока -15.

Каждая команда получает задание играть одним из видов зонной защиты. Нападающие применяют ранее изученные комбинации и броски со средних и дальних дистанций, преодолевают зонную защиту.

4. Броски в прыжке со средних расстояний 10 мин.

Игроки в парах совершенствуют броски со средних расстояний, применяя броски с поворотом.

5. Учебная игра (1 тайм по 15 мин.).

При выполнении штрафных бросков защищающаяся команда организует четкое начало атаки. Каждая команда в одной из половин игры применяет зонную защиту.

Заключительная часть — 10 мин.

Выполнить по 10 штрафных бросков.

Урок 62

Задачи урока:

1. Переключение в защите.
2. Плотная опека в тыловой зоне.
3. Добывание мяча в корзину.

Продолжительность уроков — 90 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть — 80 мин,

1. Передачи в парах — 10 мин.

Игроки произвольно совершенствуются в передачах.

2. Переключение в защите центровым игроком — 15 мин.

Упражнение в «тройке» центровой располагается на противоположной стороне области штрафного броска. Как только игрок вышел из-под заслона и устремился к щиту, центровой оставляет своего подопечного и встречает проходящего игрока, не давая ему возможности произвести бросок в корзину и в то же время затрудняя передачу игроку, которого опекал центровой.

Игроки выполняют это упражнение с мячом, защитники против «тройки» ведут пассивную оборону.

Центровой своими действиями должен заставить нападающего остановиться.

3. Плотная опека в тыловой зоне — 15 мин.

Игроки делятся на две команды по 5 человек.

Команды вбрасывает мяч из-за боковой линии на середине площадки, защитники, прежде всего, плотно опекая нападающих, дают возможность получить мяч. Если мяч получил один из нападающих, то защитник стремится оттеснить его к боковой линии и остановить. Как только нападающий остановился, занимающийся вступает в борьбу, чтобы отобрать у него мяч. В этот момент ему должен помочь один из его партнёров. При отборе мяча соприкоснуться с нападающим нельзя.

4. Добывание мяча в корзину— 10 мин.

Повторить упражнение из урока 49.

Расстояние между колоннами постепенно сокращать, изменяя угол отражения мяча от щита.

5. Учебная игра (2 тайм по 20 мин.).

Одна команда получает задание нападать «тройкой». Центральной игроком противоположной команды стремится переключиться на проходящего игрока, часть матча команды играют в защите плотной опекой в тыловой зоне.

Заключительная часть.

Урок 63

Задачи урока:

1. Борьба за мяч, отскочившего от щита.
2. Плотная опека по всей площадке (прессинг).
3. Броски в движении левой рукой.

Продолжительность уроков— 90 мин.

1 Подготовительная часть—10мин.

1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть —80 мин,

1. Противодействие продвижению вперед—10 мин. Занимающиеся разбиваются на тройки и располагаются за лицевой линией. Против первой

тройки — три защитника. Нападающая тройка, ведя передавая мяч, продвигается вперед. Защитники опекают каждый «своего» игрока.

Нападающим запрещается ведение и передача назад, В этом случае они лишаются права атаки.

2. Борьба за мяч, отскочившего от щита — 15 мин.

Занимающиеся в двух колоннах располагаются с двух сторон области штрафного броска. Два игрока, готовящихся принять участие в борьбе за мяч — стоят внутри области штрафного броска.

Из одной колонны производится бросок в корзину, в случае промаха игроки борются за овладение мячом. Игрок, поймавший мяч, производит бросок в корзину (если есть возможность добить мяч в корзину, то нужно это делать). После этого мяч передается в ту же колонну и следует бросок из другой колонны.

3. Плотная опека по всей площадке — 15 мин.

Нападающая команда вбрасывает мяч из-за лицевой линии.

Занимающаяся команда плотно опекает «своих» игроков.

Если в течение 15 сек. нападающие не смогут произвести бросок по корзине, то они становятся защитниками и так опекают игроков по всей площадке.

4. Броски в движении с левой стороны — 10 мин.

Игроки выполняют броски левой рукой после ведения и после выполнения двух шагов.

5. Учебная игра (3 тайма по 10 мин.).

Через каждые пять минут, команды попеременно применяют прессинг. Заключительная часть.

Урок 64

Задачи урока:

1. Взаимодействие двух центровых игроков.
2. Нападение против плотной опеки (прессинга).
3. Совершенствование техники игры

Продолжительность уроков — 90 мин.

Подготовительная часть—10мин.

1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах. 2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть —80 мин.

1 .Взаимодействие двух центровых — 10 мин.

а) Занимающиеся делятся на пятерки и упражняются на один щит. Одна пятерка нападающие, другая защитники.

Центровые нападающей команды располагаются с двух сторон штрафной площадки, центральной на получение мяча к линии штрафного броска. Получив мяч, он имитирует проход вправо, а сам разворачивается влево. В это время в область штрафного броска входит второй центральной, которому следует передача для атаки щита.

Методические указания. Защитники вначале действуют пассивно.

Центровые чередуются между собой выходя на линию штрафного броска.

б) Взаимодействие двух центровых с заслоном,

Один центральной располагается на линии штрафного броска, другой сбоку от штрафной площадки. Мяч от заднего игрока передается партнеру, стоящему около боковой линии. В это время центральной, стоящий сбоку от коридора, ставит заслон центральному, стоящему на линии штрафного броска, который входит в штрафную площадку и получает мяч от игрока. Стоящего у боковой линии, после этого следует атака корзины.

Методическое указание. Центровой должен идти на заслон только после того, как игроком, стоящим около боковой линия, получен мяч.

2. Нападение против плотной опеки (прессинга) — 20 мин.

а) Занимающиеся разбиваются на тройки. Нападающая тройка вбрасывает мяч из-за лицевой линии защитника, тройка плотно опекает нападающих. Два нападающих стоят на уровне линии штрафного броска. Как только игрок

готов к вбрасыванию мяча, нападающие одновременно пробегают друг около друга «скрестно» вбрасывающий передает одно из них мяч.

1 После 2—3 повторений тройки меняются ролями, а за тем то же самое делают другие тройки. Это упражнение выполняется на обеих сторонах площадки,

Методическое указание. После получения мяча игрок начинает ведение к щиту противника, а ею партнер делает рывок в том же направлении.

б) Игроки упражняются в пятерках. Три игрока располагаются так же, как описано выше. Два других находятся за серединой площадки. После того, как игроки пробегут скрестно, один из них рывком возвращается в тыловую зону, ему следует передача из-за лицевой линии, а он передает мяч одному из партнеров, бегущему к щиту противника.

3. Передачи мяча в движении — 15 мин. Занимающиеся в парах перемещаются по площадке в произвольном направлении, передавая между собой мяч.

4. Учебная игра (2 тайм по 15 мин.).

Игроки, совершенствуют прессинг, одновременно применяют комбинации для разрушения его.

Заключительная часть.

Урок 65

Задачи урока:

1. Нападение тройкой с активным заслоном.
2. Нападение и защита в последние минуты игры при проигрыше и выигрыше.
3. Добывание мяча. Продолжительность урока— 90 мин.

Подготовительная часть—10мин.

1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах. 2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть —80 мин

Добивание мяча - 5 мин.

Занимающиеся образуют два круга на обеих половинах площадки. Игрок, стоящий ближе всех к щиту, — с мячом. Он ударяет мяч в щит, и вся группа начинает бег по кругу. Игрок, бегущий за ним, в воздухе ловит мяч и снова ударяет его в щит. Бегущий сзади так же в прыжке ловит мяч, ударяет его в щит и т. д. Таким образом, непрерывно двигаясь по кругу, игроки ударяют мяч в щит.

Методическое указание. Ударять мяч в щит нужно с таким расчетом, чтобы бегущий сзади игрок мог в прыжке поймать его.

2. Нападение тройкой с активным заслоном — 15 мин.

Занимающиеся разбиваются на «тройки». Одна нападающая, другая защитники. Игрок отдаст мяч вправо, а сам ставит заслон слева. После пробегающего мимо него партнера, он сам разворачивается и бежит вслед за ним. Первому игроку следует передача

Продолжительность уроков — 90 мин. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах. 2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть — 80 мин.

1. Добывание мяча в корзину — 5 мин.

Повторять упражнение 1 из урока 65.

Занимающиеся образуют один большой круг, добивание происходит двумя мячами в оба щита с перемещением по общему кругу.

2. Повторение комбинаций, которые плохо удавались в товарищеской игре. — 30 мин.

Выявляется, что послужило причинам неправильного выполнения той или иной комбинации. Эти причины устраняются путем многократных повторений.

3. Зонная система защиты и нападение против нее — 10 мин.

Занимающиеся применяя упражнение «челнок» совершенствуют некоторые виды зонной защиты (см. уроки 53, 54, 55).

4. Броски в парах с сопротивлением — 10 мин.

Занимающиеся основное внимание уделяют броскам после проходов, о после проходов по лицевой линии. Сначала защитник пассивно ведет оборону, а затем активизирует свои действия.

5. Штрафные броски — 10 мин. Занимающиеся выполняют броски сериями по 2 раза. Заключительная часть.

Урок 66

Задача урока — совершенствование техники.

Продолжительность урока— 90 мин.

Подготовительная часть—10мин.

1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах. 2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть —80 мин

1. Ведение мяча — 10 мин.

Занимающиеся делятся в две группы. Одна стоит за боковой линией, игроки другой — с мячами. Они водят мячи по площадке в произвольном направлении, стараясь выбить их, друг у друга. Игрок, у которого выбили мяч, становится за боковую линию, а ведение начинает один из игроков, стоявших за боковой линией. Через каждые 2 мин. Игроки меняются.

Те, кто водил мяч, уходят за боковую линию.

2. Передачи мяча в парах — 10 мин.

Занимающиеся располагаются вдоль боковых линий и передают мяч в парах поперек площадки. Нужно пользоваться всеми видами передач и ловли.

Сочетание ведения, остановки, поворота и передачи — 15 мин.

Четыре колонны занимающихся располагаются в вершинах квадрата. Первым из одной колонн ведет мяч внутрь квадрата. Останавливаясь, с поворотом вперед передает мяч двумя руками от груди, первому игроку следующей

колонны. Этот игрок в свою очередь ведет мяч внутрь квадрата, останавливается и с поворотом назад передает мяч в еле дующую колонну и т. д. Способы передач можно менять.

4. Перехваты мяча—10 мин.

Занимающиеся располагаются в двух колоннах. Расстояние между колоннами 5—6 м. Игроки в колонне находятся в 1—1,5 м друг от друга.

В момент передачи игроки, которые стоят сзади, выходят из-за спины игроков, стоящих впереди, и ловят мяч, которым адресуются мячи, не имеют права двигаться. Занимающиеся постоянно меняются ролями. Можно пользоваться передачами с отскоком от площадки не высокими передачами.

5. Броски в движении — 10 мин.

Занимающиеся производят броски с двух сторон через центрального игрока, на линии штрафного броска, двумя мячами.

6. Учебная игра (2 тайм по 10 мин.).

Засчитываются те мячи, которые заброшены в корзину из-за штрафной площадки. Заключительная часть.

Урок 67

Задачи урока:

1. Борьба за мяч, отскочившего от щита.
2. Смешанная система защиты.
3. Нападение и защита в последние минуты игры при проигрыше и выигрыше.
4. Выбивание мяча.

Продолжительность уроков — 90 мин.

Подготовительная часть—10мин.

1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть —10 мин.

1. Передачи мяча —5 мин.

Встречная передача.

2. Борьба за мяч, отскочившего от щита, — 15 мин. Повторить упражнение 1 из урока 43.

3. Смешанная система защиты — 20 мин.

а) Занимающиеся разбиваются на пятерки. Упражнение выполняется на одной половине площадки четыре игрока, команды занимают положение зонной защиты 2+2, а пятый игрок плотно опекает одного из игроков нападающей команды. После шести минут игры команды меняются ролями. Таких смен должно быть две.

Методическое указание. Защитник, который опекает нападающего персонально, не должен дать возможности ему получить мяч. Обычно такая опека применяется против игрока, который начинает в команде и хорошо умеет попадать в корзину со средних и дальних дистанций.

б) Защитная команда опекает персонально двух игроков нападающей команды. Остальные три команды выполняют те же функции, что и при игре зоной 2 + 1 +2.

4. Выбивание мяча — 10 мин.

Игроки — в парах. Один совершенствует ведение мяча, другой — выбивание мяча. Игроки постоянно меняются ролями.

5. Учебная игра (2 тайма по 15 мин.):

В первом тайме команды применяют смешанную систему защиты. За 5 минут до конца второго тайма, выигрывающая команда начинает тщательный розыгрыш мяча, держа его, 20—25 сек. Проигрывающая команда плотно отвлекает соперников на всей площадке, стремясь вынудить их нарушить «правило 24 секунд».

Заключительная часть — 5 мин.

Выполнить штрафные броски.

Урок 68

Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке, а также сыгранности команды.

Продолжительность уроков — 90 мин.

Подготовительная часть—10мин.

1. Построение, рапорт, формирование стартовых пятерок и определение ближайших замен на места в стартовых пятерках.

2. Разминка. Каждая команда разминается на своей половине площадки, индивидуальная разминка. Встречные передачи. Броски в движении с двух сторон. Штрафные броски.

Основная часть —80 мин.

Команды в ходе игры должны выполнить задачи. В защите: 1. Прессинг. 2. Смешанную систему защиты.

В нападении: 1. Борьба против прессинга. «Тройка» с активным заслоном.

Статические положения: 1. При выполнении штрафных бросков. 2. При розыгрыше начального броска. 3. При: вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Команды ведут соответственную тактическую игру последние пять минут игры при проигрыше и выигрыше.

Заключительная часть —10 мин.

Построение подведение итогов учебной игры: Отмечаются положительные и отрицательные стороны.

Урок 69

Задачи урока:

1. Устранение ошибок, которые были допущены в учебной игре.

2. Завершение быстрого прорыва.

3. Совершенствование техники.

Продолжительность уроков — 90 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть — 80 мин.

Повторить упражнения к 2, 3 из урока 49.

1. Передачи мяча — 10 мин.

- а) Передача сопровождающему (в парах).
- б) Передача сопровождающему с последующей передачей третьему игроку (в тройках)

2. Устранение ошибок, которые были допущены в учебной игре, — 15 мин.

Выполняются причины, которые вызвали ошибки в игре. Вначале они разъясняются устно, а затем устраняются многократными повторениями.

3. Завершение быстрого прорыва — 10 мин.

- а) Двое нападающих, передавая мяч, друг другу, приближаются к защитнику. Когда защитник начинает атаковать одного из игроков, тот сразу же передает мяч партнеру, который делает бросок в корзину.
- б) Атака трех нападающих против двух защитников аналогична той лишь разницей, что игрок берет на себя инициативу завершения атаки, когда мяч находится у него и осталось меньше метра. Применяя ведение и выполняя длинные два шага, он проходит под щит и бросает мяч в корзину.

Методическое указание. Тройки соревнуются между собой на результативность завершения быстрого прорыва, за каждое попадание в корзину.

После проведенного прорыва тройка получает: два очка. Если защитник сорвал быстрый прорыв, то тройка не получает очков. Побеждает та тройка, которая наберет больше очков при равном количестве прорывов.

4. Броски со средних и дальних дистанций 10 мин. Игроки выполняют броски в парах.

5. Учебная игра (1 тайм —10 мин.).

За результативное окончание быстрого прорыва команде засчитывается четыре очка.

Заключительная часть.

Урок 70

Задачи урока:

1. Повторение комбинаций из статистических положений.

2. Подстраховка центрального спереди.

3. Совершенствование техники игры.

Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

Повторить упражнения 1, 2, 3 из урока 74.

Основная часть - 80 мин.

1. Ведение мяча — 10 мин.

Занимающие стоят в четырех колоннах за лицевой линией. У каждого стоящего впереди — по два мяча. Эти игроки начинают ведение сразу двух мячей двумя руками, сначала шагом, а затем, кто сможет, бегом. Дойди до середины площадки, занимающиеся, таким же образом возвращаются назад и передают мячи следующим партнерам.

Это упражнение рекомендуется для совершенствования движений. Кто не может выполнить это упражнение в движении, выполняет его на месте.

Игроки медленно передают между собой мяч. Защитник, опекающий игрока, у которого нет мяча, быстро отходит к центральному и стоит перед ним. Своим присутствием он исключает возможность передачи центральному. Как только его подопечный получает мяч, защитник перемещается к нему, а другой защитник быстро отходит и становится перед центральным игроком.

Если все же мяч передали, то -защитник, подстраховывающий центрального, и защитник, опекаемый им, вступают с ним в борьбу, чтобы отобрать мяч.

Методическое указание. Подстраховывать центрального должен тот защитник, чей подопечный не имеет мяча.

4. Броски в движении с двух сторон —10 мин.

Игрок после броска ловит мяч и отдаст его в ту колонну, из которой он выбежал, а сам перебегает в другую колонну.

5. Учебная игра (1 тайм —25 мин.).

Перед защищающимся ставится задача подстраховать переднего игрока. Обе команды применяют комбинации и статистические положения.

Заключительная часть —10 мин.

Урок 71

Задачи урока:

1. Выполнение заданий инструктора в учебной игре.

2. Подстраховка центрального.

3. Совершенствование техники.

Продолжительность уроков — 90 мин.

Подготовительная часть—10мин.

1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть—80

1. Передачи мяча 10 мин. Встречные передачи. 2.Подстраховка центрального - 15 мин. Повторить упражнение 3 из урока 73.

3. Броски с сопротивлением -10 мин.

Занимающиеся делятся на тройки два защитника стоят в затылок один другому около щита, нападающий в 6—7 м от них.

Игрок, стоящий первый под щитом то передает мяч нападающего быстро выходит к нему. Тот его обыгрывает и, не доходя до второго защитника, делает бросок в прыжке.

4. Учебная игра (1 тайм по 15 мин.).

Перед началом игры даются разные задания той и другой команде по игре в защите и нападении.

Используя перерывы, команды получают новые задания. Они получают их в перерыве между таймами.

Заключительная часть.

Урок 72

Товарищеская встреча двумя составами. В ней совершенствуются различные комбинации.

Разминка.

1. Индивидуальная разминка без мяча.
2. Броски в корзину в движении с двух сторон.
3. Игра на одной половине площадки с целью повторения комбинации , которые намечены для осуществления.

Игра. 1. Состязание вторых команд (1 тайм по 15 мин.).

2. Состязание первых команд (1 тайм по 15 мин.).

Подведение итогов проведенной товарищеской игры Основное внимание уделяется тому, насколько команды научились выполнять план игры.

Отличаются, положительные и отрицательные стороны в действиях отдельных сроков.

Урок 73

Задачи урока:

1. Исправление недостатков выявленных во время товарищеской игры.
2. Взаимодействие «край — центр»
3. Совершенствование бросков.

Продолжительность уроков — 90 мин.

Подготовительная часть—10мин.

1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах. 2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть —80 мин.

Один игрок передает мяч партнеру, стоящему в центре квадрата тот сразу же делает пас игроку слева, а сам меняется местами с партнером, который передавал ему мяч. С мячом опять дает пас партнеру в центре, а тот игроку слева и меняется местами с партнером, который передавал ему мяч и т. д.

Методическое указание. Игроки должны быстро меняться местами. Мяч все время передается игроку слева, а меняться нужно только с тем партнером, от которого получен мяч.

2. Исправление недостатков выполненных во время товарищеской игры—
15 мин.

3. Взаимодействие «край — центр» — 15 мин.

а) Взаимодействие без мяча. Занимающиеся делятся на тройки: центр, край в задний, которые располагаются так: центральной — у области штрафного броска, край - у боковой линии, задний - около дуги штрафной площадки.

Край передает мяч заднему, а сам наводится па центрального, входит в штрафную площадь, где получает мяч от заднего игрока и атакует корзину.

б) Взаимодействие с мячом.

Край получает мяч от заднего игрока и передает его центральному, сам делает отвлекающее движение на проход по лицевой линии, а затем резко проходит около центра с другой стороны.

Методическое указание. В обоих случаях край должен делать отвлекающие движения, чтобы освободиться от защитника, который его опекает.

После нескольких повторений эти упражнения нужно выполнять с сопротивлением защитников, для передачи мяча нужно часто применять пас с отскоком от площадки.

1. Штрафные броски— 10 мин.

Броски выполняются сериями по два. Если игрок не попал вторым броском в корзину, тогда он бежит вокруг площадки.

5. Учебная игра (1 тайм — 15 мин.).

Заключительная часть.

Урок 74

Задачи урока:

- I. Взаимодействие «задний — край».
- II. 2 Борьба за мяч, отскочивший от щита.
- III. 3. Совершенствование техники.

Продолжительность уроков — 90 мин.

Подготовительная часть—10мин.

1. Ходьба. Бег на полусогнутых ногах. 2. Общеразвивающие упражнения.
3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть —80 мин.

1. Передачи мяча — 5 мин. Повторить упражнение 1 из урока 72,
2. Взаимодействие «задний - край» — 20 мин.

а) Взаимодействия без мяча. Простейшим взаимодействием может служить смена мест: задний бежит на место края и одновременно навстречу ему движется край, с таким расчетом, чтобы навести друг на друга опекающих их защитников.

Далее следует взаимодействие с заслоном. Задний игрок ставит заслон краю, который выходит на свободное место площадки в опасную зону для получения мяча. И, наоборот, край ставит заслон заднему.

Методическое указание. Эти взаимодействия очень важны, так как позволяют освободиться из-под опеки защитника и занять удобную позицию для получения мяча, а с последующей атакой корзины.

б) Взаимодействия с мячом. Они аналогичны взаимодействиям без мяча, но позволяют сразу, же атаковать корзину.

Одновременно с заслоном игрок, которому ставится заслон, должен сделать отвлекающее движение, а так же

после атаковать корзину намеченным путем. При взаимодействиях задний — край» центральной игрок обычно располагается на противоположной взаимодействующей пары стороне.

Упражнение для взаимодействия «задний — край» можно выполнять в тройках (задний, край от центра).

3. Борьба за мяч, отскочившего от шита. — 10 мин. Повторить упражнение из урока 43.

После того как защитникам удалось себя, они должны занять удобную позицию для того, чтобы поймать отскочивший мяч. Наиболее удачной позицией является примерно середина штрафной площади, поскольку большинство мячей отскакивает именно сюда. Поэтому защитники должны образовать треугольник, который в большинстве случаев позволит им поймать Отскочивший мяч

4. Бросок в корзину со средней дистанции после получения мяча от центрального игрока -10 мин.

Центровой игрок располагается примерно около третьего усика, остальные игроки — в колонне по одному.

Первый игрок из колонны передает мяч центральному, а сам бежит к нему. Не доходя до него, получает обратно мяч в прыжке и производит бросок. Центровой подбирает мяч после броска и отдаст его обратно в колонну.

Игрок, выполнивший бросок, переходит в конец колонны.

Центрового игрока следует менять.

Для усложнения упражнений вводятся защитники, которые отвлекают центрального игрока с мячом. При выполнении упражнений с защитником следует применять отвлекающие действия без мяча и с мячом.

5. Учебная игра (1 тайм по 10 мин.)

Надо применять взаимодействие «задний — край». Заключительная часть.

Урок 75

Товарищеская встреча двумя составами.

В игре применяются комбинации для их совершенствования.

Разминка.

1. Индивидуальная разминка без мяча.
2. Броски в корзину в движении с двух сторон.
3. Игра на одной половине площадки для повторения комбинаций.

Игра, 1. Состязание вторыми командами (2 тайма по 20 мин.).

2. Состязание первыми командами (2 тайма по 20 мин.).

Подведение итогов товарищеской встречи.

Урок 76

Задачи урока:

1. Исправление недостатков, выявленных в товарищеской игре.

2. Индивидуальная тренировка.

Продолжительность урока 90 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Построение, рапорт. Объяснение индивидуальных заданий занимающимся или группе занимающихся.

2. Индивидуальная разминка. Основная часть — 70 мин.

1. Занимающиеся упражняются в элементах техники.

2. Учебная игра.

Применяются те тактические комбинации и действия игроков, которые недостаточно хорошо выполнялись в товарищеской игре.

Заключительная часть — 5 мин.

Урок 77

Задачи урока:

1. Взаимодействие «задний-задний», и «задний - центр».

2. Преслинг.

3. Совершенствование техники. Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

1. Ходьба. Бег приставными шагами и игра в «салки»

2. Общеразвивающие упражнения. 3. Произвольные прыжки со скакалками.

Основная часть — 70 мин.

1. Передача и ловля мяча в прыжке — 5 мин.

Занимающиеся расположены в парах поперек площадки. Игрок передает мяч партнеру с таким расчетом, тот мог в прыжке поймать мяч и, не приземляясь, передать его обратно игроку, который бы в прыжке выполнил то же самое.

2. Взаимодействие «задний — задний» — 15 мин.

а) Взаимодействие без мяча, б) Взаимодействие с мячом. Игрок ведёт мяч к своему напарнику, не доходя до него, делает ему передачу, а сам ставит заслон. Затем партнёр атакует корзину после ведения мяча.

Взаимодействие «задний — центр»? — 10 мин.

для этого задний игрок начинает отвлекающее ведение. Как только центровый входит в область штрафного броска, задний передает ему мяч, а сам делает рывок к центровому для получения передачи. Центровой может сам закончить это взаимодействие или передать мяч вышедшему игроку.

4. Прессинг— 10 мин. Повторить упражнение из урока 63.

5. Ловля катящегося мяча с последующей атакой корзины — 10 мин.

Занимающиеся стоят в двух колоннах лицом к щиту на расстоянии 6—7 м от него. Расстояние между колоннами 4—5 м.

Игрок, стоящий под щитом, катит мяч вперед, а в это время из каждой колонны выбегают по одному игроку, которые стараются поймать мяч и забросить его в корзину.

6. Учебная игра (2 тайма по 20 мин.).

Каждая команда играет попеременно по 5 мин, прессингом. Следует также применять Взаимодействия «задний - задний» и «задний — центр».

Заключительная часть -5 мин.

Урок 78

Товарищеская встреча двумя составами. В игре применяются комбинации для их совершенствования.

Разминка:

1. Индивидуальная разминка без мяча.
2. Броски в корзину в движении с двух сторон.
3. Броски с места и штрафные броски.

Игра. 1. Состязания вторыми командами (2 тайма по 20 мин.).

2. Состязание первых команд (2 тайма по 20 мин.).

Подведение итогов товарищеской встречи.

Урок 79

Задачи урока:

1. Исправление недостатков, выявленных в товарищеской игре.

2. Совершенствование техники.

Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть — 10 мин.

Повторить упражнения 1, 2, 3 из урока 64.

Основная часть — 70 мин.

1. Передачи и ловля мяча в прыжке — 5 мин. Повторить упражнение 1 из урока 80.

2. Передачи мяча одной рукой от плеча с поворотом и в прыжке — 10 мин.

7—8 занимающихся на одной половине площадки образуют круг. Игроки движутся по кругу, передавая мяч одной рукой от плеча в прыжке сзади бегущим партнерам. По сигналу, игроки останавливаются, а тот, у кого в этот момент находился мяч, ведет его к щит}, бросает в корзину и отдает обратно ближайшему партнеру в круге.

После получения мяча бег по кругу продолжается в обратном направлении.

3. Обводка игрока с броском мяча в корзину — 10 мин.

В 10—12 м от каждого щита в колонну по одному встают несколько игроков. Направляющие должны обвести встречающих их защитников и забрасывать мяч в корзину. Если это удалось то, передают мяч следующим игрокам, они переходят в конец колонн, а при потере мяча встают на место защитников.

4. Броски в прыжке со средних расстояний с сопротивлением — 10 мин.

Игроки в лирах. Защитник не дает возможности прицельно произвести бросок нападающему. После 5 бросков игроки меняются ролями.

5. Учебная игра (2 тайма по 15 мин.).

Применять комбинации, которые плохо получались в товарищеской игре. Заключительная часть — 5 мин.

Урок- 80

Задачи урока:

1. Индивидуальная тренировка.

2. Повторение нормативов по технической специальной подготовке.

Продолжительность урока — 90 мин.

Подготовительная часть— 10 мин.

1. Построение, рапорт. Объяснение индивидуальных заданий.

Основная часть— 70 мин.

1. Индивидуальное совершенствование технических приемов — 20 мин.

Занимающиеся упражняются в парах или в группах.

2. Повторение нормативов по технической и специальной подготовке — 10 мин. 3. Учебная игра (2 тайма по 15 мин.).

4. Заключительная часть — 5 мин.

Заключение: баскетболист должен действовать в строгом соответствии с законами деятельности, знать правила игры в баскетбол, алгоритм регуляции движения и тренировки.

Вопросы по теме:

1. Уметь проводить разминку.

Уметь обучать бегу боком и спиной, вперед, приставными шагами.

2. Уметь обучать ловле и передаче на месте и в движении.

3. Уметь обучать ведению мяча на месте и в движении.

4. Уметь обучать передаче одной рукой от плеча, совершенствовать передачи двумя руками от груди и ловле мяча на месте и в движении.

5. Уметь обучать поворотам на месте без мяча и с мячом.

6. Уметь обучать передачам мяча над головой, совершенствовать передачи одной и двумя руками, а также в ловле мяча.

7. Уметь обучать броском двумя руками от груди.

8. Уметь обучать передвижению в защитной стойке.

Ключевые слова:

1. подстраховка

2. освобождение от заслона

3. зонная защита

4. зона 2+3, 2+1+2, 3+2, 1+3+1.

ГЛАВА II.

ИЗМЕНЕНИЯ В МЫШЦАХ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОК

Известны два режима мышечной деятельности: статический (изометрический) и динамический (изотонический).

Статические упражнения характеризуются напряжением мышцы без изменения ее длины, динамические – чередующимися сокращениями мышцы с изменением длины.

При динамической работе мышца может укорачиваться, удлиняться или, как принято говорить, работать в преодолевающем или уступающем режиме. Оба эти режима можно прочувствовать, если прыгнуть с возвышения на пол, а затем, оттолкнувшись ногами, отпрыгнуть вверх.

Уступающим режимом работы мышц сопровождаются все движения, связанные с остановкой, амортизацией, замедлением движений звена, групп звеньев или тела в целом.

Преодолевающий режим обуславливает ускорение движений звена (или звеньев) тела. Практически во всех движениях присутствуют оба режима мышечной активности.

При динамической мышечной работе энергия организма расходуется как на поддержание определенного напряжения в мышцах, так и на механический эффект работы. При этом расход энергии пропорционален величине работы мышц. Примером динамических упражнений является метание гранаты, диска, бег, ходьба и др. Кровообращение в мышцах при любой динамической работе находится в наиболее благоприятных условиях, так как смена сокращений и расслаблений («мышечный насос») способствует равномерному току крови.

Активные процессы, возникающие в нервно-мышечном аппарате, в центральной нервной системе при выполнении статических упражнений, обеспечивают поддержание напряженного состояния мышц. Возрастает обмен веществ, увеличивается расход энергии, но меньше, чем при динамической работе. Расходуемая энергия не превращается в центральную нервную

систему вызывает изменения функционального состояния – возникают так называемые очаги стойкого возбуждения в коре головного мозга. Это одна из главных причин того, что статические упражнения более утомительны, чем динамические.

В результате регулярных тренировок повышается прочность суставов, связок, а под влиянием специальных упражнений – их эластичность и гибкость. В них увеличивается число мышечных волокон, каждое волокно при этом становится толще. Это и обеспечивает прирост мышечной силы. Под влиянием физических упражнений в мышцах повышается содержание миоглобина, способного легко соединяться с кислородом крови и отдавать его тканям мышц во время работы. В результате тренировок в мышцах увеличивается количество капилляров и улучшается их снабжение питательными веществами и кислородом.

Физические упражнения улучшают и внешний вид: исправляют сутулость, искривления позвоночника, расправляют плечи, устраняя недостатки в осанке, способствуют росту.

Выработать правильную осанку поможет лишь одно средство: систематическая тренировка, умение разлизать всю мускулатуру тела через неудобство, через неловкость, «собирать» все звенья своего тела в позу правильной осанки, «выстраивать» их по строгой вертикальной оси.

Зачем же нужна хорошая осанка? Ради чего так часто говорят детям: «Не сутулься! Выпрямись! Не горбись!». Хорошая осанка дает возможность всем частям тела, особенно позвоночнику и стопам, пружинить и амортизировать толчки и сотрясения при беге, прыжках, ходьбе, правильно развиваться костно-связочной системе всех суставов и сочленений, а всем органам грудной и брюшной полости располагаться наиболее рационально для их функций. Следствием этого является хорошее самочувствие и настроение. И, кроме того, правильная осанка делает фигуру человека красивой.

Создать и поддерживать правильную осанку помогут 1 – 2 упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, поясницы, живота, стопы, включенные в

комплекс утренней гимнастики. Как правило, один недостаток в осанке тесно связан с другим. Поэтому надо выполнять одновременно упражнения, укрепляющие всю мускулатуру тела.

Проверьте пропорции своей фигуры по классическим канонам: окружность кисти, сжатой в кулак, должна соответствовать длине стопы, длина стопы – длине предплечья, ширина плеч – одной четверти длины тела, ширина таза – одной пятой длины тела. Не расстраивайтесь, если не все у вас идеально. Отклонения непременно должны быть, потому что абсолютно пропорциональная фигура – понятие математическое.

Н.Г.Чернышевский говорил о гармонии человеческого тела как об одном из самых выразительных свидетельств существования красоты в природе. А гармония тела должна порождать гармонию всякого движения. Просто бегать может каждый, но бегать быстро это уже искусство, требующее понимания совершенства, его критериев, гармонии. Выступления выдающихся спортсменов красивы по форме потому, что они экономно расходуют силы.

2.1. Развитие силы

Мышцы ног составляют 56% от их общего объема. С нарастанием силы мышц ног увеличиваются скорость и прыгучесть спортсмена, без чего нельзя обойтись в современном баскетболе.

Из всех частей тела наибольшая нагрузка приходится на стопу. Стопа с площадью опоры всего 10 – 15 см² способна выдерживать очень большие нагрузки. Нагрузка на стопу у взрослого человека при ускорения и отягощениях достигает 500 кг, у спортсмена, выполняющего тройной прыжок – около 1000 кг.

Антропологи, биологи, медики, спортивные, врачи, тренеры и спортсмены, отдавая должное этой удивительной «конструкции» называют ее биологической рессорой, живой опорой (Н. Т. Белякова, С. Ю. Юровский, 1984). Вот почему необходимо поддерживать её в хорошей форме, занимаясь ходьбой, бегом, прыжками и специальными упражнениями. Ноги станут сильными лишь под воздействием систематической двигательной

тренировки. Суточная норма двигательного режима для стопы – 7 – 15 тысяч шагов, или 5 – 8 км.

Н. Т. Белякова, С. Ю. Юровский (1987) для тренировки стопы рекомендуют ходьбу по квартире, двору, дороге на носках, наружных и внутренних сторонах стопы. Очень полезны для укрепления стопы, формирования правильной осанки, развития ловкости и выносливости различные элементы народных танцев, например, основной ход лезгинки, разнообразные виды чечетки.

Следует помнить, что стопа плохо переносит длительное неподвижное состояние. Если человек вынужден долго стоять (в транспорте, очереди и др.), следует переступать с ноги на ногу, разводить стопы на ширину плеч, перекачиваться с носков на пятки и обратно. Полезны для укрепления стоп различные упражнения в равновесии, ходьба по лестнице и, конечно, оздоровительный бег.

В свободное время игрокам рекомендуется прыгать со скакалкой, заниматься легкоатлетическими прыжками и бегом, челночным бегом, выполнять различные тесты на реакцию и ловкость, работать с отягощениями, играть в волейбол и др.

Коленный сустав – один из самых сложных суставов в организме человека. При сгибании он действует подобно блоку видному суставу, вращая голень вокруг поперечной оси. Эти движения контролируют также две важнейшие боковые связки сустава – малоберцовая и большеберцовая. Максимального натяжения они достигают при полном выпрямлении ноги и сближении суставных поверхностей, находящихся на его двух мыщелках. По мере сгибания боковые связки расслабляются и провисают, и сустав приобретает способность к незначительной пронации и супинации голени, поворотам ее внутрь и наружу, а также к круговым движениям, что дает основание отнести этот сустав в эллипсоидным или даже шаровидным (Ф. Л. Доленко, 1984).

Максимального размаха ротации (повороты внутрь и кнаружи) и круговые движения достигают при сгибании на 90° по отношению к бедру. Эти движения выполняют сравнительно слабые и находящиеся в невыгодных биомеханических условиях мышцы, что увеличивает опасность повреждения сустава, когда повороты внутрь и кнаружи производятся значительной внешней силой. У большинства людей в коленном суставе наблюдается полное сгибание (до соприкосновения икроножной мышцы с задней поверхностью бедра) и разгибание (до положения, когда голень является продолжением бедренной кости и составляет с ней одну прямую линию). Это исключает необходимость тренировки с целью увеличения подвижности в коленном суставе, а об укреплении сустава позаботиться необходимо.

Один из способов укрепления сустава – повышение прочности боковых связок и сумки (особенно задней ее части), а также упругости мышц голени и бедра. Не обходимо также увеличивать прочность прикрепления к суставной поверхности голени упругих клиновидных прокладок – менисков, которые могут повреждаться при сильных ударных нагрузках, направленных сверху вниз, и отрываться от мест прикрепления при разгибании и чрезмерных поворотах внутрь и кнаружи. Следует уделить внимание укреплению крестообразных связок, находящихся в полости сустава между мыщелками бедренной кости. Эти связки предупреждают соскальзывание бедренной кости вперед и назад и сильно напрягаются при вращении голени. Поможет в этом умеренная, контролируемая и регулярная нагрузка.

Голеностопный сустав (блоковидный) образован костями голени (ямка) и блоком таранной кости (головка). Вокруг поперечной оси производится сгибание (движение стопы в сторону подошвы) и разгибание. В сумме амплитуда этих движений при активном выполнении составляет обычно $56 - 60^\circ$, при пассивном $69 - 73^\circ$. У женщин амплитуда активных и пассивных движений в среднем на $3 - 5^\circ$ больше, чем у мужчин. Предельное сгибание и разгибание стопы в голеностопном суставе ограничивает упор краев большеберцовой кости в шейку или задний отросток таранной кости. Дли-

тельным упражнением можно изменить конфигурацию этих ограничителей движения и довольно значительно увеличить подвижность стопы.

Мышцы спины важны при борьбе за мяч, отскочивший от щита. Они несут постоянную статистическую нагрузку при стоянии, ходьбе, беге (то есть в вертикальном положении). Недостаточное развитие их ведет к сутулости или патологическим изменениям позвоночника особенно если человек поднимает тяжесть в положении наклона. Во избежание неравномерного сдавливания дисков нужно стараться поднимать большие тяжести без : склона за счет силы ног: присесть, взять предмет и встать с ним, держа спину как можно прямее. Мышцы спины, напрягаясь, более равномерно распределяют сдавливающие нагрузки на позвонки и диски.

Для развития силы мышц спины выполняются наклоны со штангой на плечах (с постоянно возрастающим весом). Тренируются с таким весом, который не вызывает сгибания спины (она должна быть прямой, прогнутой), по 8 – 10 повторений от 6 до 8 серий. Можно использовать наклоны, выполняемые в положении лежа на спине лицом вниз с упором ног в гимнастическую стенку.

На мышцы, сгибающие позвоночник и туловище (в основном это мышцы брюшного пресса), также приходится статическая нагрузка. Важнейшая роль этих мышц – сохранение правильного положения органов' брюшной полости и участие в сгибании позвоночника.

Укреплять прямые мышцы живота можно на наклонной доске: ноги закрепляют в верхней части доски и поднимают туловище из положения лежа на спине. Упражнение наиболее эффективно, если туловище поднимают до положения, перпендикулярного плоскости доски, а опускают до 5 – 10 см над поверхностью доски.

Для укрепления косых мышц живота выполняют скручивание туловища в положении стоя, удерживая его при этом под углом 45° к горизонту и смещая отягощение в сторону поворота. Другое упражнение – повороты туловища со штангой на плечах из положения сидя на табурете. Эффект упражнения будет

выше, если окончание поворота грифа штанги встречать акцентированным движением туловища в противоположную сторону.

Отягощения подбирают такие, чтобы можно было со значительным напряжением поднять 6 – 8 раз в 4 – 6 сериях.

Руки и плечевой пояс игрока активно участвуют в передачах, бросках в борьбе за мяч.

Мышцы-разгибатели выпрямляют руки при поднимании тяжести вверх (гантелей, штанги), отжимании в поре и др.

Приводящие мышцы переводят поднятые в иное положение руки, если оказать сопротивление этому движению. В статическом положении «руки в стороны» эти мышцы удерживают гимнаста, выполняющего «крест» на кольцах. Если при этом руки сгибаются (например, при подтягивании на перекладине), то в работе участвуют и двуглавые мышцы плеча (бицепсы). Сокращаются они, если мы, например, притягиваем весло при гребле или поднимаем груз, сгибая руки в локтях.

В спортивной практике для развития силы используют отягощения, близкие к максимальным (то есть такие, которые человек способен преодолеть лишь 1 – 3 раза подряд). При самостоятельных занятиях рекомендуется применять средние отягощения с максимально возможным числом повторений (10 – 12 раз). Практически это выглядит так: к каждому упражнению следует подобрать отягощение, преодолеваемое максимум 5 – 7 раз. С этим отягощением и надо регулярно тренироваться. По мере нарастания силы будет увеличиваться и число повторений. Как только оно достигнет 10 – 12 раз и более, отягощение следует увеличить.

Отягощениями могут быть гантели, гири, штанга, эспандер, резиновый амортизатор. Для тренировки удобнее наборные гантели (с регулируемым весом) и резиновый бинт. Бинт позволяет подобрать нужное отягощение за счет изменения длины его рабочей части и числа одновременно растягиваемых лент. Бинт предпочтительнее еще и потому, что сопротивление его не уменьшается (и даже увеличивается) при любом темпе

выполнения упражнения. Гантель при относительно быстром темпе упражнения оказывает номинальное (соответствующее своей массе) сопротивление лишь в начале движения, затем она движется в какой-то степени по инерции, что облегчает работу мышц. Эффективность упражнения от этого несколько снижается.

В упражнениях, в которых отягощением служит собственная масса, нагрузка на мышцы регулируется изменением исходного положения и использованием дополнительного отягощения.

Урок для самостоятельных занятий с задачей развития и воспитания силовых качеств баскетболиста должен строиться в следующей последовательности:

- разминка, включающая быстрые энергичные и последовательно построенные движения (игровые прыжки, бег) для ускорения кровообращения и расслабления мышц;
- упражнения на гибкость и разминку частей тела, ослабленных от бездеятельности (упражнения для корпуса);
- балансирующие упражнения для развития чувствительности мышц, для пространственной координации тела и частей тела, а также для улучшения осанки головы и спины;
- ходьба и бег как упражнения, развивающие выносливость (на время, с улучшением стиля движений). Во избежание неправильной осанки и для укрепления запущенных групп мышц полезно применять элементы пластики (народные танцы, ритмику, акробатику);
- упражнения на ловкость – прыжки через установленной высоты снаряд (в высоту, в длину, в глубину), подскоки с бегом на месте;
- упражнения на расслабления, ходьба с закрытыми глазами и др.

После этого можно приступить к выполнению упражнений на силу – сопротивление, поднятие тяжестей (с расчетом на большие группы мышц), броски, бег, висы, упоры.

При выполнении силовых упражнений каждое изменение положения тела должно быть подготовлено предыдущим движением и, в свою очередь, готовить следующие.

2.2. Упражнения с отягощением для самостоятельных занятий

1. Попеременный жим гантелей. И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, гантели на уровне плеч (большие пальцы к себе). Выжать гантель правой рукой вверх так, чтобы рука выпрямилась над головой; опустить правую руку, одновременно выжимая вверх гантель левой до выпрямления руки над головой- Счет ведется по движениям одной руки. Повторить 6 – 8 раз.

2. Попеременное сгибание рук с гантелями. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз, большие пальцы обращены вперед. Согнуть правую руку так, чтобы гантель оказалась на уровне правого плеча. Опустить правую руку в первоначальное положение, одновременно согнув левую руку так, чтобы гантель оказалась на уровне левого плеча. Локти во время упражнения плотно прижаты к туловищу. Число повторений учитывается по движениям одной руки. Повторить 6- 8раз.

3. Наклон с грузом- И.п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, ступни прижаты партнером к полу, груз за головой. Согнуть туловище и наклониться вперед так, чтобы правый локоть коснулся левого колена. Вернуться в исходное положение, согнуть туловище и наклониться вперед так, чтобы левый локоть коснулся правого колена. Вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 8 раз.

4. Прыжок из глубокого седа. И. п. – глубокий сед, правая нога слегка выдвинута вперед, спина прямая, подбородок приподнят, руки опущены вниз, гантели держать так, чтобы большой палец был обращен вниз. Подпрыгнуть так, чтобы ноги полностью выпрямились. Во время прыжка поменять положение ног, чтобы при приседе впереди оказалась левая нога. Вернуться в исходное положение. Счет ведется по каждому прыжку. Выполнить 6 – 8 раз. При выполнении прыжков тело вперед не наклонять.

Спина все время прямая и при начальном движении должна находиться в вертикальном положении.

5. Подъем штанги (гриф 20 кг для юношей 17 – 18 лет). И. п. – ступни на ширине плеч, туловище наклонено вперед, колени несколько согнуты, руки опущены и разведены в сторону чуть шире плеч, хват грифа штанги обычный. Выпрямить туловище назад и вверх. Вернуться в исходное положение. Выполнить 10 – 12 раз-

Это упражнение сильно нагружает внутрибрюшные мышцы, что может привести к нежелательным последствиям, если не соблюдать осторожность. Сначала нужно развить брюшные мышцы, а потом увеличивать нагрузку.

6. Подъем штанги в положении согнувшись. И. п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед параллельно полу, руки держат гриф штанги обычным! Способом и разведены как можно больше. Держа спину параллельно полу, поднять штангу вверх и коснуться ею груди. Локти широко разведены. Основная работа выполняется пястью и запястьем. Вернуться в исходное положение. При этом не следует ставить штангу на пол (если только к этому не вынуждает длина рук)- Повторить 10 – 12 раз. Предотвратить падение вперед можно,! Попросив товарища поддержать за голову.

Все упражнения с отягощением, за исключением двух I упражнений для ног, выполняются по одному разу за занятие. Прыжок с грузом из глубокого седа и полуприсед выполняются дважды с отдыхом 3 – 5 минут. В неделю достаточно двух-трех занятий с отягощением.

Упражнения, направленные на развитие силы, необходимо сочетать с упражнениями на гибкость для всех суставов позвоночного столба.

2.3. Воспитание ловкости нестандартными средствами

Ловкость – это комплекс двигательных способностей, включающих способность осваивать новые движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, способность к согласованному выполнению одновременно и последовательно

осуществляемых действий (координация движений), к точному пространственному, временному и силовому выполнению движений, к сохранению устойчивого положения тела (равновесия) в статическом положении и во время движения, и, наконец, способность к расслаблению мышц.

Ловкость следует развивать, как выносливость и силу, но это качество тренируется лишь до тех пор, пока упражнения содержат элементы новизны.

Высокий уровень ручной ловкости – необходимая предпосылка успеха для овладения приемами игры с мячом в баскетбол. Средствами ее развития могут служить упражнения с предметами (флажки, ленты, мячи разного размера и др.) и без предметов.

Упражнения для развития ручной ловкости можно выполнять на перемене (физкультминутки), использовать в качестве домашних заданий.

Упражнения без предметов

1. И. п. – руки вперед, пальцы разведены. 1 – сильно сжать пальцы в кулак, 2 – 3 – держать пальцы сжатыми, разжать пальцы, расслабить кисти.левой рукой потрогать мышцы предплечья правой руки. При хорошем расслаблении мышцы должны быть мягкими. Выполнять 3 – 5 раз.

2. И. п. – руки вперед, пальцы правой руки сжаты в кулак. 1 – разжать пальцы правой руки и сжать пальцы в кулак левой руки, 2 – и. п. Выполнять сначала медленно, затем постепенно убыстряя темп.

3. И. п. – левая рука в сторону, правая вперед, пальцы сжаты в кулак. Выполнять как упражнение 2.

4. Попеременное взаимное давление большим пальцем указательного, среднего, безымянного, мизинца. Темп постепенно увеличивать. Выполнять 5 – 6 серий.

5. Руки с разведенными пальцами лежат на ровной поверхности. Попеременное или одновременное постукивание пальцами по опоре, постепенно ускоряя темп.

6. И. п. – ладони вместе, пальцы переплетены. Попеременное сгибание-разгибание пальцев по 10 – 15 раз каждой рукой (2 серии).

7. И. п. – то же, что в упражнении 6. Сгибание-разгибание в суставе по 10 – 15 раз каждой рукой (2 серии) .

8. И. п. – то же, но выполнять круговые движения в лучезапястных суставах. По 10 раз в каждую сторону.

9. И. п. – то же. 1 – руки выпрямить вперед, ладони кнаружи, 2-и. п.

10. И. п. – руки с обеих сторон, согнуты в локтевых суставах. расслабленные кисти свободно опущены. Потряхивая руками, сгибать и разгибать расслабленные кисти.

11. И. п. – руки согнуты в локтевых суставах вперед, ладони кверху перед собой. Потряхивая руками, сгибать и разгибать расслабленные кисти.

Упражнения с флажками

Флажки надо держать за конец древка, большой палец внутрь, указательный сверху, остальные в обхват. Конец древка как бы составляет продолжение руки.

1. И. п. – флажки вперед. 1 – кисти вверх (флажки вертикально вверх), 2 – кисти вниз (флажки вертикально вниз).

2. То же, но движения рук с флажками разнонаправленные.

3. И. п. – руки с флажками в стороны. Круговые движения в суставах.

4. И. п. – правая рука вперед. Движением кисти в лучезапястном суставе выполнять восьмерку. То же правой рукой.

5. То же, что и 4, но в и. п. – рука вперед, флажок вниз. Выполнить упражнение 4 – 5 раз двумя руками одновременно.

6. И. п. – флажки вперед. Смена хватов: обычного – на хват «как держат ручку», флажок повернуть древком вперед 10 – 12 раз в индивидуальном темпе.

Упражнения 1 – 5 выполняют с максимальной амплитудой движения в лучезапястных суставах. Выполняют 2 – 3 серии по 8 – 10 раз.

Упражнения с теннисным мячом

Эти упражнения предъявляют повышенные требования к скорости и точности движений, способствуют увеличению скорости расслабления мышц. Последовательность освоения: перекидывание мяча из руки в руку при выполнении обще развивающих упражнений; подбрасывание мяча вверх на разную высоту и ловля двумя и одной рукой; подбрасывание одной рукой, ловля другой; ловля после дополнительных движений (хлопки в ладоши перед собой, за спиной, присесть и встать, повернуться на 360°); подбрасывание и ловля мяча стоя на стуле. Критерием ловкости может служить выполнение заданий, не сходя с места, подбрасывание мяча на заданную высоту, сочетание движений рукой с мягкими пружинящими движениями ног.

1. Удары мячом о пол и ловля его после отскока двумя и одной рукой хватом снизу и сверху.

2. Ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, с изменением направления каждой рукой отдельно и поочередно.

3. Броски мяча в стену с расстояния 1,5 – 2,5 м и ловля после отскока от пола, от стены сначала двумя, потом одной рукой.

4. Метание мяча в цель (городки, кегли и др.) с 4 – 5 м.

5. Метание мяча в щит 1X1 м, расположенный на высоте 2,5 м, с 4 – 6 м. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. В каждой руке по мячу (лучше разного цвета). Задача: не сходя с места, поймать мячи после одновременного удара ими о землю, причем, мяч, брошенный правой рукой, надо поймать левой, и наоборот.

Трудность некоторых упражнений можно увеличить, если выполнять их с двумя мячами. Например, подбрасывать и ловить два мяча одновременно; ударять в пол и ловить мячи правой и левой рукой одновременно; правой рукой подбросить мяч, второй мяч переложить из левой руки в правую и поймать мяч левой.

После усвоения упражнений в подбрасывании и ловле выполнять их с предметами, контрастными по массе и форме.

Игровые упражнения

Подбери мяч

Игрок становится в круг диаметром 1 м с теннисным мячом. Позади него лежат еще 5 – 10 мячей. По сигналу игрок подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и поднимает возможно больше мячей. Затем, не выходя из круга, ловит подброшенный мяч. Побеждает игрок, которому удалось подобрать больше мячей.

Достань

Игрок принимает стойку – носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной захватывает запястье другой). Игрок должен, приседая (не сходя с места и не опираясь руками о пол), поднять и положить на место маленький мяч, находящийся возле пяток. Побеждает тот, кто победит в 3 – 5 попытках.

Забрось в корзину

Корзину для бумаг подвешивают на высоте 1 – 1,5 м от пола (один конец веревки у другого игрока). Для устойчивости на дно корзины можно положить небольшой груз (маленький набивной мяч и др.). Один раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, другие с расстояния 5 – 8 м от нее по очереди производят броски мячей (теннисных, баскетбольных, волейбольных и др.).

Побеждает игрок, имеющий больше попаданий из 5-10 попыток.

Заставь мяч прыгать

На расстоянии 8 – 10 м от стенки проводят линию (старта-финиша), на которой с интервалом 1 – 1,5 м кладут 3 – 5 мячей (баскетбольных, волейбольных, футбольных). Возле каждого мяча располагаются игроки. По сигналу соревнующиеся ударами правой (левой) ладонью по мячу «поднимают» его и, ведя баскетбольным дриблингом, направляются к стене. Коснувшись стены рукой, игроки возвращаются на место. Достигнув финиша, ловят мяч и поднимают его вверх. Побеждает игрок, первым выполнивший задание.

Мяч в кольцо:

Участник с мячом в руках становится в 3 – 4 м от баскетбольного щита. Подбросив мяч и ударив по нему двумя руками (как при игре в волейбол), стараются попасть в кольцо (мяч может набрасывать помощник).

Можно увеличивать расстояние между игроком и щитом.

Штрафной бросок:

Игрок с мячом в руках становится на линию штрафного броска и по команде бросает двумя руками снизу, от груди или одной рукой от плеча (по условию). Число бросков (от 5 до 10) определяется числом игроков.

Побеждает игрок, сделавший больше попаданий.

Можно увеличить расстояние между игроком и щитом, выполнять броски теннисным мячом.

Воспитать ловкость поможет жонглирование баскетбольным мячом.

2.4. Упражнения в жонглировании баскетбольным мячом

(по Е. Р. Яхонтову, Л. С. Кит, 1981)

1. Вращать мяч на указательном пальце правой, затем левой руки.
2. Удерживать мяч над головой на выпрямленной руке, поднявшись на носки. Движением кисти поднять мяч на кончики пальцев, вновь опустить на ладонь, снова поднять на кончики пальцев и т. д. Можно смотреть на мяч.
3. «Воронка». Стойка та же, что и в предыдущем упражнении, но тыльная сторона ладони повернута вперед. Постепенно опуская прямую руку вперед-вниз, поднять мяч на кончики пальцев и вновь опустить его на ладонь. Согнуть ноги и опускать руку до тех пор, пока она не коснется пола. Постепенно выпрямляясь, вернуться в исходное положение.
4. Двусторонняя ловля. Держа мяч на ладони, подбросить его вверх и поймать тыльной стороной кисти. Вновь подбросить вверх и, повернув кисть, опять поймать на ладонь. Выполнять упражнение на месте и в движении.
5. Перекатывание. Удерживать мяч на ладони над головой. Выпрямляя руку, движением кисти перевести мяч на кончики пальцев. Опуская руку

вперед, перекатить мяч на тыльную сторону кисти. То же в обратном порядке.

6. Перебрасывать мяч с руки на руку, контролируя его кончиками пальцев. Начинают упражнение на уровне головы, затем постепенно поднимают руки вверх и опускают до уровня коленей.

7. Вращать мяч вокруг шеи, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону.

8. Вращать мяч вокруг тела, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

9. Поставить ноги вместе и слегка согнуть их. Вращать мяч вокруг ног, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

10. Вращать мяч вокруг выставленной вперед ноги, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

11. В параллельной стойке вращать мяч вокруг и между ног по восьмерке сначала в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

12. Вращать мяч вокруг и между ног по восьмерке во время бега на месте. Сначала в одну, затем в другую сторону.

13. Во время передвижения «гусиным шагом» описывать мячом восьмерку вокруг и между ног.

14. Двигаться прямо, пронося мяч между ногами слева направо и справа налево. Стараться не поднимать высоко ноги. По мере усвоения упражнения выполнять его без зрительного контроля, увеличивая скорость движения.

15. Стоя прямо, удерживать мяч двумя руками над головой. Отпустить мяч, хлопнуть в ладоши перед собой и снова поймать мяч за спиной (у пояса), прежде чем он упадет на пол.

16. В стойке с выставленной вперед ногой удерживать мяч двумя руками между ногами. Отпустить мяч, хлопнуть в ладоши (позиция 1) и вновь поймать мяч (позиция 2), не давая ему упасть на пол.

17. Стоя на согнутых ногах, удерживать мяч двумя руками сзади, за коленями (позиция 2). Отпустить мяч, хлопнуть в ладоши впереди (позиция 1) и вновь поймать мяч, не давая ему упасть на пол.

18. Стоя прямо, удерживать мяч двумя руками впереди у пояса. Движением кисти подбросить мяч до уровня головы, хлопнуть по бедрам (по боковым «карманам») и вновь поймать мяч у пояса. Снова подбросить мяч, успеть хлопнуть по «карманам» два раза и поймать его. Продолжать подбрасывать мяч и стараться выполнить максимально большее число хлопков по «карманам», не давая мячу упасть на пол.

19. В выпаде, продев снаружи руку с мячом под бедро впереди стоящей ноги, движением кисти слегка подбросить мяч и вновь поймать его той же рукой, вынеся ее над бедром. Снова подбросить мяч и поймать его той же рукой, пронеся ее под бедром. Через некоторое время поменять исходное положение и выполнить упражнение другой рукой.

20. Стоя в параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками между ногами, правой рукой спереди, левой – сзади. Поменять положение рук, не давая мячу упасть на пол. Увеличивать скорость движения рук по мере усвоения упражнения.

21. Стоя в параллельной стойке, наклониться вперед, удерживая мяч в опущенных вниз выпрямленных руках. Движением кистей послать мяч между ногами назад и поймать его двумя руками сзади. Затем послать мяч между ногами вперед и поймать его впереди и т. д.

22. Стоя в параллельной стойке, поднять мяч двумя руками над головой и с силой послать его в пол перед собой. Поймать отскочивший от пола мяч двумя руками на уровне пояса. Прodelать так несколько раз, затем ловить мяч на уровне коленей, приседая при ловле. Освоив и эту ловлю, с максимальным усилием послать мяч в пол и, быстро присев, поймать его двумя руками как можно ближе к полу.

23. Удерживать мяч на ладони вытянутой вперед- в сторону руки. Движением кисти послать мяч к плечу. Ударом плеча по мячу вернуть его

обратно. Прodelать упражнение несколько раз правой рукой, затем левой рукой. Можно смотреть на мяч.

24. Последовательное подбивание мяча внутренней стороной локтя. Удар по мячу производится в момент разгибания руки в локте. За счет более быстрого разгибания руки увеличивать силу удара по мячу, что позволит менять высоту полета мяча. По мере усвоения упражнения перейти к выполнению его в движении, к поочередным ударам по мячу правой и левой рукой.

25. Стоя в параллельной стойке, образовать руками кольцо на высоте груди. Мяч удерживается кистями рук. Перекатить мяч по внутренней стороне правой руки через грудь на левую. То же в обратном направлении. По мере усвоения упражнения проделать без остановки несколько кругов в одном, затем в другом направлении.

26. Стоя в параллельной стойке, подбросить мяч правой рукой сзади так, чтобы он перелетел вперед через левое плечо. Поймать мяч впереди правой рукой и продолжать то же задание. Стараться выполнять упражнение слитно, без остановки. Выполнить то же Лёвой рукой. По мере усвоения упражнения перейти к поочередному его выполнению правой и левой рукой без остановки. Упражнение выполняется на месте и в движении.

27. Поставить ноги шире плеч, мяч в правой руке. Наклониться, продеть мяч между ногами назад, подбросить вверх, быстро повернуться и поймать его двумя руками. То же левой рукой, затем двумя руками.

28. Поставить ноги шире плеч. Держа мяч двумя руками, наклониться вперед и пронести его между ногами назад. Движением кистей послать мяч так, чтобы он перелетел над игроком и опустился впереди. Упражнение можно выполнять стоя у стены, стремясь сделать «невероятную передачу» в стенку. Упражнение можно начинать с выполнения передачи одной рукой, а по мере ее усвоения переходить к выполнению двумя руками.

29. Подбросить мяч двумя руками над головой. Сделать быстрый шаг вперед, наклониться, вытянуть руки между ногами назад и поймать мяч.

30. Стоя лицом к стене на расстоянии 3 – 4 м, бросить мяч вверх в стену, слегка наклониться вперед и поймать его двумя руками сзади, за

спиной. Постепенно снижать траекторию полета мяча и увеличивать силу передачи.

31. Стоя на расстоянии 3 м лицом к стене, выполнить передачу в стену так, чтобы мяч, отскочив от стены, ударился в пол между ногами. Поймать мяч двумя руками сзади, за спиной. При недолете или перелете мяча сделать соответствующее движение вперед или назад.

32. Подбросить мяч вверх двумя руками, придав ему сильное обратное вращение. Следя за мячом, надо успеть принять такое положение, чтобы мяч ударился в пол между ногами и отскочил назад, за спину. Поймать мяч двумя руками сзади, за спиной. Это упражнение можно усложнить, заняв положение спиной к мячу перед ударом его об пол и выполнив ловлю перед собой.

33. Удерживая мяч двумя руками за спиной на уровне пояса, слегка подбросить его вверх и вновь поймать в том же положении. Упражнение выполнять на месте и в движении, увеличивая и уменьшая высоту полета мяча.

34. Стоя в параллельной стойке, продеть мяч двумя руками между ног из-за спины вперед. Движением кистей подбросить мяч вверх и поймать его одной или двумя руками перед собой. Снова перевести мяч в исходное положение и продолжать выполнение упражнения.

35. Начинать движение, как при передаче двумя руками от груди. В последний момент кистями послать мяч назад, к туловищу. Мяч ловить локтями. Усвоив это движение, можно усилить работу кистей, заставляя мяч перелетать за спину над плечом или над головой.

ГЛАВА III. РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ГИБКОСТИ И БЫСТРОТЫ КИСТЕЙ РУК

Удерживать мяч одной рукой можно кистью длиной не менее 19 – 20 см. Максимальная длина кисти у мужчин равна 21 см, у женщин – 20,5 см, длина от запястья до середины кисти – соответственно 10 см и 9,3 см, минимальная длина кисти – 17 см и 15,9 см, длина от запястья до середины кисти – 7,7 см.

Из 206 костей, составляющих скелет нашего тела, более 50 образуют кисти рук. Более 50 звеньев, обладающих большой, ограниченной или малой подвижностью, образуют механизмы кистей с пальцами. Кисть присоединена к предплечью сложным сочленением, позволяющим сгибать ее в двух направлениях и поворачивать относительно продольной оси. Чрезвычайно подвижным сочленением является плечевой сустав; он обеспечивает большую свободу движений в трех направлениях. Такой свободой движения не обладает ни одно механическое устройство и ни одно даже не приближается к тому уровню подвижности. В 75% случаев правая рука несколько длиннее левой, координационные способности и мышечная сила больше развиты у правых конечностей.

Существует термин – «кисть баскетболиста». Мягкая, эластичная, она легко прикасается к мячу, и стремительная скорость его полета удивительным образом укрощена – мяч словно прилип к рукам. Неуловимое движение – и он с еще большей скоростью летит к партнеру или отправляется в кольцо.

Такая ловкость движений – результат длительной медиальной подготовки. Но не меньшее значение имеет специфическая подвижность в локтевом суставе. Присмотритесь, как сильно развернута ладонью вперед кисть баскетболиста. Вся поверхность ладони, а не только ее наружный край, контактирует с мячом. Такое положение кисти обеспечивается исключительно за счет рогов костей предплечья в локтевом суставе и некоторого скручивания их вокруг продольной оси. Регулярное выполнение

специальных упражнений для локтевого сустава поможет достигнуть необходимого уровня ротации кисти.

Сильная и подвижная кисть дает возможность удерживать мяч одной рукой, маневрировать при ведении его целью обхода противника, укрыть его, неожиданно и скрыто передавать в различных направлениях, обеспечивать необходимую траекторию его полета.

Подвижность лучезапястного сустава, обеспечивающую широкий размах кисти, необходимый для энергичного «захлеста» при кистевой передаче мяча, нужно тренировать с помощью специальных упражнений (в различных положениях ладонной поверхности кисти и предплечья) для развития мышц-разгибателей и для растягивания ладонных связок мышц-сгибателей кисти. Акцентированные движения кисти и короткое подготовительное движение в плечевом и локтевом суставах способствуют более быстрому выпуску мяча.

Для развития силы и быстроты движений кисти в занятия следует включать упражнения с набивными мячами, гантелями. Укрепление сустава с одновременным увеличением подвижности достигается сочетанием упражнений на гибкость со значительной силовой нагрузкой. Можно использовать несколько вариантов:

- последовательно выполнять все упражнения на растягивание мышц, потом (в той же последовательности) – силовые упражнения;

- в ходе занятий чередовать упражнения на растягивание и для развития силы мышц. В этом случае предыдущее и последующее упражнения должны выполняться разными мышечными группами;

- упражнения на развитие подвижности выполнять с различными отягощениями, гантелями, резиновыми амортизаторами. Например, круги руками можно выполнять с гантелями;

- один-два раза в неделю проводить специальные занятия для развития силы, включая упражнения с большими и максимальными нагрузками.

Занятия завершают комплексом упражнений расслабление и легкое растягивание всех мышечных групп. Чтобы упражнения были эффективны, необходимо возможно более точно воспроизвести характер работы мышц, форму и амплитуду движений, исходные положения, траекторию и скорость перемещения частей тела, координационные взаимоотношения и согласованность в работе мышечных групп, характерные для техники выполнения приема в игровых ситуациях.

3. Упражнения для кисти без мяча

1. Крепко сжать руку в кулак! Сильнее! Резко разжать! Выполнить по 5 раз каждой рукой.

2. Локти на высоте плеч, пальцы и ладони обеих рук соприкасаются. С помощью больших пальцев раздвинуть руки и одновременно приподнять локти. Повторить несколько раз, потрясти руками и повторить упражнение.

3. Движения большого пальца к себе и от себя. Повторить 10 – 15 раз.

4. Слегка сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить движение мельницы. По 10 – 15 раз в каждую сторону.

5. Опереться руками о стену. Нажать сильнее! Повторить 10 – 15 раз.

6. Развести руки в стороны. Кистями сделать движение вперед, потом назад и наоборот. Выполнить 10 раз в обоих направлениях.

7. Вытянуть руки вперед. Поднять кисти вверх и дать им свободно упасть вниз. Выполнить 20 раз.

8. Разомкнуть руки. Одной рукой поддержать другую в запястье и энергично потрясти. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

Эти упражнения позволяют сделать упругими суставы, гибкими пальцы. Выполнять их следует ежедневно во время утренней зарядки.

3.1. Специальные упражнения для развития кисти

(А. А. Хазарянц, 1960)

1. Пальцы правой руки разведены, левой – собраны «лодочкой». Пальцы левой руки вставить между вторым и третьим пальцами правой руки (рис. 1, а) и, раскрыв «лодочку», расширить межпальцевой промежутки (рис. 1, б). Упражнения повторить для расширения остальных межпальцевых промежутков.

2. Рука согнута в локтевом суставе, ладонь вверх, пальцы направлены к телу. Нажимая на концы пальцев другой руки максимально разогнуть упражняемую кисть (рис. 2). То же другой рукой (пружинящие движения).

3. Пальцы переплетены. Сгибать правую руку в лучезапястном суставе, одновременно разгибая кисть левой (рис. 3), и наоборот (угол разгибания увеличивать энергичным давлением одной руки на другую).



Рис. 1. Разведение пальцев рук

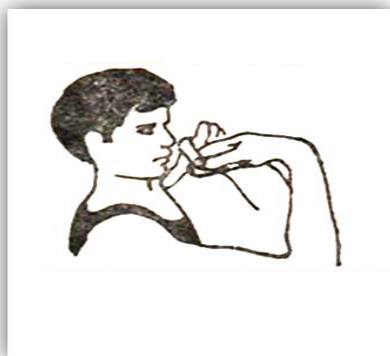


Рис. 2. Пружинящие движения кисти.



Рис. 3. Упражнение для лучезапястного сустава

4. Руке с переплетенными пальцами опущены перед собой ладонями вниз. Не разъединяя рук, перенести через них вперед сначала правую, затем левую ногу (рис. 4, а). повторить то же в другом направлении (рис. 4,б).

5. Опираясь ладонями о вертикальную поверхность, разгибать лучезапястные суставы, постепенно снижая точку опоры (рис. 5, а, б).

6. Опираясь пальцами обеих рук о плоскую поверхность, разгибать и сгибать кисти в пястно-фаланговых суставах.

7. Руке согнуты в локтях. Кисти, соприкасающиеся широко раздвинутыми пальцами обращены к груди (рис. 6). Из этого положения (кисти оказывают взаимное давление) руки медленно выпрямляются и в конечной фазе кисти расходятся «захлестом» (движение напоминает передачу двумя руками от груди).

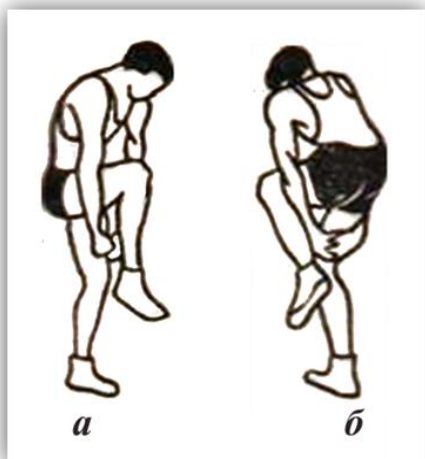


Рис 4. Перенос ног через руки с переплетенными пальцами вперед (а)и назад (б)



Рис. 5. Разгибание ладоней о плоскую вертикальную поверхность (а). Разгибание и сгибание в пястно-фаланговых суставах (б).



Рис. 6. Подготовительное упражнение для передачи мяча

Все знают, что игра на пианино развивает гибкость пальцев. Можно наигрывать гаммы на столе. Хорошие пианисты могут ударять пальцами по клавишам до одиннадцати раз в секунду. Это самые быстрые движения. Попробуйте. И еще можно переплести между пальцами карандаш. Вращение рук в запястьях, их быстрое сжимание и разжимание тоже развивают гибкость.

Проверьте себя! Возьмите лист бумаги и тупо заточенным карандашом попробуйте в течение 30 секунд поставить возможно больше точек так, чтобы их можно было подсчитать. Определить частоту движений можно, подсчитав число постукиваний пальцем по столу за определенное время.

Скорость движения руки может изменяться от 01 см/с (движение пальцев при точной регулировке) до 8000 см/с (движение кисти при метании). В большинстве производственных операций движения выполняются со скоростью от 5 до 800 см/с.

Баскетболисту полезно знать некоторые особенности движения конечностей. Так, скорость движения в вертикальной плоскости больше, чем в горизонтальной. Наибольшей скоростью обладают движения «сверху вниз», а наименьшей – «от тела» (они наиболее точные) и «снизу вверх». Скорость движения слева направо (для правой руки) несколько больше, чем скорость движения в обратном направлении.

Вращательные движения совершаются примерно в полтора раза быстрее, чем поступательные. Движения с большей амплитудой обычно совершаются с большей скоростью. С точки зрения экономии усилий более совершенными являются движения, производимые с максимальной начальной скоростью.

Движения, совершаемые конечностями на большом удалении от тела, бывают более медленными. Скорость движения рук больше скорости движения ног. Плавные, свободные криволинейные движения быстрее прямых, а также тех, которые неожиданно и круто изменяют направление. Рука в горизонтальной плоскости движется быстрее, чем в вертикальной.

Движения, совершаемые прямо (вперед и назад), быстрее движений в сторону, а направленные справа налево – быстрее, чем слева направо. Максимальная частота движения руки (например, сжатие, натяжение, колебание, качание) составляет примерно 80 раз в минуту, движение ноги – 45 раз, движения тела – 30 раз, частота движения пальцев – 6 раз в секунду, движения ладони – 3 раза, движения предплечья – одно в секунду. Точные движения удобнее выполнять сидя. Точность движения рук у стоящего человека оптимальна на высоте от пола, составляющей 60 – 70% высоты человека, и впереди от вертикальной оси тела на расстоянии, составляющем 20% этой высоты у сидящего человека. Такая зона находится на высоте, составляющей 57% высоты сидящего человека, и впереди на расстоянии, составляющем 20% этой высоты (М. Шмидт, 1980).

3.2. Развитие силы, быстроты, выносливости

Тело человека представляет определенную механическую систему, состоящую из отдельных звеньев, шарнирно соединенных между собой, а в организации управления движениями существенную роль играет нервно-мышечный аппарат.

Скелет тела – это живой механизм, покрытый мышцами, обеспечивающими сгибание и разгибание каждого из подвижных сочленений.

Позвоночный столб – гибкая, гнущаяся в любых направлениях колонна, сообщающая телу, всем его отделам чрезвычайно высокую устойчивость и подвижность. И, наконец, подвижность тела обеспечивает опорно-двигательный аппарат.

Длительные тренировки позволяют добиться невероятных результатов.

3.3. Упражнения для мышц туловища, ног и плечевых суставов

1. Встать прямо, носки вытянуть, руками опереться о спинку стула. Медленно встать на пальцы ног и остаться в таком положении некоторое время. Опуститься, перенести тяжесть на внешнюю сторону ноги.

2. Сесть, упершись ногами в пол. Пальцами ног захватить предмет (носовой платок, коробочку и т. д.). Не отрывая пяток от пола, передвинуть этот предмет к середине стопы, пока обе ноги не повернутся пальцами вовнутрь.

3. Стать обеими ногами на возвышение (доска, брусок) так, чтобы задняя часть ступни опиралась на него, передняя – на пол. Постепенно подниматься на носки и так же опускаться.

4. Попытаться поднять шарик пальцами ног.

5. Ходьба на носках с переносом тяжести на переднюю часть ступни.

6. Сесть, повернуть ноги ступнями вовнутрь, сжать их. Отпустить и снова сжать.

7. Лежа на спине, поднять ноги вертикально вверх, образуя прямой угол. Движения ногами, как при езде на велосипеде.

8. Вращение ногами «педалей», сидя на полу.

9. Вращательные движения вытянутых ног.

10. В положении лежа на спине попеременные махи в стороны вытянутыми ногами.

11. Отжимание с одновременным поднятием ноги вверх.

12. Ходьба на месте на полной стопе.

13. Бег на полной стопе.

14. Бег с высоким подниманием коленей.

15. Упражнение на расслабление: подъем туловища в положении сидя с напряжением всей мускулатуры (руки за головой), с быстрым расслаблением всего тела ж «встряхиванием» расслабленной мускулатуры ног.

16. Упражнение «свеча»: легкое встряхивание вытянутых ног, «обрушивание» тела (колени возле ушей); медленное широкое движение ногами, как при езде на велосипеде.

17. Подскоки на месте с встряхиванием рук и ног.

18. Дыхательные упражнения в положении стоя или сидя: вдох одновременно с напряжением всей мускулатуры, выпрямление из низкого приседа или поднимание рук в стороны. Выдох при акцентированном расслаблении мускулатуры.

Подвижность суставов, снизившаяся в результате развития односторонних двигательных навыков или тренировочной нагрузки, может быть восстановлена, если активно укреплять мышцы-антагонисты и пассивно растягивать мускулатуру или мышцы, напрягаемые при выполнении соответствующего упражнения. Смысл этих движений заключается в том (по М.Фидлеру и др., 1972), что упражнения в известной степени выполняют наоборот (например, вместо положения лежа на спине – лежа на животе, вместо броска вперед – бросок назад).

1. Наклоны из положения сидя по-турецки.

2. Подъемы туловища из положения лежа лицом вниз.

3. Прогибание туловища, стоя на четвереньках.

4. Движения туловищем вперед-назад, стоя на четвереньках.

5. Попеременное опускание плеч, стоя на четвереньках.

6. Приближение живота к полу, стоя на четвереньках.

7. Стать на колени, быстро вскочить.

Эти упражнения следует повторять в сериях. Число их зависит от возраста занимающихся.

Большое значение при выполнении этих упражнений имеет темп. Быстрый темп помогает достичь и наибольшей амплитуды, увеличить силовую нагрузку на мышцы, управляющими движениями в этих суставах.

1. И. п. – ноги на ширине плеч. Рывки руками во всех возможных плоскостях. Рывки согнутыми руками несколько уменьшают нагрузку, прямыми – увеличивают. Это упражнение можно соединить в серию из 80 – 100 движений. Каждое новое движение следует начинать в умеренном темпе и доводить темп до максимального. Так же увеличивают амплитуду движений.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Медленное вращение согнутыми руками вперед и назад (возможно большие круги), втягивая при этом голову в плечи. В положении сгорбившись плечи опускают. Темп следует увеличивать по мере усвоения упражнения. Повторить 10 – 15 раз в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение прямыми руками в одну и разные стороны : постепенным увеличением темпа и амплитуды движения. Укрепляющий эффект усиливается, если выполнять вращение с гантелями или с преодолением сопротивления резинового эспандера.

4. Выкрут с гимнастической палкой, перевод палки из положения сзади-внизу. По мере улучшения подвижности надо постепенно уменьшать ширину хвата. При занятиях в зале полезны выкруты в висе на гимнастических кольцах, брусьях, перекладине. Проработав и укреплению суставов способствуют почти все упражнения на этих снарядах, а также гребля, плавание всеми способами (особенно на спине и «дельфином»).

Важно выработать у себя потребность в ежедневной физической нагрузке. Доказано, что регулярные физические нагрузки усиливают работу сердца, кровеносных сосудов, органов дыхания, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. Овладение всеми видами спортивных упражнений (плавание, ходьба лыжах, езда на велосипеде), а также элементы

спортивных игр (баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.) способствуют разносторонней физической подготовленности детей, воспитывают ловкость, четкость и быстроту реакции, закаляют, развивают чувство коллективизма.

Достижение поставленной цели возможно при рациональном использовании досуга, но у большинства детей нет режима дня, а свободное время, особенно выходные дни, вообще редко планируют. Родители должны учить детей ставить цель и добиваться ее достижения, но при этом принимать во внимание следующее: цели и задачи, которые дети ставят перед собой, должны быть посильными, и вместе с тем цель должна вести человека вперед. Иными словами, как говорил А. С. Макаренко, надо использовать огромный эмоциональный заряд «перспективы завтрашней радости». Прежде всего необходимо приучить ребенка к ежедневному выполнению конкретных задач, а именно – соблюдению режима дня, планированию своего времени, самоотчету в конце дня, ведению дневников.

На что должен ориентироваться начинающий баскетболист? Какие качества развивать и тренировать? Как оценить свою физическую и технико-тактическую подготовленность?

Для определения оптимальных нагрузок, выбора наиболее рациональных упражнений в самостоятельных занятиях необходим систематический контроль за выполнением двигательных действий.

Для оценки быстроты движений применяются следующие контрольные упражнения.

1. Быстрота бега. Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке. Три попытки с интервалом 15 с, время фиксируют с точностью до десятых долей секунды. Определяется лучшее время из трех попыток.

2. Прыгучесть. Игрок в четырех прыжках подряд без пауз и подшагиваний достает самую высокую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (опущенной в случае необходимости на 20 – 30 см

ниже кромки щита): прыжок с разбега толчком одной ноги из любой точки «трапеции» (зоны трех секунд); прыжок с места с работой рук; прыжок с места с вытянутыми вверх («выключенными») руками; прыжок с места с вытянутыми вверх («выключенными») руками (повторный).

Выполняют по три попытки с интервалом 15 с, по каждому прыжку фиксируется лучший результат с точностью до 1 см.

3. Серийная прыгучесть (на быстроту и управление прыжком). Игрок перепрыгивает, отталкиваясь двумя ногами, подряд по кругу (всего три круга) расположенные «крестом» препятствия (легкоатлетические барьеры, резиновые тяжи и др.) на высоте 50 см для мужчин и 40 см для женщин. Время измеряют с точностью до десятых долей секунды после стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка, в одной попытке.

4. «Скоростная техника». Игрок выполняет обводку «змейкой» трех препятствий размером 0,5 X 0,5 м и высотой не менее 1 м, расположенных прямолинейно, вдоль площадки в центре линии штрафных бросков и средней линии. Ведение начинают из-за лицевой линии под щитом, обводят препятствия правой рукой и бросают в корзину из-под щита произвольным способом, тут же берут другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом, и продолжают движение в обратную сторону левой рукой, заканчивая броском в корзину. Секундомер останавливают в момент касания мячом щита или корзины, время измеряют с точностью до десятой секунды. Игроку предоставляется две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время. В случае неточного броска попытка не засчитывается.

5. Предвижение в защите. Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно без пауз выполняет рывки из разных исходных положений, вперед-назад на заданное время. После двух попыток с отдыхом 15 с фиксируют время лучшей попытки с точностью до десятой доли секунды.

6. Специальная выносливость. Игрок пять раз выполняет «челночный» бег от щита к щиту с обязательным касанием кольца (для

мужчин) или щита (для женщин). Выполнение данного теста начинается и заканчивается касанием кольца или щита. Секундомер включается или выключается в момент касания. После трех попыток с интервалами 30 с фиксируют время каждой попытки и суммарное время трех попыток с точностью до десятой доли секунды.

Тест проводится в форме состязания двух игроков.

7. Штрафные броски. Игрок выполняет в общей сложности 30 бросков сериями по 3 броска подряд в полном соответствии с правилами игры в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подает партнер, после третьего – подбирает сам. На тест отводится 3 мин. Учитывают суммарное число очков, причем за первое попадание из трех бросков начисляется два очка, за остальные – по одному. Тест могут проводить два игрока одновременно, начиная его от противоположных щитов.

8. Броски с точек. Игрок выполняет последовательно броски с десяти точек, удаленных на 4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца. Юноши выполняют броски в прыжке с 6,25 м, девушки – в прыжке с 4,5 м, а с 6,25 м – произвольно. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок, не допуская нарушений правил игры.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45° и 90° к щиту.

Броски выполняют в течение четырех минут. Учитывается суммарное число очков, причем за каждое попадание с 6,25 м (с точек 2, 4, 6, 8, 10) начисляют 3 очка, за остальные – по 2.

9. Передачи мяча в отрыв. Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскочившим мячом и сразу направляет его правой (или сильнейшей) рукой в мишень $1,5 \times 1,5$ м на высоте 1 м над уровнем площадки, расположенную на

продолжении противоположной линии штрафного броска в 2 м от правой боковой линии,, а затем – в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в 2 м от левой боковой линии, левой (или слабейшей) рукой. Фиксируется число попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

Контрольные нормативы помогут решить вопрос о начале основной тренировки. А специальная тренированность должна определяться с помощью комплекса методов тестирования (учет особенностей технико-тактики, двигательных качеств, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, энергетического обеспечения и др.). Работоспособность является одним из основных критериев подготовленности спортсмена.

3.4.Режим дня

Рабочий день нужно обязательно начинать с 20-минутной зарядки, затем бег в спокойном темпе до 12 минут, душ горячий, питательный завтрак. Соблюдение режима дня, учебы и тренировок поможет повышению спортивного мастерства и предупреждению перетренировки. Перерыв между занятиями не должен быть более 1 – 2 дней. Спать следует не менее 8 часов в сутки. Подростки 15 – 16 лет могут ужинать и ложиться на полчаса позже.

Распорядок дня

Пробуждение, проветривание комнаты, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели	
и комнаты, одевание	7 ч
Утренний завтрак	7 ч 40 мин
Дорога в школу (пребывание на воздухе)	7 ч 50 мин
Учебные занятия в школе	8 ч 30 мин
Дорога из школы (прогулка)	14 ч 20 мин
Обед	14 ч 50 мин
Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры	
и развлечения	15 ч 20 мин
Полдник	16 ч 20 мин
Учебные занятия дома (приготовление уроков)	16 ч 30 мин

Внеклассные, внешкольные занятия баскетболом,	
-занятия в кружках художественной самодеятельности.	
общественная работа	18 ч 30 мин
Ужин	20 ч
Чтение литературы	20 ч 30 мин
Приготовление ко сну	21 ч
Сон	22 ч

Физиологические основы умственного утомления пока изучены хуже, чем мышечного. Долгое время считалось, что лучший отдых – полный покой, абсолютное ничегонеделание, однако наука опровергла это мнение. Физиолога И. М. Сеченова заинтересовало, почему сердце и дыхательные мышцы работают без усталости, а их обладатель – человек – не в состоянии пройти 40 верст, не почувствовав утомления. Ученый предполагал, что причина кроется в неумении правильно отдыхать. В результате многочисленных экспериментов он пришел к важному выводу: уставшая рука отдыхает быстрее, когда другая рука работает. Отсюда берет начало идея активного отдыха. Физическое и умственное утомление связано с изменением функционирования центральной нервной системы, а работа мозга схожа с деятельностью других органов человеческого организма. Следовательно, мысли Сеченова об активном отдыхе после мышечного утомления применимы и для организации отдыха после утомления умственного. Поэтому рекомендуется чередовать занятия в школе с тренировками по физической культуре.

Самоконтроль при самостоятельных занятиях позволит учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их. Хорошее самочувствие, настроение, аппетит и сон после тренировочных занятий и желание продолжать заниматься показывают, что организм справляется с нагрузками. Но если пульс на следующий день не достиг своей постоянной величины в покое, ухудшились настроение и аппетит, появилась головная боль, нагрузку надо снизить или дать себе передышку. Для контроля можно выполнить пробу с приседаниями. Выполните 20 приседаний в темпе 1 приседание в

секунду, подсчитайте пульс сразу и через 3 минуты. Если за это время пульс не восстановится до первоначального, то это свидетельствует о перегрузке. Бледность, сильное потоотделение, боли в области сердца, левого и правого подреберья, головокружение после выполнения физической нагрузки требуют обращения к врачу.

В дневник самоконтроля следует регулярно вписывать не только данные о массе и росте, но и о частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствию, сне, аппетите. Спортивные результаты тоже отражают состояние организма.

Заключение: Изменение в мышцах под влиянием тренировок. Известны два режима мышечной деятельности: статический (изометрический) и динамический(изотонический).

Вопросы по теме:

1. Охарактеризуйте статические упражнения и динамические упражнения. Чем они характеризуются
2. Сколько процентов составляют мышцы ног от общего объема?
3. Зачем нужна хорошая осанка?
4. Что такое ротация?
5. Что такое ловкость?
6. Назовите упражнение в жонглирование баскетбольным мячом?
7. Какая максимальная кисть у мужчин и женщин?
8. Перечислите специальные упражнения для развития кисти?

Ключевые слова на тему.

1. Ротация
2. Ловкость
3. Скелет тела
4. Прыгучесть

ГЛАВА IV.

ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Процесс обучения приемам игры в баскетбол и их совершенствование подчиняются своим закономерностям. В частности, это определенная последовательность в освоении приемов игры и взаимодействие упражнений. Некоторые упражнения по физической подготовке (например, развивающие скорость и скоростную выносливость) не следует совмещать на одном занятии. Без прочного закрепления одних навыков нельзя переходить к выработке других. И общая закономерность – постепенное наращивание сложности осваиваемых приемов.

Все стороны подготовки баскетболиста тесно связаны между собой. Если он отстает в общей или специальной физической подготовке, то медленнее других осваивает технические элементы игры. Игрок, не овладевший основными приемами техники, не сможет добиться успеха в изучении тактических приемов.

Упражнения для стабильности движения должны повторяться в одинаковых условиях сериями от большего числа к меньшему, но не превышать 7 ± 2 двигательных действий. Надо стремиться к тому, чтобы на позицию броска игрок приходил после разных действий и быстро принимал исходное положение. Время на подготовку броска нужно по возможности сокращать.

Перед каждым занятием выбирают один-два (не более) приема и делают основной упор на их отработку. Выполнение их на последних занятиях чередуют до тех пор, пока не будет завершена вся серия двигательных действий в овладении навыком.

Один из основных технических приемов баскетбола – бросок мяча в корзину – разделяют на детали: держание мяча, положение головы, положение туловища и ног, вынос рук с мячом, положение локтей, сохранение равновесия и т. д. Начинающие игроки, выполняя упражнение в

целом, концентрируют внимание на одной из деталей. В дальнейшем каждый баскетболист совершенствует элемент приема, в выполнении которого он ошибается.

При изучении броска после остановки следует тщательно отрабатывать устойчивое положение, так как потеря равновесия влияет на точность броска. Надо больше выполнять упражнений на управление телом в безопорном положении.

Игра в баскетбол требует знания основных технических приемов: ловли мяча, передач, бросков мяча в корзину, ведения мяча. Взаимодействие посредством передач состоит из передачи и ловли. Передача – самая важная часть индивидуальных действий, а ловля – в известной мере продолжение передачи.

4.1. Ловля и передача мяча

Захватывать мяч надо только пальцами, чтобы было удобно сразу бросить его в корзину или передать партнеру, и смотреть на мяч до тех пор, пока он не коснется пальцев (рис. 7). Чтобы положение игрока всегда было устойчивым, передвижение и стойки выполняют на немного согнутых пружинящих ногах. Чтобы поймать мяч двумя руками на уровне груди, надо сделать небольшой шаг навстречу мячу, вытянув вперед руки (пальцы свободно разведены). В момент ловли руки, сгибаясь, как бы втягивают мяч, амортизируя скорость его полета (рис. 8).

Если мяч летит высоко, его ловят двумя руками над головой. Мяч можно поймать и в прыжке (рис. 9). Мяч, летящий ниже пояса, ловят двумя руками с сильным сгибанием ног и наклоном с вытянутыми руками и разведенными к мячу пальцами.



Рис. 7. Расположение кистей рук при приеме мяча (а), держание мяча (б).



Рис. 8. Ловля мяча уровне груди.

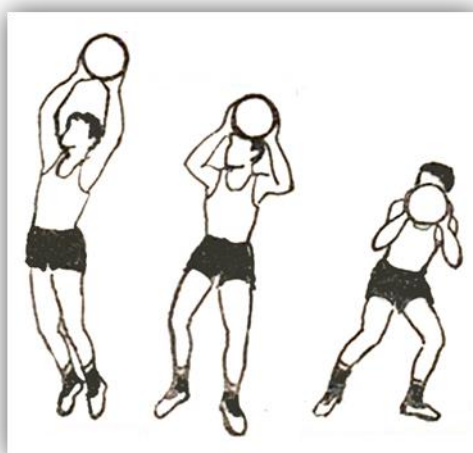


Рис. 9. Ловля мяча двумя руками в прыжке.

Можно ловить мяч двумя руками с полуотскока, а также катящийся по площадке (рис. 10).



Рис. 10. Ловля мяча после отскока от пола.

Одной рукой на уровне груди поддержкой ловят мяч, летящий в стороне. При подтягивании мяча к туловищу его подхватывает другая рука. Мяч, катящийся в стороне от игрока, может быть пойман одной рукой.

В своевременной, точной и быстрой передаче мяча кроется успех игры. Передачи мяча – связующее звено, они сплачивают игроков и создают командную игру.

Научиться поймать мяч или передать его не так уж сложно, но поймать или передать мяч в игре, в напряженной обстановке, в беге на большой скорости, при жестком сопротивлении противника – не просто.

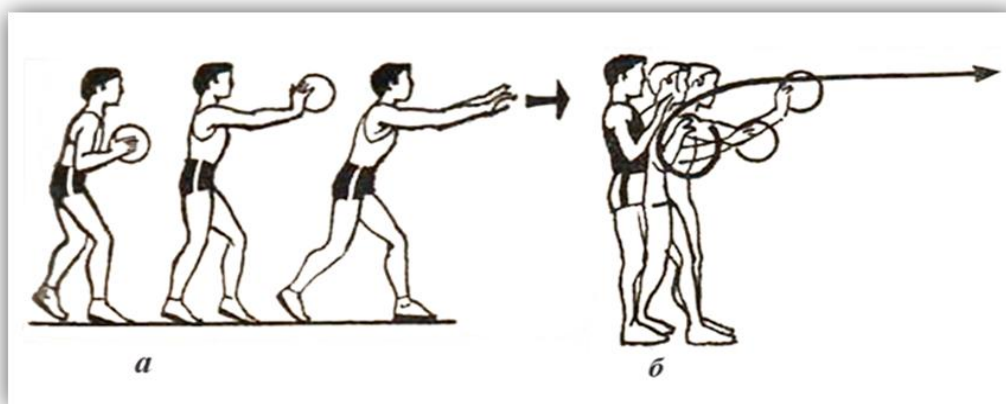


Рис. 11. Передача мяча двумя руками от груди (а)
и вектор движения (б)

Руки баскетболиста должны «работать» автоматически и закончить передачу «выстреливающим» движением кисти с мячом в направлении партнера, в то время как все его внимание поглощено тактической стороной действий, ситуацией игры.

Передача двумя руками от груди – основная. Мяч берут руками с широко расставленными пальцами и держат на уровне пояса; одна нога игрока выставлена вперед, ноги согнуты в коленях. Поворотом кистей мяч подтягивают к груди, затем резким выпрямлением рук посылают вперед (рис. 11).

Передачу двумя руками сверху выполняют из положения стоя на площадке и с прыжком. Мяч обхватывают слегка расставленными и согнутыми без напряжения руками поднимают над головой. Затем резким, но плавным движением посылают вперед (рис. 12)

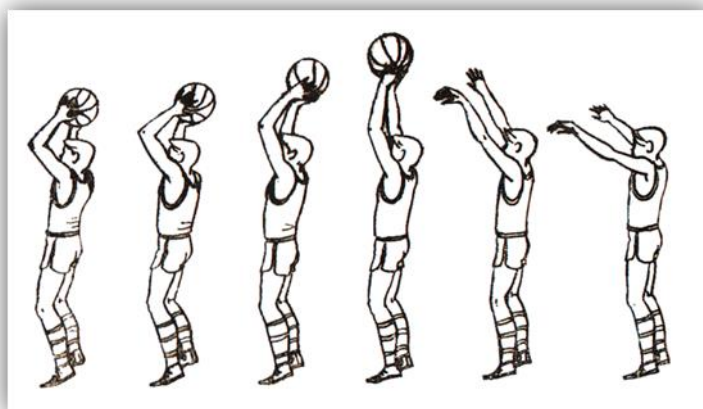
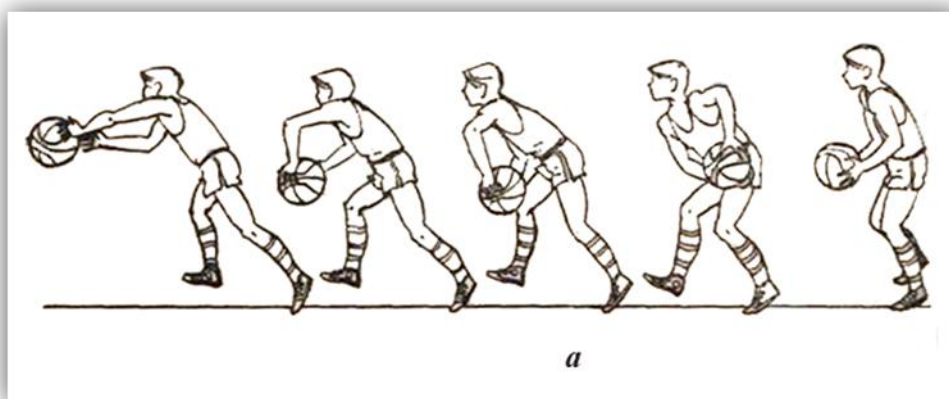


Рис. 12. Передача мяча сверху (над головой)



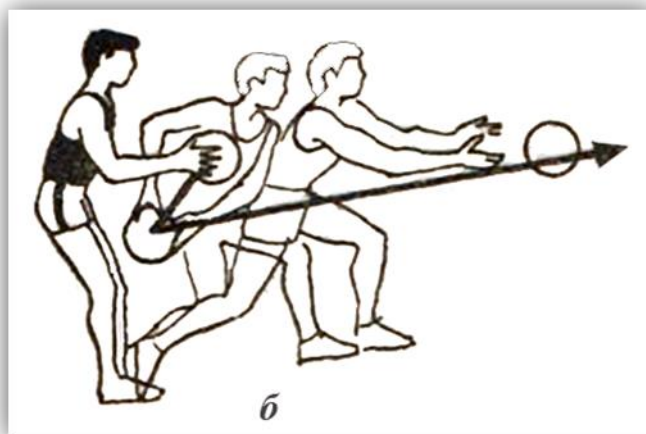


Рис. 13. Передача двумя руками снизу (а)
и схема движения (б).

Передачу двумя руками снизу выполняют с опорой на одну ногу. Направление полета мяча регулируют движением кистей (рис. 13).

Передачу одной рукой от плеча применяют, когда мяч передается на расстояние 15 – 20 м. Рука, согнутая в локте, делает замах и передает мяч (рис. 14).

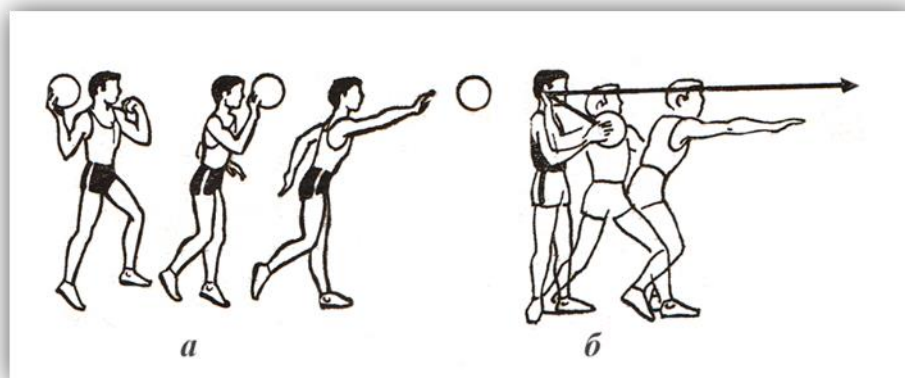
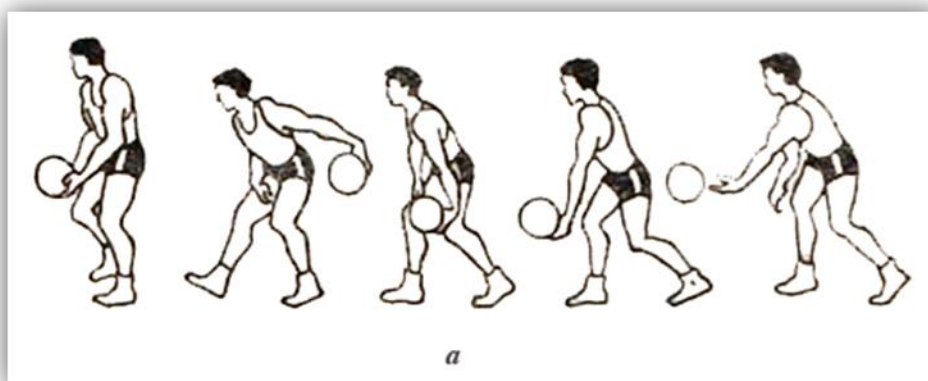


Рис. 14. Передача одной рукой от плеча (а) и схема движения (б).



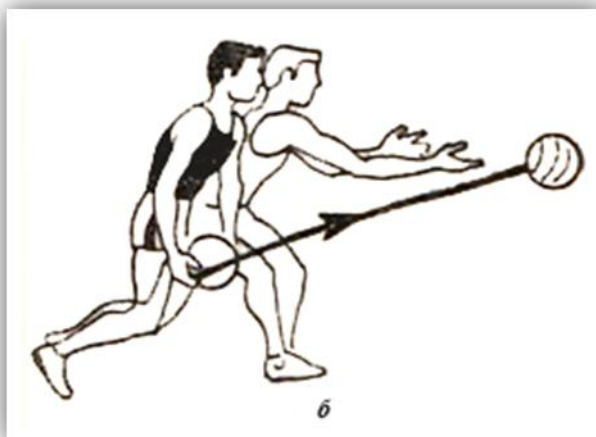


Рис. 15. Передача одной рукой снизу (а) и схема движения (б).

Передачу одной рукой снизу выполняют в шаге (рис. 15).

Передачу мяча можно производить коротким и продолжительным движением руки вперед или в сторону с заключительным движением кончиков пальцев. Дополнительного замаха (отведения руки назад) нужно избегать. Заключительное движение кистью позволяет в последний момент изменить направление передачи в любую сторону.

Передачу одной рукой снизу можно применять на бегу, после отскока, в прыжке. Заканчивая ведение, мяч не берут в руки, а после последнего отскока (как теннисной ракеткой) посылают в нужном направлении.

Передачи одной рукой после ведения игроки обычно выполняют для ускорения своих действий, для скрытых передач в центр.

Из этого положения одной рукой снизу можно передать мяч в любом направлении, а также отскоком, катить по полу или передать на высоте груди.

При передаче одной рукой из-за спины (рис. 16) исходное положение такое же, как и при передаче двумя руками. При приближении противника мяч переключают на кисть правой или левой руки и отводят за спину. Мягким движением только кисти руки мяч направляют партнеру. Отводя руку с мячом назад, туловище немного прогибают в пояснице.

В защите и нападении бывают моменты, когда игровая ситуация требует немедленного направления мяча партнеру.

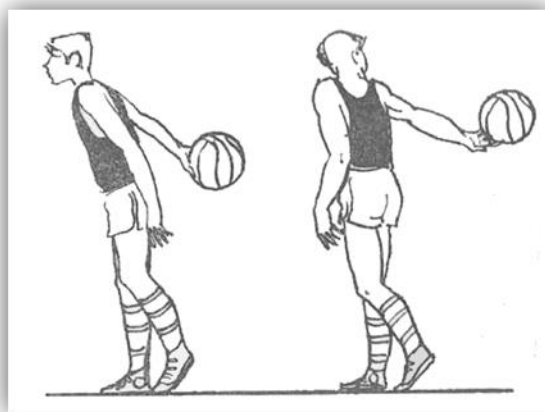


Рис. 16. Передача одной рукой из-за спины.

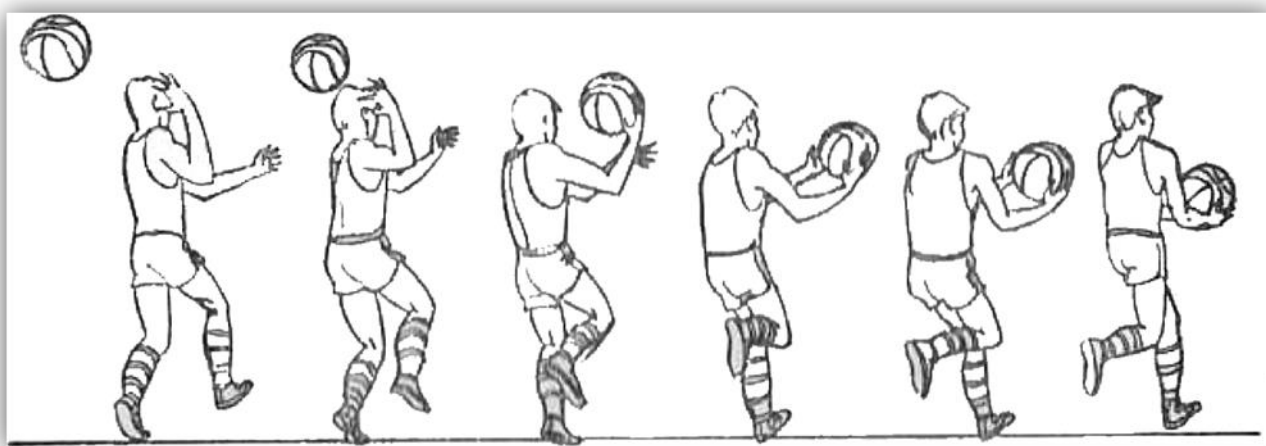


Рис. 17. Передача из-за головы.

В этом случае объединяют два приема: ловлю и передачу. Кисть руки, коснувшись мяча, начинает (не останавливая мяча) изменять его полет в нужном направлении. Мягкое соприкосновение с мячом и такое же мягкое, но уверенное изменение направления его полета является признаком мастерства.

Многообразие форм передач зависит от правильной работы кисти. Передачи кистевыми способами создают большие тактические преимущества для игроков. Наличие нескольких осей движения в лучезапястном суставе позволяет с помощью кисти выполнять передачи в различных направлениях (рис. 17). Широкий выбор направления передач придает им неожиданный и скрытый характер. При кистевых передачах отсутствуют широкий замах и подготовительные движения всей рукой. Очевидно, эти обстоятельства

создают более быструю реакцию игрока на своевременную передачу и затрудняют противодействие со стороны защитника.

4.2. Упражнения для кистевых передач

(по А. А. Хазарянцу, 1962)

1. Мяч удерживают сверху выпрямленной рукой, не сгибая руки. За счет движения кисти передать мяч вперед. То же из положения согнутой в локтевом суставе руки.

2. Исходное положение то же, что в упражнении 1. Кистевая передача вправо, влево и назад за счет поворота в лучезапястном суставе. То же из положения согнутой в локтевом суставе руки.

3. В последний момент перед выпуском мяча при передаче двумя руками от груди выполнить кистевую передачу влево, вправо и назад (рис. 18).

4. Из того же исходного положения выполнить обеими кистями передачу назад.

5. Мяч удерживать двумя руками за спиной. Кистевая передача вперед, вверх, назад, влево (правой кистью) и вправо (левой кистью).

6. Мяч удерживать двумя руками за спиной. Кистевая передача влево (правой кистью), вправо (левой кистью), назад (обеими кистями), вверх (обеими кистями как можно выше).

7. Из того же исходного положения кистевая передача из-за спины вперед после наклона туловища вперед (рис. 19, а).

8. Кистевая передача двумя руками и одной рукой между ног вперед из положения упражнения 7.

9. Завести мяч двумя руками за спину. Правой кистью передать мяч вправо (рис. 19, б).

10. Завести мяч одной рукой за спину, кистью подбросить мяч как можно выше и поймать его впереди.

11. Из положения стоя на коленях (в дальнейшем сидя), мяч держать двумя руками за спиной, делать кистевые передачи двумя и

одной рукой.

12. Кистевая передача вперед одной рукой из-за спины (туловище слегка поворачивается).

13. Мяч удерживать двумя руками на уровне пояса. Кистевая передача под руку назад: правой рукой – влево-назад, левой – вправо-назад.

14. Рука, передающая мяч, заносится до отказа за туловище, чтобы передать мяч в одноименную сторону (правой рукой вправо, левой – влево).

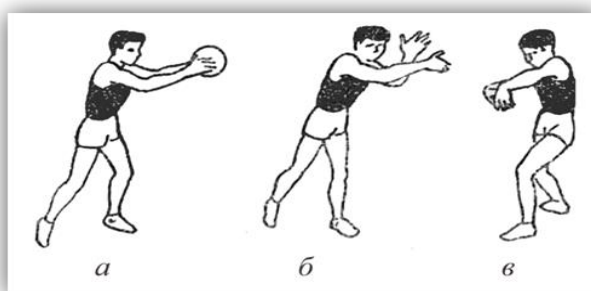


Рис. 18. Скрытая кистевая передача влево (а), вправо (б) и назад (в).

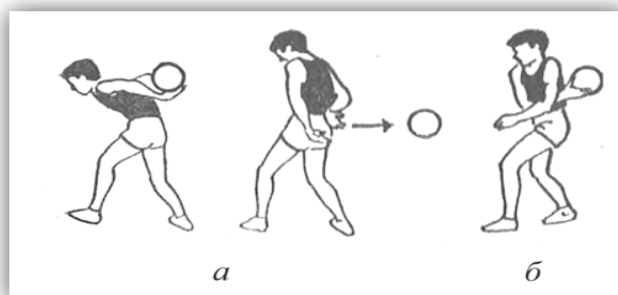


Рис. 19. Кистевая передача из-за спины вперед (а), вправо (б).

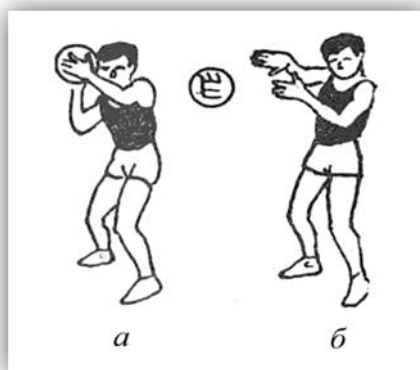


Рис. 20. Скрытая передача от плеча (а) и вправо-влево (б).

15. Мяч удерживать на уровне пояса. Сделать вышагивание левой ногой вправо-вперед (попытка на проход с мячом) с последующей передачей правой рукой из-за спины. То же выполнить в другую сторону левой рукой.

16. Из положения передачи правой рукой от плеча (в последней фазе перед выпуском мяча) делать кистевые передачи вправо, влево, назад (рис. 20).

То же из положения передачи левой рукой.

17. Из того же исходного положения выполнить кистевые передачи правой рукой за головой влево (рис. 21).

18. Из исходного положения, что в упражнении 16, выполнить кистевые передачи назад левой рукой (поддерживающей мяч).

19. Из исходного положения передачи правой рукой снизу делать кистевые передачи назад, за спину и с отскоком между ног. То же из положения передачи левой рукой.

20. Из того же исходного положения проводить кистевые передачи назад за спину левой рукой, поддерживающей мяч.

21. Из исходного положения передачи двумя руками снизу (одна нога впереди, другая сзади) выполнять передачи между ног назад с отскоком.

22. Из положения передачи правой рукой над головой выполнять кистевые передачи вперед, назад или вправо.

23. Из положения броска мяча двумя руками сверху проводить кистевые передачи вперед, влево, вправо или назад. То же в прыжке и после поворота.

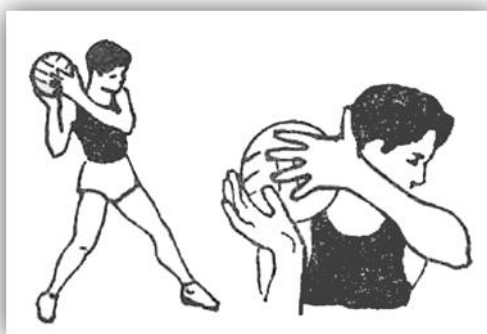


Рис. 21. Скрытая передача за головой

24. Из положения броска мяча двумя руками от груди выполнять кистевые передачи вперед, влево, вправо или назад.

25. Из положения броска одной рукой от плеча, сверху или над головой выполнять кистевые передачи вперед, влево, вправо или назад. То же в прыжке и после поворота.

26. Из положения броска двумя руками снизу в движении в последний момент провести кистевую передачу влево, вправо или вниз с отскоком.

27. Из положения броска одной рукой от плеча в движении в последний момент быстро опустить мяч и выполнить кистевую передачу из-за спины.

28. Из положения броска правой рукой в движении в последний момент провести кистевую передачу правой рукой за голову влево или назад и вправо. То же левой рукой.

29. Ведение правой рукой с последующей кистевой передачей с отскоком (вперед, влево, вправо или назад). То же левой рукой.

30. Ведение правой рукой с низким отскоком мяча с последующей кистевой передачей за голову влево. То же левой рукой.

31. Ведение правой рукой с последующей кистевой передачей с отскоком от площадки, передачу выполнять одной рукой из-за спины. То же левой рукой.

32. Ведение двух мячей с последующими кистевыми передачами вперед, в стороны или назад (по воздуху, с отскоком, одновременно или попеременно, различными приемами, то есть правая рука совершает одну передачу, левая — другую).

Некоторые практические советы Е. Р. Яхонтова (198-1) п Д. Вудена (1987) помогут вам правильно выполнять передачу и ловлю мяча и игровых условиях. Они рекомендуют:

- стараться выполнять передачи быстро и точно в цель
- выполнять передачу на уровне груди партнера;

- маскировать передачу взглядом в сторону от партнера и следя на нем периферическим прением (противнику труднее перехватить такую передачу);
- ловить и передавать мяч пальцами (придаваемое мячу легкое обратное вращение способствует правильной траектории его полета);
- передачи должны быть хлесткими (не очень жесткими, не очень легкими и без излишнего вращения);
- передавать мяч «сквозь» защитника или рядом с защитником, а не под ним или вокруг него;
- при передаче рассчитывать скорость партнера, чтобы сделать правильное упреждение;
- стараться реже отдавать мяч игроку, двигающемуся к боковой линии или прямо от тебя, или располагающемуся в углу площадки;
- при плохой опеке партнера сделать сначала финт и передать ему мяч на его обратном рывке от защитника;
- без промедления передавать мяч партнеру, находящемуся в удобной для атаки позиции;
- после перехвата посмотреть вперед, сделать рывок, передачу или пройти с ведением;
- при передачах правой рукой левая нога обычно выдвигается вперед и наоборот;
- в районе атакуемой корзины больше использовать быстрые финты и передачи с отскоком от пола, но не забывать укрывать мяч;
- предвидеть момент, когда партнер откроется в удобной позиции, чтобы сделать точную передачу, а потенциальный получатель обязан всегда быть готовым к ловле;
- удерживать руки перед грудью с расставленными пальцами, дать передающему мишень в виде раскрытой ладони дальней от

защитника руки;

— игрок, принимающий мяч, должен блокировать полет мяча открытой рукой и подхватывать другой. После контакта с мячом руки согнуть в локтях;

— при ловле мяча на высоте груди или выше пальцы блокирующей руки направлять вверх, при ловле низколетящего мяча — вниз. Ладонь в обоих случаях раскрыта в направлении мяча;

— при ловле низколетящего мяча пальцы подхватывающей руки направлять вниз, а ладонь внутрь, при ловле мяча, летящего на высоте груди — направлять вперед, ладонью вверх;

— при ловле мяча, отскакивающего от пола, блокирующей рукой сверху останавливать поднимающийся мяч, а второй рукой подхватывать его снизу. Пальцы блокирующей руки направлять вперед, ладонь — вниз; пальцы подхватывающей руки направлять вперед, ладонь — вверх;

— принимающий мяч должен следить за мячом на всем пути его полета и не пятиться назад;

— передающий и принимающий передачу должны взаимно рассчитывать свои действия.

При приеме и передаче мяча возможны ошибки:

— несвоевременный, запоздалый выход к мячу;

— неправильное исходное положение перед приемом и передачей (ноги не согнуты в коленных суставах, стойка не устойчива, руки вынесены не своевременно);

— несимметричное положение кистей;

— руки в кистевых суставах излишне согнуты;

— мяч принимается на чрезмерно напряженные или расслабленные пальцы;

— отсутствие фазы амортизации;

— несоответствие скорости движения рук встречной скорости

полета мяча;

— отсутствие согласованности в движениях рук, туловища и ног;

— ловящий пытается сделать бросок, передачу, ведение или поворот еще до того, как овладел мячом;

— слишком жесткая или легкая передача, излишнее вращение мяча, слишком высокая или низкая передача, большое или недостаточное упреждение, введение ловящего в заблуждение.

4.3. ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Передача одной рукой снизу с разворотом и одновременной постановкой заслона выполняется при скрытом движении. Передающий игрок ведет мяч, затем разворачивается спиной к щиту противника, заканчивает ведение и выполняет передачу. Мяч контролируется правой выпрямленной рукой внизу (у бедра). Партнер передающего берет мяч с открытой ладони пасующего или ловит мяч после небольшого подбрасывания.

Передача одной рукой (толчком) вперед, не прерывая ведения (с отскоком от пола). В момент передачи мяч не берут в руки, а последним касанием при ведении (толчком) направляют отскоком от пола партнеру. Передающий при этом делает шаг в сторону передачи с наклоном. Рука полностью выпрямлена, кисть поставлена жестко, пальцы напряжены. Движение кисти

короткое, резкое, без замаха. Передача особенно популярна в различных фазах быстрого прорыва.

Передача одной рукой из-за спины (после ведения). Заканчивая ведение, игрок ловит мяч у правого бедра. Правая рука контролирует мяч сверху, левая — снизу. Ноги полусогнуты. Затем следует маховое движение правой руки, слегка согнутой в локте, с последующим поворотом корпуса вправо и захлестывающим движением кисти,

сопровождающей мяч.

Передача одной рукой назад (с отскоком от пола), не прерывая ведения (за спиной), может применяться в любой игровой фазе, чаще — при реализации быстрого прорыва при численном преимуществе нападающих, особенно при «эшелонированном» сопровождении. Игрок, ведущий мяч, последним касанием отправляет его назад партнеру. В момент передачи рука выпрямляется, кисть производит захлестывающее движение назад и вперед-вниз (с отскоком от пола). Кистевое усилие зависит от дальности передачи.

Ловля-передача одной рукой после отражения мяча от щита (партнеру в прорыв). Игрок в прыжке ловит мяч после его отскока от щита и одновременно выполняет передачу партнеру в прыжке одной рукой. При ловле левая рука контролирует мяч снизу, правая — сверху. Затем в прыжке, слегка развернув корпус в сторону передачи, выполняют захлестывающее движение кистью правой руки, направляющей мяч партнеру к боковой линии (правая рука выпрямляется). Следует мягкое приземление, ноги полусогнуты.

Передача одной рукой снизу-вверх подбрасыванием над собой («накидка» на кольцо) применяется в заключительной фазе быстрого прорыва, когда защитник готов активными действиями помешать броску. Игрок с мячом выполняет финт на бросок, затем подбрасывает мяч одной рукой снизу-вверх, оставляя мяч набегающему партнеру. Мяч без вращения подбрасывают легким движением пальцев, ладонь открыта, обращен! вверх. Рука в момент передачи идет назад-вверх (над головой).

Передача-перевод (отбивание мяча ударом) одной рукой после отскока) часто используется при борьбе за отскочивший мяч в защите и нападении, когда ловля мяча затруднена. В защите такая передача может служить предпосылкой к прорыву, а в нападении позволяет изменить

направление атаки. Удар по мячу выполняется мягким движением кисти и пальцев. Этот прием имеет сходство с добиванием мяча в кольцо.

Передача одной рукой снизу в затяжном прыжке с финтом (после имитации броска-прохода). Игрок в прыжке имитирует бросок-проход. После финта отдает мяч партнеру для броска. Затяжной прыжок характерен группировкой баскетболиста (ноги и руки с мячом подтянуты к груди, правая рука держит мяч на ладони, левая — контролирует мяч сверху). В момент выполнения финта на бросок руки выпрямляются и снова подтягиваются к груди. В момент передачи легким кистевым движением игрок направляет мяч партнёру, при этом рука выпрямляется, ладонь открыта, пальцы сопровождают мяч и устремлены в сторону передачи. После передачи мяча следует легкое приземление, ноги полусогнуты.

Имитация броска с последующей передачей одной рукой в прыжке (снизу). Игрок ведет мяч по лицевой линии с последующей имитацией броска и передачей в прыжке центрному, входящему в штрафную площадку для произведения броска.

4.4. ПЕРЕДАЧИ-ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнения для тренировки взаимодействия разыгрывающего игрока и центрного (рис. 22) выполняются в двух колоннах. Мяч у игрока 1. Игрок 4 выходит на линию штрафного броска, получает передачу от игрока 1, отскоком от пола или двумя руками над головой дает ему ответный пас и становится перед игроком 5. Игрок 7 так же обменивается передачами с игроком 1 и уходит в другую колонну, где занимает место перед игроком 2 и т. д.

Отработка различных передач с позиции центрного игрока (рис. 23). Игрок I (центральной) располагается на линии штрафного броска, остальные — у средней линии. Игрок 2, владеющий мячом, передает его игроку 1 и перемещается вокруг него по дуге, обмениваясь с ним

разнообразными передачами (одной рукой снизу, из-за спины и др.). Затем игрок 2 передает мяч игроку 3, сам занимает место центрального и т. д.

Упражнение в дальних передачах при реализации быстрого прорыва (рис. 24). Выполняется и парях. Игроки X_1 и X_2 располагаются в центре площадки, ближе к боковым линиям. Игрок 2 начинает ведение, игрок 1 выполняет рывок.

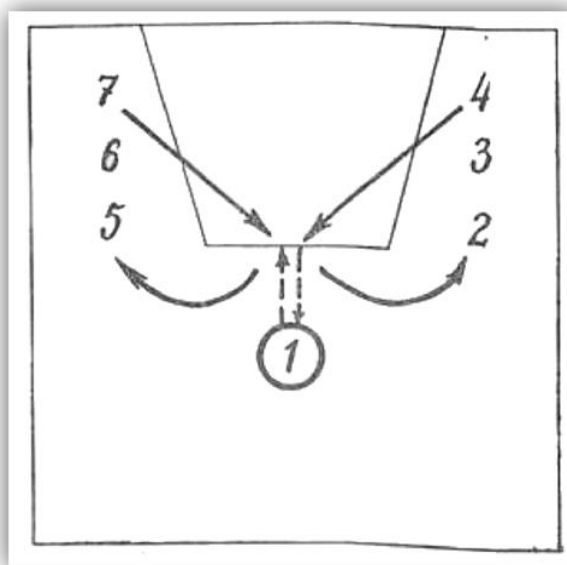


Рис. 22. Взаимодействие разыгрывающего с центровым.

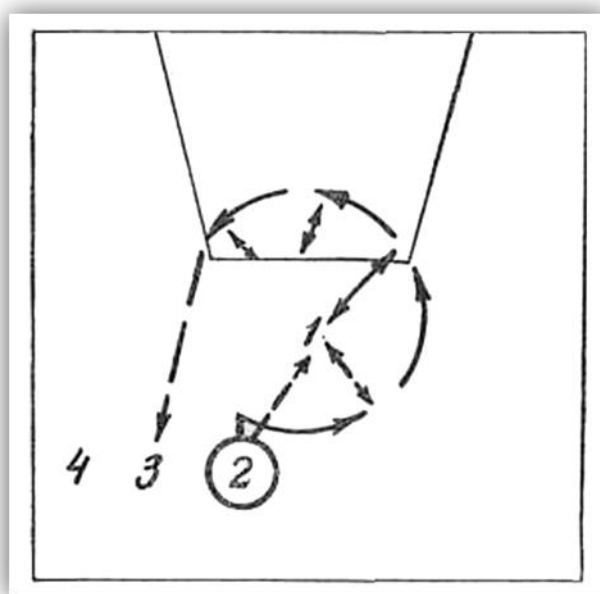
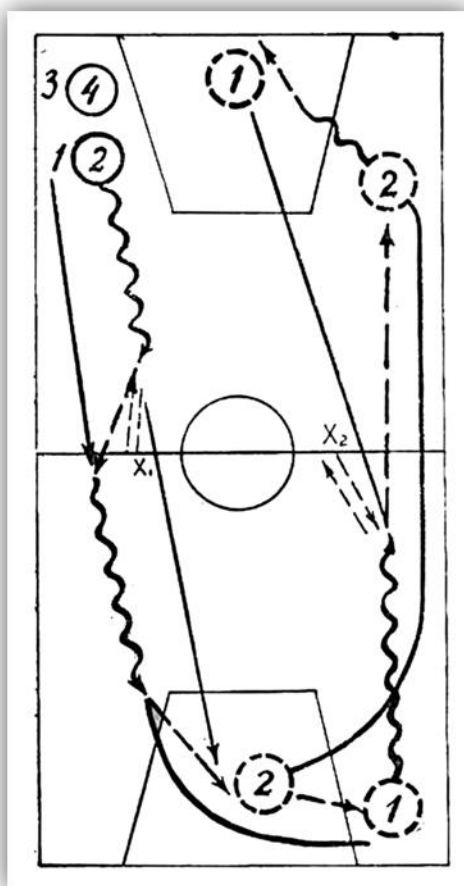


Рис. 23. Отработка передач с позиции центрального.



Игрок 2 обменивается передачами с игроком X затем производит передачу двумя руками от груди или одной рукой от плеча игроку 1 для броска. Игрок X₁ пытается помешать передаче. После броска игрок 2 пытается добить мяч после отскока, затем упражнение продолжается в обратном направлении: игрок 1 ведет мяч с последующей серией передач на выход игроку 2 с броском. Затем упражнение продолжает вторая пара (игроки 3 и 4) и т. д.

Передача одной рукой снизу или отскоком от пола после наведения с заслоном. Игрок 1 передает мяч игроку 9, пробегает мимо него и становится за игроком 6. Игрок 9 передает мяч игроку 3, а игрок 5 становится за игроком 4. В свою очередь игрок 3, получив мяч, передает его игроку 9, пробегает мимо него и становится за игроком 8. В этот момент игрок 7 перебегает в противоположную колонну и становится за игроком 2 и т. д. Рис. 24. Упражнение в дальних передачах.

Дальняя передача одной рукой от плеча или «крюком» в прорыв (рис. 25). Игрок 1 передает мяч в прорыв игроку 2 и становится за игроком 3. Игрок 2 передает мяч игроку 4 и становится за игроком 5. Игрок 4, передав мяч игроку 6, становится за игроком 7, а игрок 6, передав мяч игроку 5, становится за игроком 8 и т. д.

По мере освоения техники передач можно совершенствовать приемы с пассивным, активным противодействием, а также при моделировании игровых ситуаций.

Сколько же нужно выполнять передач или технико-тактических действий, чтобы атака кольца была результативной? Количественная формула содержания атаки не должна превышать 5 ± 2 передачи. Увеличение передач нарушает точность атаки. Для определения числа передач в атаке можно использовать формулу выполнения игровой комбинации в зависимости от числа элементов в комбинации.

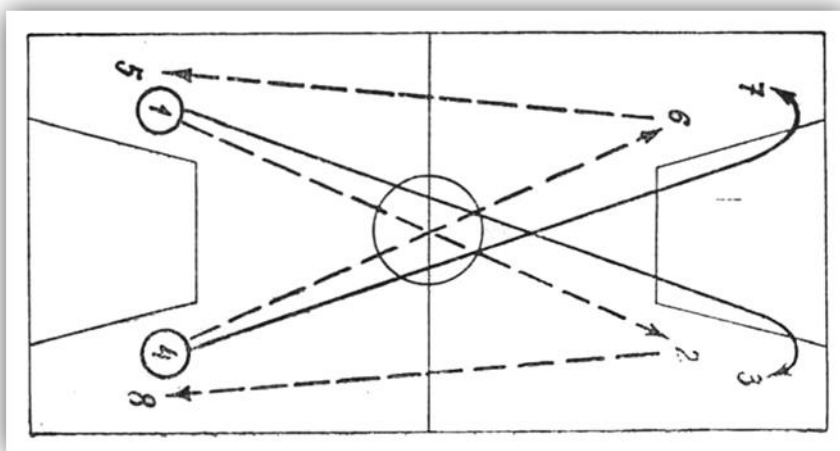


Рис. 25. Дальняя передача «крюком».

При определении числа передач при самостоятельных занятиях необходимо исходить из правила, что баскетболист одновременно может усвоить 7 ± 2 технико-тактических действия или элементов в одной игровой комбинации. Число повторений для запоминания зависит от числа элементов (П. И. Донченко, 1986). Чем больше элементов в комбинации, тем меньше должно быть повторений в заданный промежуток времени, и наоборот.

Например, длинный ряд игровых комбинаций (9 элементов)—серия повторов составит $2+3+4+5$; короткий ряд комбинаций (5 элементов) — $4+6 + 7+8$.

Такой методический подход при самостоятельных занятиях позволит выявить способность быстро и точно воспроизводить и переработать информацию, спясть запреты, препятствующие усвоению, запоминанию и воспроизведению тактических ходов и игровых комбинациях.

Заключение:

Процесс обучения приемам игры в баскетбол и их совершенствование подчиняются своим закономерностям. В частности, это определенная последовательность в освоении приемов игры и взаимодействие упражнениями.

Вопросы по теме:

1. Охарактеризуйте ловлю и передачи мяча.
2. Перечислите упражнения для кистевых передач.
3. Перечислите передачи-взаимодействие.
4. Перечислите передачи одной рукой снизу или отскоком от пола после наведения с заслоном.
5. Передачи одной рукой снизу в затяжном прыжке с финтом (после имитации броска прохода).
6. Имитация броска с последующей передачей одной рукой прыжку (снизу).
7. Передачи мяча одной рукой.
8. Передачи одной рукой с разворотом и одновременной постановкой заслона.

Ключевые слова на тему:

1. Имитация.
2. Заслон.
3. Заслон разворотом.
4. Тактические ходы.

4.5. Броски мяча в корзину

Техника некоторых бросков имеет много общего с техникой передач. Различие заключается лишь в скорости полета мяча, его траектории и степени вращения.

Основное правило при выполнении бросков по корзине — сохранение равновесия. Не менее важно умение расслаблять мышцы бросающей руки, которые не участвуют в движении броска, бросать обеими руками.

Нужно видеть, когда и как бросать мяч по корзине, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска.

Овладев основными способами бросков, следует совершенствовать те из них, которые лучше удаются.

Очень важно при выполнении броска сосредоточивать внимание на цели, а в заключительной части броска уметь расслабляться, особенно расслаблять пальцы.

При бросках по кольцу необходимо контролировать вращение мяча и траекторию его полета, сопровождать движением тела каждый бросок и без промедления занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту.

Если при броске одной рукой игрок постоянно направляет мяч в одну сторону, то он должен проверить, придано ли мячу небольшое обратное вращение и плавно ли он уходит с кончиков пальцев (рис. 26).

Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называют траекторией полета (рис. 27). Первая траектория — самая навесная, мяч попадает в корзину почти отвесно (ему открывается большая часть кольца), однако значительное увеличение пути снижает точность попаданий.

Вторая траектория имеет некоторые преимущества по сравнению с первой и третьей. При очень крутой траектории путь мяча удлиняется. Малейшее отклонение в точности направления броска мяча возрастает к концу его полета пропорционально длине пути, и мяч не достигает цели. Кроме того, бросать мяч по крутой траектории

нужно с большим усилием, которое вызывает напряжение мышц, что может привести к ошибке.

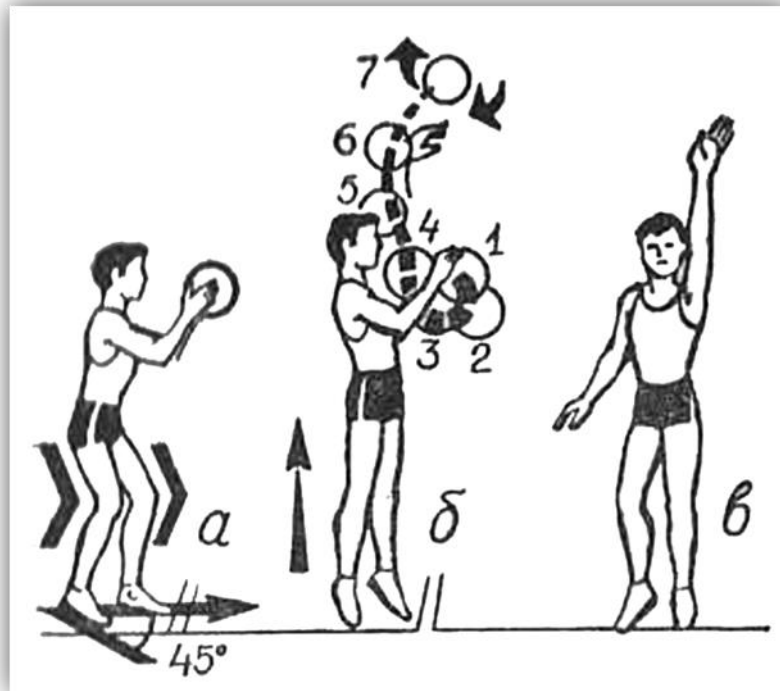


Рис. 26. Бросок одной рукой от плеча:

а — исходное положение, б — обратное вращение при броске, в — заключительная фаза после броска.

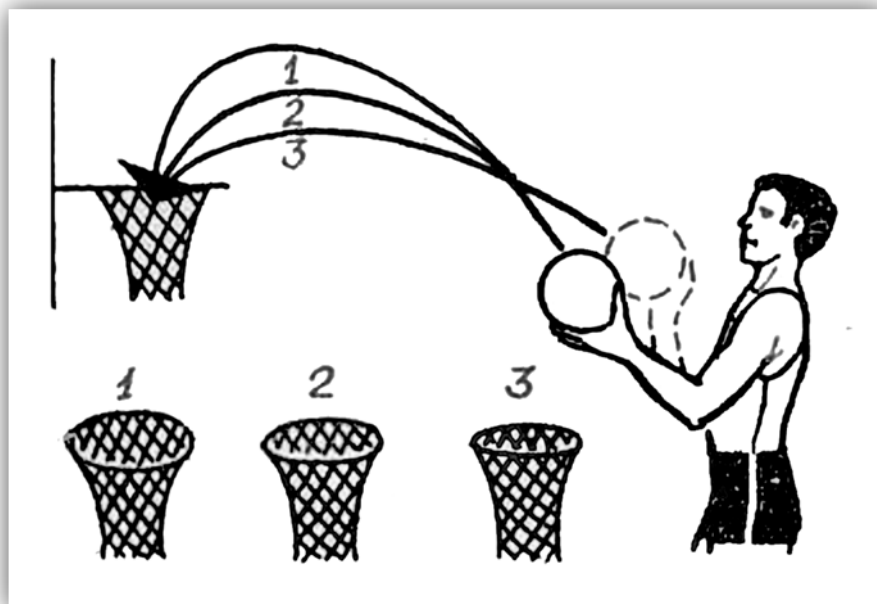


Рис. 27. Траектории полета мяча

Третья траектория самая короткая, но она слишком пологая: мяч входит в корзину, имея почти горизонтальное направление полета (больше половины кольца закрыто передней частью обода). Однако при пологой траектории мяч отскакивает от кольца недалеко, его можно поймать и снова бросить в корзину.

Следовательно, целесообразнее бросать мяч по второй «центральной» траектории.

4.5.1. БРОСКИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Ориентиры и угол броска. Если игрок находится в нескольких метрах от стойки, против щита или под углом к нему не менее 45° , то лучше направить мяч в корзину, стремясь перебросить его через передний край корзины. При броске он служит ориентиром, так как всегда находится на одной высоте и ясно виден. В результате бросков с постоянной точкой прицеливания меткость повышается. Точность бросков повышается, если они выполняются постоянно с одного места и расстояния.

Если игрок оказывается к щиту под углом менее 45° , то ориентировка на корзину ухудшается, потому что щит теряет значение фона, и тогда целесообразнее бросать мяч с отражением от щита. В зависимости от угла, под которым происходит бросок, точка касания щита мячом всегда изменяется, что усложняет расчет броска.

Щит используется также при бросках из-под корзины. Если бросок выполняется под углом к щиту, его целесообразнее использовать для корректировки броска. Удобнее бросать под тем же углом, что при броске из-под корзины. Направлять мяч в щит надо мягко. Прицеливаться и направлять мяч следует в ближний верхний угол нарисованного на щите малого прямоугольника. Если малый прямоугольник на щите не нарисован, прицеливаться надо в воображаемую точку, где должен быть его ближайший верхний угол. В случае неудачи легче повторно овладеть мячом, если при броске использовался щит.

При крайнем боковом положении игрока (меньше 10°) щит использовать уже нельзя и, несмотря на трудность ориентировки, бросать следует прямо в корзину. В непосредственной близости от щита (2—3 м) выгоднее бросать с отскоком мяча от щита, особенно в движении. Неточность броска корректируется легким ударом о щит.

Тренировать броски по кольцу следует с семи позиций (рис. 28). Начинать надо с первой позиции сериями от большего числа бросков к меньшему по формуле $7 + 6 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 = 28$ раз. В каждой точке таких серий должно быть 10, то есть из каждой позиции выполняют 280 бросков. Запись результатов в дневнике позволит определить, из какой позиции и каким способом броска чаще поражалось кольцо. Определив способ и место броска, следует ежедневно выполнять с этих точек три серии бросков: первую и третью с открытыми глазами, вторую — с закрытыми.

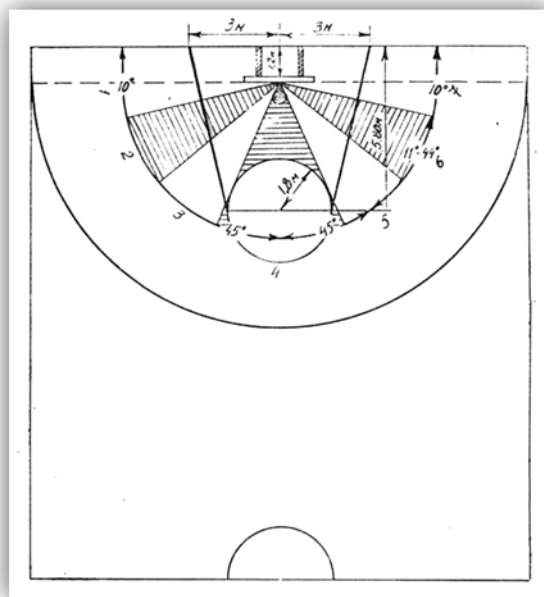


Рис. 28. Позиции для бросков.

Штрафной бросок выполняют по этой же формуле, но перед выполнением всех серий бросков и после. Необходимо провести 1000 попаданий, из них 280 с закрытыми глазами. При выполнении бросков следует освоить десять важнейших моментов (по Джону Р. Вудену, 1978):

- при броске в прыжке или с места надо удерживать на одной вертикальной линии ногу, локоть, бросающую руку с предплечьем, расположенным близко к телу и перпендикулярно полу. Выпускать мяч вверх в направлении цели, а не вперед, с движением головой, следующим за рукой, и одновременной работой *запястья*, локтя и коленей;

- увеличивать быстроту движений кисти и пальце»

при выпуске мяча. Поскольку указательный палец обладает наибольшей чувствительностью, он должен последним прилагать усилия;

- голова должна продолжить движение вслед за мячом вверх и в направлении цели;

- целью для глаз при всех видах бросков, кроме из-под корзины, должна быть невидимая точка над передним краем ее обруча;

- большинство бросков нужно проводить со средней траектории и естественным обратным вращением мяча;

- использовать щит почти при каждом броске из-под корзины;

- мяч удерживать прочно и без напряжения первыми суставами пальцев. Остальные части кисти не должны оказывать давления на мяч, хотя некоторые из них могут контактировать с мячом;

- при бросках заботиться о сохранении равновесия (голова должна удерживаться над средней точкой между ступнями ног);

- после выпуска мяча бьющий должен приземлиться, сохраняя равновесие и готовность вступить в борьбу за отскок, перейти к прессингу, перехватить поспешно выполненную передачу, отступить назад в защиту или остаться в игре для последующих взаимодействий с партнерами. Приземляться следует чуть впереди, точки отталкивания.

Бросок двумя руками от груди (рис. 29) наиболее часто применяется в игре. При выполнении штрафного броска нельзя касаться линий. Ноги можно ставить рядом или одну ногу немного сзади (рис. 30). Независимо

от расположения ступней ноги сгибаются в коленях, туловище не напрягается. Мяч обхватывают пальцами обеих рук ближе к внутренней стороне (большие пальцы почти сходятся). Руки сгибают в локтях под прямым углом и удерживают мяч на уровне лица или груди. Бросок происходит за счет полного выпрямления (мягко и без напряжения) ног и рук. Мяч выпускают с кончиков пальцев, руки как бы сопровождают полет мяча.

Для точности броска очень важно равномерное движение рук: если одна рука хотя бы немного опередит другую, мяч неизбежно отклонится в сторону.

Бросок от груди можно выполнять с вращением, мяча и без него. При броске без вращения руки держат почти параллельно, мяч на уровне головы. Для броска с вращением локти несколько разводят, мяч опускается ниже. Вращение мячу придают движением кистей и рук при замахе и пальцами в момент его вылета. При броске с вращением траектория полета мяча меньше, чем при броске без вращения.

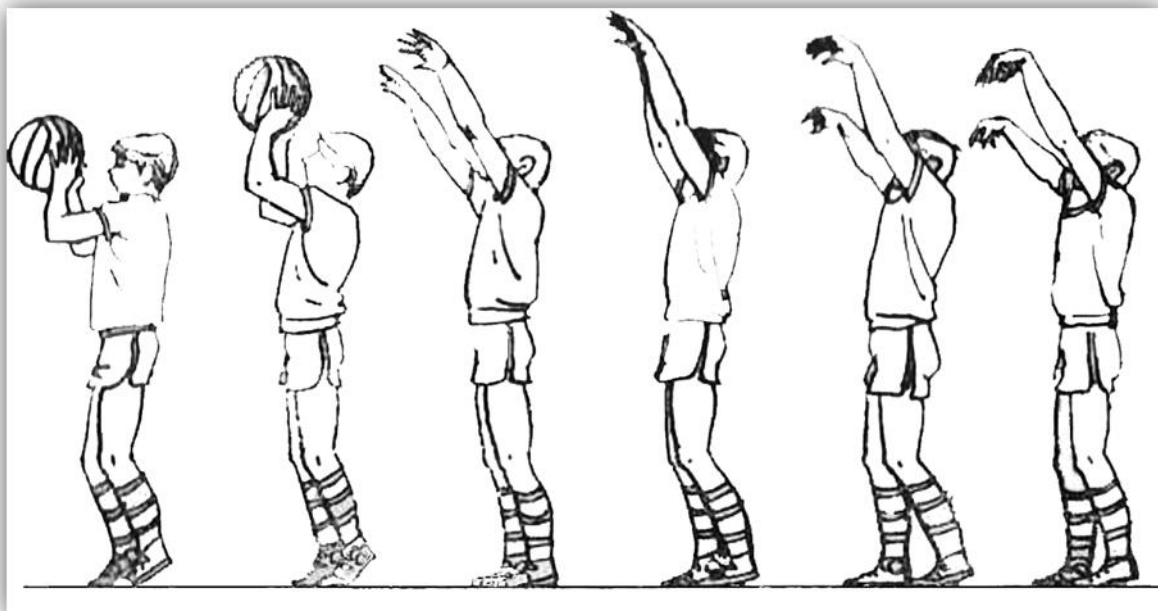


Рис. 29. Бросок двумя руками от груди.



Рис. 30. Положение ног при броске.

Бросок без вращения более точен, но малейшее его отклонение в сторону ведет к тому, что, коснувшись кольца, он отлетает в сторону. Если вращающийся мяч касается щита или кольца, он почти всегда попадает в корзину.

Бросок из положения над головой. Техника броска та же, что и при броске двумя руками с места, только мяч держат выше лба (не у груди) и руки располагаются на мяче немного ниже (рис. 31).

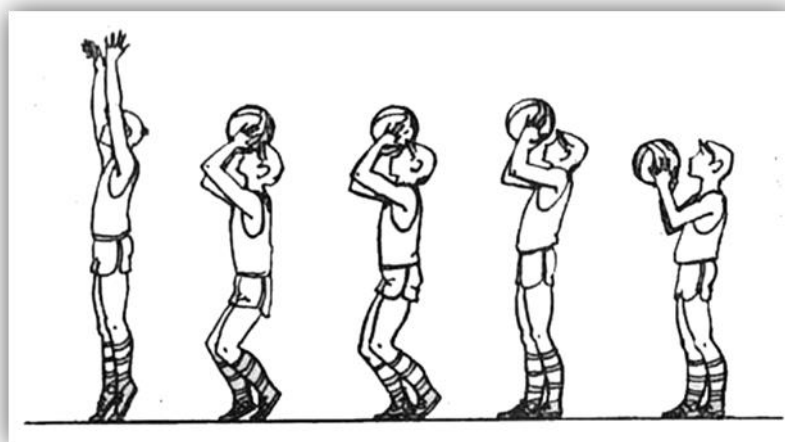


Рис. 31. Бросок двумя руками из положения над головой.

Бросок одной рукой с места часто применяется вместо броска двумя руками с места и выполняется как с .близкого расстояния, так и с расстояния 6—7,5 м от корзины (рис. 32).

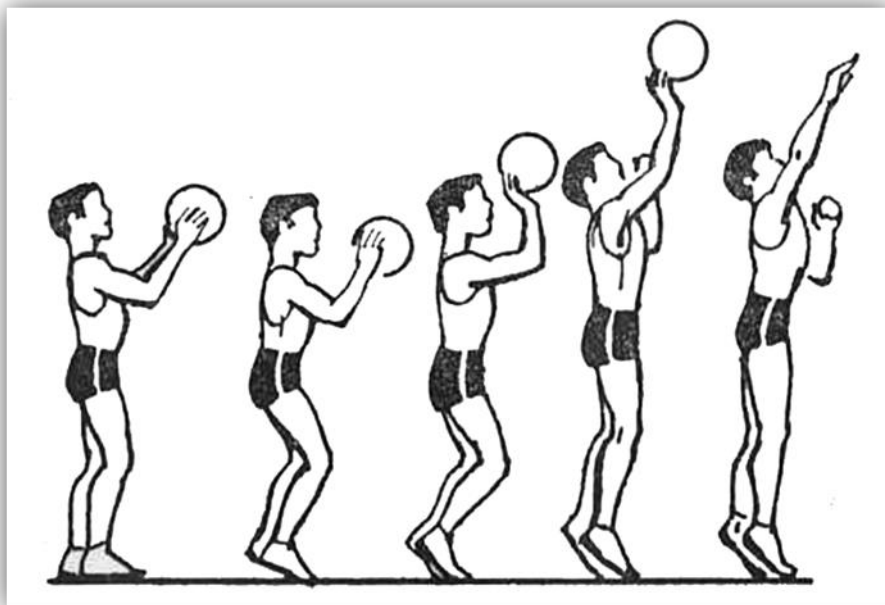


Рис. 32. Бросок одной рукой с места.

Мяч выносят из основной позиции в положение перед лицом. Рука, выполняющая бросок, контролирует мяч сзади. Пальцы рук широко расставлены и направлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу. Левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Правая нога выдвинута вперед (для выполняющего бросок правой рукой), ноги согнуты в коленях, взгляд сосредоточен на передней дужке кольца. Надо представить, что мяч перелетает через нее в корзину.

Мяч посылают выпрямлением руки в локтевом суставе и сопровождают плавным разгибанием кисти. Мяч должен уйти с кончиков пальцев, что достигается посылом большого пальца вперед. Направление тыльной стороны кисти к лицу сохраняется. Разгибанием ног в коленных суставах можно увеличить длину и .скорость броска.

Упражнения для обучения броску одной рукой с места

1. Принять свободное положение. При броске правой рукой поставить правую ногу вперед. Тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги, однако при броске тело переносят несколько вперед (вслед за мячом).

2. Исходное положение — мяч лежит на разведенных пальцах левой руки на высоте груди, правая рука (бросающая) находится за мячом.

3. Выбрать кривую полета мяча, вытянуть бросковую руку вверх при броске. Локти расположены под мячом.

4. Кисть во время броска свободно опущена. Мяч посылать кончиками пальцев. Траектория полета мяча не должна быть высокой или низкой.

Упражнения для подготовки к соревнованиям

1. Встать , на расстоянии 2—3 м от корзины и бросать мяч в корзину (с касанием щита).

2. Для закрепления броска одной рукой с места можно соревноваться, выполнив по 10 бросков. Побеждает тот, у кого больше попаданий.

3. Выполнить по одному броску с семи позиций. Сосчитать число попаданий.

4. Увеличить расстояние до штрафной линии. Бросить мяч прямо (без касаний) в корзину.

5. Каждый игрок выполняет по 2 штрафных броска. Не попавший в корзину выбывает.

6. Выполнить как можно больше штрафных бросков (попаданий).

Бросок двумя руками с места выполняют, если с большого расстояния одной рукой не удастся забросить мяч в корзину.

Бросок одной рукой сверху после ведения (остановка на два счета). Чаще других в игре применяют бросок одной рукой после ведения.

При этом руководствуются следующим: если мяч взят с первым шагом под правую ногу, то бросать нужно правой рукой, и наоборот. При односторонних действиях координация движений нарушается и броски теряют точность.

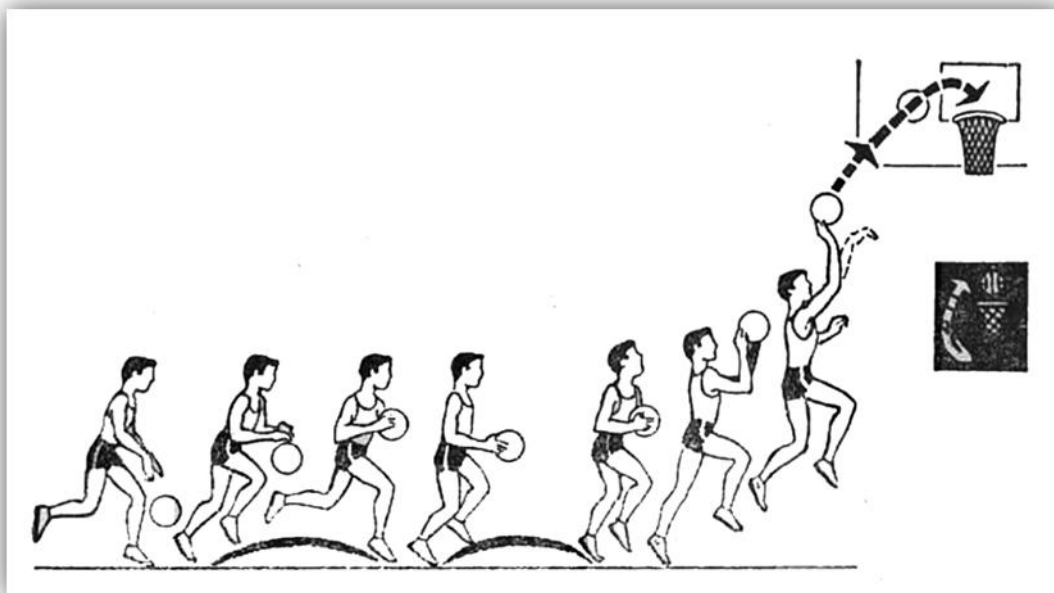


Рис. 33. Бросок одной рукой сверху после движения (на 2 счета).

Первый шаг, при котором захватывается мяч, обязательно растянут. Второй шаг (левой ногой) должен быть, наоборот, максимально коротким, задерживающим продвижение игрока вперед. Укороченный шаг позволяет быстрее и сильнее оттолкнуться вверх. Уменьшение инерции движения игрока вперед достигается стопорящим вторым шагом и отклонением туловища назад. Одновременно со вторым шагом мяч притягивают к туловищу. При отталкивании от площадки мяч заносят над плечом и переключают на перевернутую кисть правой руки. Оторвавшись от площадки, игрок начинает вытягивать правую руку. Для увеличения прыжка подтягивает правую ногу, согнутую в колене. В высшей точке прыжка рука и туловище выпрямляются, максимально приближая мяч к корзине. Поднятое при взлете колено опускается, и мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев. Точность броска обеспечивается

главным образом пальцами, поэтому необходимо, чтобы мяч вылетел с кончиков пальцев (рис. 33).

Нужно следить, чтобы сила инерции прыжка не отражалась на броске. Важно также прыжок делать вверх, а не вперед. При вертикальном прыжке легче попасть в корзину: движение игрока в воздухе замедляется, и он приближается к корзине. С большей точностью мяч попадает в корзину после отражения от щита. Поэтому, если предоставляется возможность, надо бросать так, чтобы мяч пролетел возможно ближе к боковой части кольца, поднимаясь на 25—30 см над кольцом, и мягко ударялся в щит.

После броска следует приземляться на согнутые ноги непосредственно под корзиной, чтобы быть готовым снова овладеть мячом в случае промаха.

Бросок одной рукой сверху после ведения (остановка на один счет) из положения стойки на одноименной ноге позволяет вести борьбу с защитником, готовящимся к блокированию броска. При выполнении игрок останавливается, ловит мяч, оставаясь на одноименной с бросающей рукой ноге и, поднимая колено другой ноги высоко для замедления скорости, на один счет выполняет бросок из этого положения. При этом основным элементом является внезапность. Этот бросок следует тренировать только после освоения техники других видов бросков с места.

Для совершенствования следует выполнять упражнения:

- броски правой рукой справа от корзины, левой рукой — слева от корзины;
- ведение справа и после прохода корзины бросок с другой стороны левой рукой или двумя руками назад над головой;
- ведение слева и после прохода корзины бросок с другой стороны правой рукой или двумя руками назад над головой;
- ведение слева с переводом мяча перед собой возле корзины

для броска правой рукой с правой стороны;

— ведение справа с переводом мяча перед собой возле корзины для броска левой рукой с левой стороны;

— фронтальные броски в корзину с отскоком и без отскока.

Приступать к изучению броска одной рукой сверху следует только после освоения броска двумя руками от груди, а затем от головы и одной рукой от плеча с места.

Бросок одной рукой в прыжке можно выполнять с любого места площадки, но лучшие результаты достигаются при бросках с 6—7 м от корзины с места или в движении. Мяч держат как при броске одной рукой сверху. Его выносят вверх над головой. Рука, выполняющая бросок, поддерживает его сзади, пальцы широко расставлены. В момент вынесения мяча в бросковое положение для броска игрок выполняет прыжок вверх и смотрит на цель. Левая рука (если бросок выполняют правой, и наоборот) поддерживает мяч. В высшей точке прыжка игрок правой рукой посылает мяч в сторону корзины. Правая рука сопровождает мяч. После прыжка игрок должен быть готов к быстрым действиям. Он выпускает мяч из руки при полном выпрямлении в локтевом суставе (рис. 34), что затрудняет блокирование мяча соперником.

Если бросок выполняют после ведения, игрок должен полностью остановиться (рис. 35) и прыгнуть вертикально вверх. Если движение выполнено правильно, бросающий приземляется точно в то место, от которого оттолкнулся.

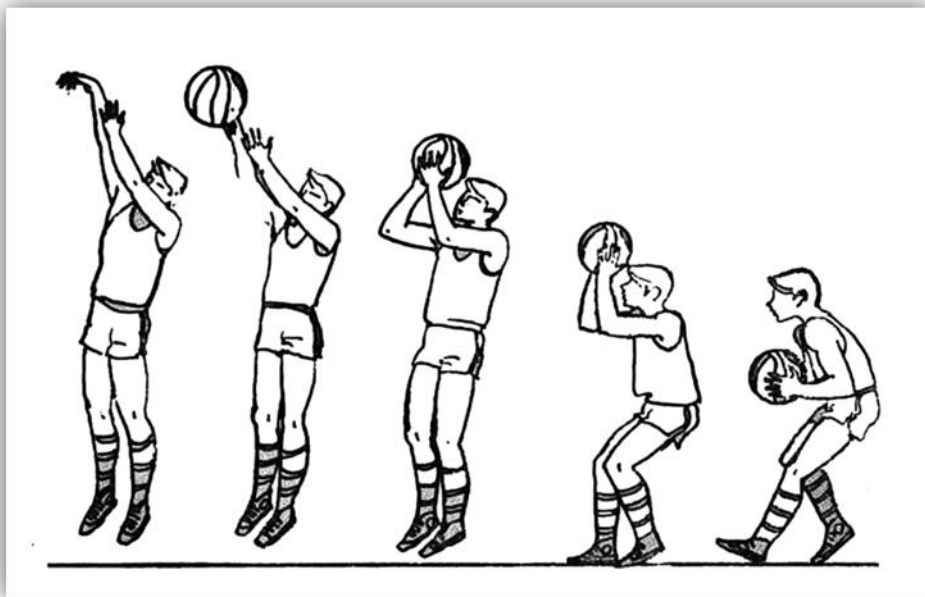


Рис. 34. Бросок одной рукой в прыжке.

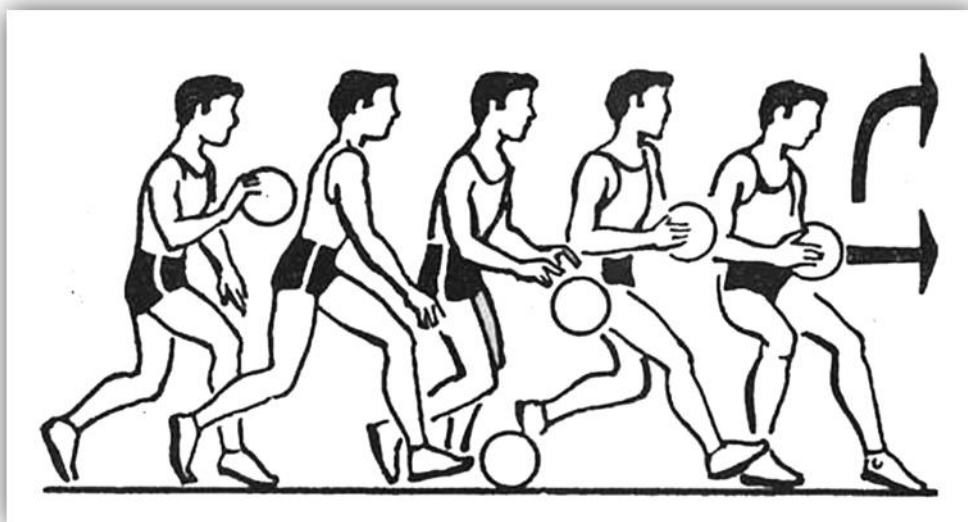


Рис. 35. Стопорящее движение при броске одной рукой сверху.

Вот некоторые правила, которые помогут при бросках:

- не надо стараться прыгнуть очень высоко;
- бросать надо в момент, когда тело поднимается вверх или в высшей точке прыжка;
- при прыжке, сохраняя равновесие, следует исключить движение назад или в сторону;
- бросать надо с удобной позиции, чтобы не напрягать

мышцы.

К общеразвивающим упражнениям при изучении бросков добавляют подводящие, подготовительные к броску движения руки, кисти:

— игрок стоит в круге диаметром около метра, вытянув вверх руки с набивным мячом. Одной кистью резко толкает мяч вверх и ловит его одной рукой, не выходя из круга. Затем то же выполняет другой рукой. После этого имитирует бросок набивного мяча одной рукой в прыжке;

— игроки с исходных позиций выполняют броски с места, а после освоения главных элементов движения—броски в движении, после передачи, ведения и др.

На первом этапе обучения мяч бросают в невысоком темпе и без сопротивления партнеров. На следующем этапе выполняют броски сначала при пассивном сопротивлении партнеров, потом при активном (темп бросков повышается). Затем броски выполняют в групповых упражнениях без сопротивления и с противодействием партнера (пассивным и активным) в среднем и быстром темпе.

К изучению других способов бросков (прямой рукой над головой —«крюк», с поворотом или двумя руками сверху, с поворотом снизу) надо приступать после овладения техникой основных бросков.

Последний этап изучения бросков — выполнение бросков в игровой обстановке.

Штрафной бросок. Грубая игра и недисциплинированность, попытки задержать или толкнуть противника называется *фолом*. Если грубость допущена по отношению к игроку, выполняющему бросок, и мяч не попал в корзину, то игрок получает право пробить два штрафных броска из-за линии штрафного броска. За результативный штрафной бросок засчитывается одно очко. При одном или двух промахах в штрафных бросках игрок получает право еще на один бросок (правило «Три для двух»).

Если, несмотря на грубую игру противника, нападающему все же удастся забросить мяч в корзину, он получает право на один штрафной бросок.

Если фол совершен по отношению к игроку не в момент броска или баскетболисту, не владеющему мячом, то мяч передают противнику для введения его в игру из-за боковой линии.

Если в одном игровом периоде противник допустит восемь фолов, то за каждый последующий фол против такого игрока нападающему предоставляется право на два штрафных броска. Правило «Три для двух» в этом случае не действует.

При выполнении штрафного броска все другие игроки становятся вне области штрафного броска. Ни один игрок не может находиться между бьющим и корзиной.

При всем многообразии техники выполнения штрафных бросков, результаты их зависят от строго координированных действий всех частей тела, заканчивающихся правильной работой кистей рук.

Прежде чем выполнить штрафной бросок надо поставить ноги в стойку на расстоянии нескольких сантиметров от линии штрафного броска (рис. 36). Затем, заняв исходную позицию, встряхнуть кисти, чтобы снять напряжение. Прежде чем принять мяч от судьи надо проверить расстановку противника и партнеров.

Не следует сразу прицеливаться для броска, надо повращать мяч в руках, ударить об пол несколько раз, чтобы расслабить руки и тело. Пока мяч находится в руках, надо мысленно отрепетировать предстоящее движение. Взгляд — на переднюю дужку кольца. Медленно вдохнув и выдохнув, выполняют бросок. При этом не следует наклоняться вперед, чтобы не потерять равновесия и не переступить линию штрафного броска. Иначе даже результативный бросок не будет засчитан.

При отработке техники броска необходимо развивать глазомер и мышечное чувство с помощью мячей различного объема и массы, а также изменяя расстояние до щита. В качестве методического приема штрафные броски выполняют, не глядя на корзину, ориентируясь на предметы вне щита.

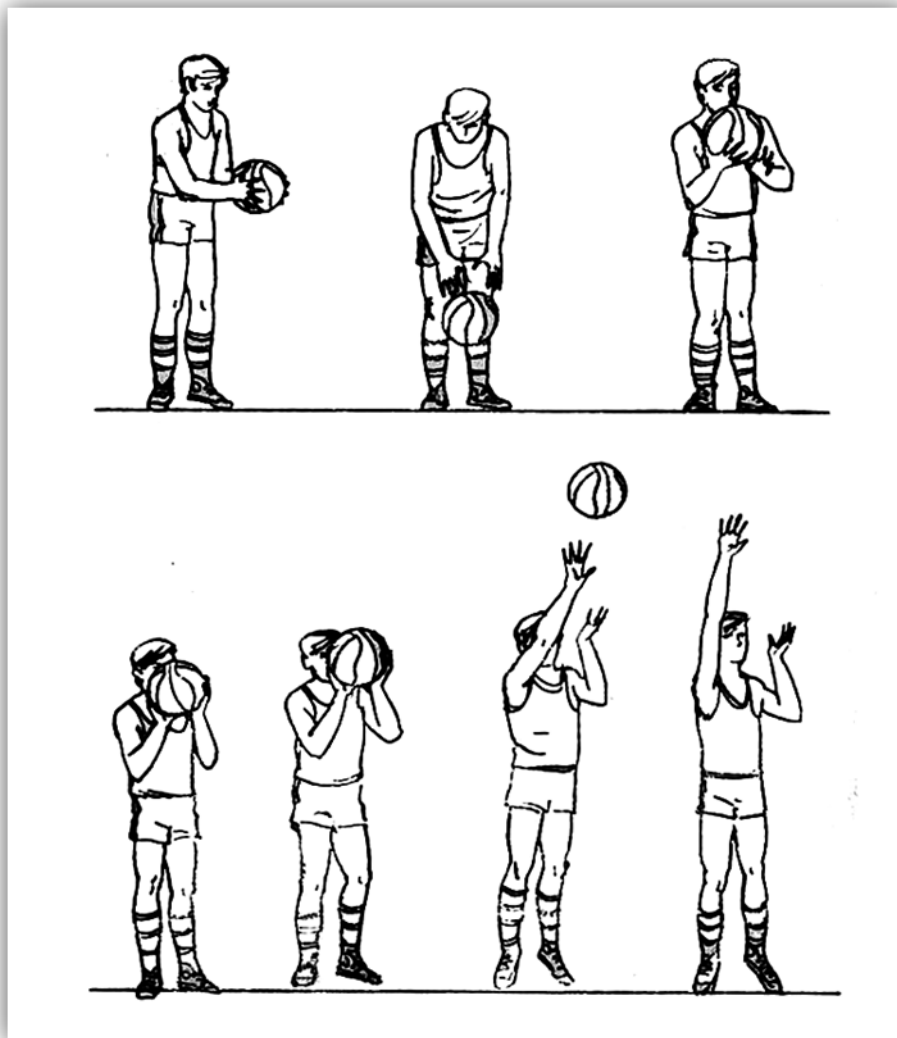


Рис. 36. Штрафной бросок.

Очень важно уметь сосредоточиться. В процессе тренировок надо проводить штрафные броски, не обращая внимания на шум, перебегания по штрафной площадке, присутствие зрителей и др. Выполнять штрафные броски надо уверенно. В конце каждой тренировки следует проводить броски до трех попаданий подряд. Когда это задание станет привычным и легко выполнимым (три

попадания подряд из 3—4 попыток), задание усложняют (4-5 попаданий подряд). Броски выполняют по количественной формуле сериями до тех пор, пока число попаданий будет соответствовать формуле.

Игрок, плохо выполняющий штрафные броски, должен следовать определенному порядку при каждом выполнении броска и тренироваться до тех пор, пока это действие не станет автоматическим. Штрафные броски нужно отрабатывать несколько раз в течение тренировки, лучше после напряженных упражнений, когда играющий устал и дыхание не восстановилось.

Тренировать штрафные броски можно в игре. Игрок бросает. Если он не попадает в корзину, остальные игроки в расстановке у щита передвигаются на одно положение по часовой стрелке. Если игрок забрасывает мяч, ему дается дополнительная попытка, но не более трех. Число бросков без промаха может быть увеличено до семи. За одну тренировку каждый игрок, согласно формуле, должен выполнить не менее 28 бросков, при этом ведется общий подсчет заброшенных мячей.

Другая игра, направленная на тренировку штрафного броска в условиях соревнований — штрафной бросок с выбыванием. Игроки, бросающие мяч в корзину с линии штрафного броска, выполняют броски друг за другом. Игрок, не забросивший мяч, выбывает из игры. Оставшийся игрок считается победителем. Тренирует штрафной бросок упражнение «отвлечение внимания». Игрок выполняет штрафные броски два раза подряд. В момент броска другие игроки стараются отвлечь его внимание, размахивая руками или разговаривая с ним.

Общие ошибки начинающих игроков при бросках:

— бросок мяча одними руками. Нужно подавать тело вперед, как бы тянуться за мячом;

— игрок не делает подготовительных движений перед броском и по успеваеt расслабиться;

— поспешность при выполнении броска.

При держании мяча:

— пальцы почти не разведены;

— баскетболисты держат мяч на ладонях, а не кончиками пальцев;

— в момент броска оставляют руки полусогнутыми, не вытягивают их по направлению броска;

— при выпуске мяча не всегда раскрывают кисти;

— разведение локтей при выполнении броска; слишком сильное вращение мяча; броски со слишком высокой или слишком низкой траекторией.

Для исправления ошибок используют специальные подготовительные упражнения, проводят повторное объяснение и показ техники. Помогает расчленение элемента техники на отдельные части в зависимости от способа броска с последующим исключением из целостного действия неправильно выполняемой детали и повторного воспроизведения отдельно. И кроме того, нужен постоянный контроль за движениями своими и товарищей.

4.5.2. Совершенствование техники бросков

В систему совершенствования техники бросков входит овладение скоростными бросками. Надо научиться выполнять броски плавно, мягко и поражать цель с отражением мяча от щита и непосредственно в кольцо, сохраняя при этом равновесие. Мяч выпускают через указательный палец, следя при этом за легкостью и непринужденностью броска.

Необходимо отработать наиболее оптимальную траекторию броска и соответствующее вращение мяча, а при отработке позиционных бросков постепенно увеличивать дистанцию. Позиционные броски осваивают при противодействии (пассивном, активном). Каждый

бросок надо мысленно сопровождать до конечного результата (попадание или отскок), а после него стремиться приблизиться к щиту для борьбы за отскочивший мяч.

Во время броска одной рукой локоть бросающей руки следует вывести вперед.

При броске в прыжке важно сделать уверенный прыжок, сохранять равновесие, не отклониться назад. Плечи должны быть на одной линии, проведенной вверх от поясицы, или слегка наклонены вперед. Мяч надо держать свободно и сопровождать бросок кистью, но не растягивать бросковое движение.

При совершенствовании бросков используют следующие методы тренировки: точечный, контрастный, сближаемых заданий.

При точечном методе серия бросков выполняется с постоянного места – сточки. Этот способ наиболее приемлем в начальных самостоятельных занятиях.

При методе сближаемых заданий броски выполняют поочередно с очень близкой и очень дальней: дистанции, затем места бросков постепенно сближаются.

При контрастном методе задания чередуют – основное с контрастным (например, выполняется бросок с линии штрафного броска и бросок с более удаленной дистанции).

Все методы тренировки меткости могут раскрываться через значительное число разных приемов. Например, метод контрастных заданий: прием — чередование бросков со штрафной линии и с удалением от нее (после 5 рывков на 3 м серия из 10 бросков с чередованием бросков со штрафной линии с бросками на 1 м дальше от нее); метод сближаемых заданий: прием — с изменением высоты траектории и дальности бросков — броски в движении после передачи (место броска постоянное, траектория изменяется по методу сближаемых заданий); броски в движении с привычной траекторией

(направление бросков постоянное, с чередованием мест по методу сближаемых заданий).

Зрительный контроль за полетом мяча и объективный результат броска (попал — не попал, величина отклонения от цели) позволяют быстро получить информацию и сверить свои мышечные ощущения и сигналы других органов чувств, чтобы внести коррективы при последующих бросках.

Двигательную чувствительность можно повысить, если «выключить» зрение или изменить массу мяча (облегченные мячи). В первом случае закрывают глаза и открывают их, когда мяч уйдет из рук. Результат броска обязательно надо контролировать зрением!

К методам, основанным на совершенствовании психомоторных качеств, относится метод дополнительных ориентиров: прием — указание места наивысшей точки траектории полета мяча (подвешиваются указатели точки наиболее высокой траектории полета мяча, место броска постоянное).

Для совершенствования структуры штрафного броска нужно знать технические задачи, стоящие перед выполнением броска, и способы их решения:

— «отстроиться» от сбивающих факторов, интенсивного мышечного напряжения и других посторонних раздражителей; глубокий вдох и выдох перед выполнением броска помогут расслабиться;

— мысленно отрепетировать и представить траекторию полета баскетбольного мяча с тем, чтобы воспроизвести намеченный ранее путь по воображаемой траектории полета мяча;

— функционально подготовить организм, рационально выбрать исходное положение, «зарядить» ноги — руки для выполнения броска;

— «психически» войти в структуру броска;

— обеспечить нужный ритм и темп движений и на этой основе «прочувствовать» правильный угол выброса мяча.

Чтобы освободиться от напряженности и эмоционального возбуждения, необходимо 1—3 раза ударить мяч об пол.

Многочисленные повторения тренируют в сознании ощущения ритма и числа совершаемых действий. В данном случае ритм и число предварительных ударов о площадку оказывают непосредственное влияние на эффективность выполнения основных действий.

Если баскетболист встает на линию штрафного броска и не может найти удобную устойчивую позицию, его внимание сосредоточено, главным образом, на негативных ощущениях и переживаниях, еще более усиливающих тревожность. В таких случаях в промежутке времени между нарушением правил и моментом, когда баскетболист становится для выполнения штрафного броска, необходимо стараться полностью освободиться от негативных раздражителей, а затем направить мысли в нужном направлении. Как только судья вручит мяч для выполнения штрафного броска, у игрока должен вступить в действие «ключ селекции». Он должен встать на линии штрафного броска, сделать глубокий вдох и медленный выдох.

Если он после этого не почувствует себя в полной готовности к броску, следует сделать три удара мячом о поверхность площадки. Подняв руки в исходное положение для броска, следует сделать еще вдох и выдох и выполнить бросок но кольцу.

Благодаря последовательному осуществлению этого процесса, спортсмен научится находить свой естественный ритм движений и отрывать глаза от «гипнотизировавших» его до этого кольца и линии штрафного броска.

Движение при броске простое и не требует больших усилий. При выполнении броска одной рукой нет необходимости в других усилиях, кроме движения одной рукой и кистью и поднимания на носки ног.

4.5.3. Ведение мяча

При ведении мяч направляется вниз только движением кисти с широко расставленными, но не напряженными пальцами (рис. 37).



Рука в локтевом суставе почти неподвижная. Скорость продвижения зависит от величины угла, под которым мяч ударяется о площадку, от высоты отскока и частоты толчков. Чем острее (наклоннее) угол падения мяча, тем дальше от игрока отскакивает мяч и тем быстрее должен продвигаться игрок, чтобы догнать его. Если мяч направлять вертикально вниз, то продвижения вперед не будет. Варьируя углы отскока мяча, силу и частоту ударов, можно вести мяч в разных направлениях и продвигаться с различной скоростью.

Рис. 37. Ведение мяча.

Движения кисти и пальцев должны обеспечить полное управление мячом, быстроту и маневренность продвижения. Чтобы сохранить маневренность во время ведения мяча, ноги нужно немного сгибать в коленях (пружинить). Правильные движения ног важны и для ведения мяча, и для остановки, и для того, чтобы изменить направление.

Искусство ведения мяча, помимо техники, зависит от умения игрока наблюдать за площадкой и действиями партнеров и противника. Игрок должен уметь вести мяч без зрительного контроля. Для быстрого продвижения вперед, когда нет непосредственного сопротивления противника, обычно применяют высокое ведение.

В момент преодоления сопротивления противника, а также при его обводке переходят на низкое ведение. Чтобы охранять мяч, надо располагать тело между мячом и противником, научиться изменять

скорость и направление движения. Например, противник задерживает продвижение игрока, ведущего мяч, и идет на сближение. Ведущий, делая рывок, может уйти от противника. Так же легко можно освободиться от противника, когда он сопровождает ведущего сбоку. Изменением направления можно обойти противника, встречающего игрока, ведущего мяч спереди. Для этого в последний момент ведущий резко меняет направление движения и, заслонив мяч телом, проходит мимо противника.

Для игры в баскетбол нужно научиться делать повороты с мячом назад и вперед (рис.38), уходя от противника, уметь применять обманные действия туловищем и руками, обеспечивая успешную передачу мяча партнеру или бросок в корзину. Нужно также освоить ведение мяча приставными шагами, перевод мяча за спиной и др. Наиболее эффективно ведение мяча, при котором, игрок неожиданно для соперников меняет скорость, направление передвижения и высоту отскока мяча. Это достигается аритмией движения рук и ног, то есть руки выполняют движения в одном темпе, а ноги—в более быстром. Тренируясь в ведении мяча, необходимо помнить следующее.

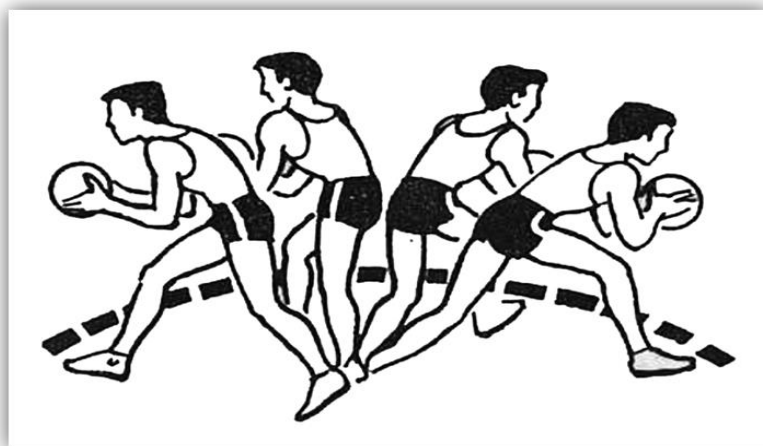


Рис. 38. Повороты.

При ведении мяча необходима правильная стойка— ноги согнуты в коленях, таз опущен, тело слегка наклонено вперед, взгляд обращен

вперед, голова приподнята. Перемещение центра тяжести тела вниз дает возможность сохранять устойчивое равновесие.

При ведении мяча на большой скорости мяч отскакивает от пола выше, чем обычно, да и стойка игрока не такая низкая, а траектория движения мяча пологая. Путь мяча при медленном ведении напомнит сжатую гармошку, при быстром — растянутую.

Умение одинаково хорошо вести мяч правой и левой рукой, передавать мяч после ведения, не останавливаясь,— это резервы игрока.

Дриблинг применяют, когда путь к кольцу свободен или есть благоприятная обстановка для прохода к кольцу; когда все партнеры плотно «закрывают», или когда игрок так плотно «закрывает», что при пасе рискует потерять мяч.

При ведении мяча возможны ошибки. Так, чрезмерное увлечение ведением разрушает командную игру, а излишний наклон туловища и опускание головы лишают игрока возможности следить за обстановкой на площадке. К потере мяча приводит ведение его рукой, ближней к сопернику, а также пронос мяча.

4.5.4. Маневренное ведение мяча

Взаимодействие с партнером, наведение на заслон с последующей атакой, обыгрывание противника и другие приемы применяются как тактическое средство. Разность скоростей и высота отскока при ведении в сочетании с аритмией дриблинга помогают дезориентировать защитника.

Маневренное ведение. Игрок 1 ведет мяч к противоположному щиту левой рукой, игрок 4 — правой. После маневренного ведения игроки останавливаются у линии штрафного броска и передают мяч соответственно игрокам 7 и 10, которые ведут мяч по диагонали к противоположным колоннам и передают его игрокам 2 и 5. После передачи мяча игроки 1, 4, 7 и 10 встают в конец колонн.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Резкая, неожиданная смена скорости может применяться как самостоятельный прием, так и в сочетании с изменением высоты отскока. Цель такого дриблинга — освобождение от опеки защитника.

Разность скорости варьируется остановками и ускорениями. При изменении отскока с высокого на низкий целесообразно переходить на ведение мяча примерно на уровне колена (ноги полусогнуты, плечо и локоть ведущей руки почти прижаты к туловищу, рука почти полностью выпрямлена).

Аритмичное ведение мяча достигается за счет переключения скоростей дриблинга, изменения ритма и темпа в сочетании с асинхронной работой рук и ног.

Аритмичное ведение с передачей броском выполняется в трех колоннах. Игрок 1 ведет мяч по оси площадки к щиту. Его партнеры 4 и 6 врываются в штрафную площадку и один из них получает мяч от игрока 1. Получив мяч, игрок 6 производит бросок, а игрок 4 борется за отскочивший мяч, ловит его и ведет назад к игроку 2. Игроки меняются местами по кругу.

Ведение с противодействием выполняется в парах (игрок с мячом и защитник). Игрок с мячом применяет ведение, укрывая мяч корпусом в пределах круга. Задача защитника — выбить мяч, овладеть мячом или вытеснить игрока за пределы круга, после чего игроки меняются ролями.

Ведение с выбиванием. Игроки с мячом (5—6) находятся в центральном круге или трапеции штрафной площадки. Каждый игрок ведет мяч, укрывая его корпусом, и старается выбить его у противника за пределы зоны. Побеждает игрок, оставшийся в зоне.

Ведение двух мячей одновременно левой и правой рукой со сменой направления и скорости передвижения. Цель упражнения — совершенствование техники ведения, улучшение координации движений и распределения внимания.

Ведение 1:1 (оба игрока с мячом). Нападающий (с мячом) ведет мяч,

укрывая его корпусом, из тыловой зоны в передовую. Защитник пересекает ему путь передвижения, двигаясь спиной вперед (с дриблингом).

Ведение мяча с ускорением и передачей после ведения (рис. 39). Игроки 1 и 2 с мячом применяют скоростное ведение с последующей передачей игроку 3 и рывком в передовую зону. Снова получив мяч от игрока 3, ведут его к противоположной штрафной площадке, разворачиваются и ведут мяч к своим колоннам. Игрок 1 ведет мяч в начале левой рукой, после разворота — правой, игрок 2 — сначала правой, затем — левой. Передав мяч своим партнерам, игроки 1 и 2 встают в конец колонны.

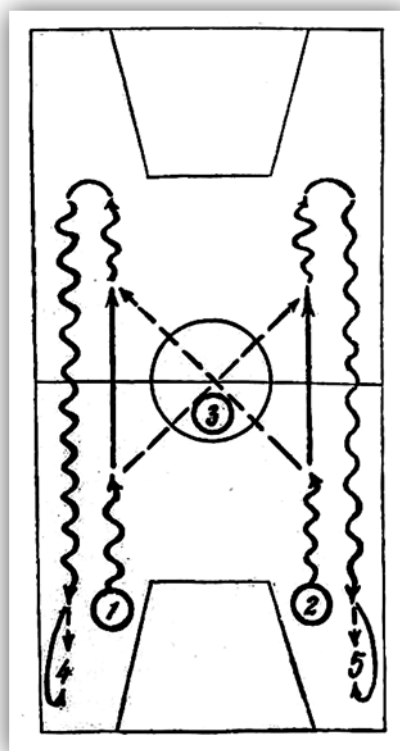
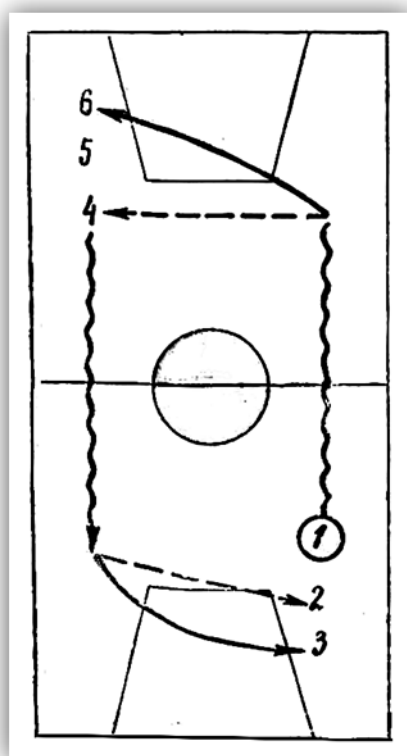


Рис. 39. Скоростное ведение Рис. 40. Сочетание ведения и передачи после ведения

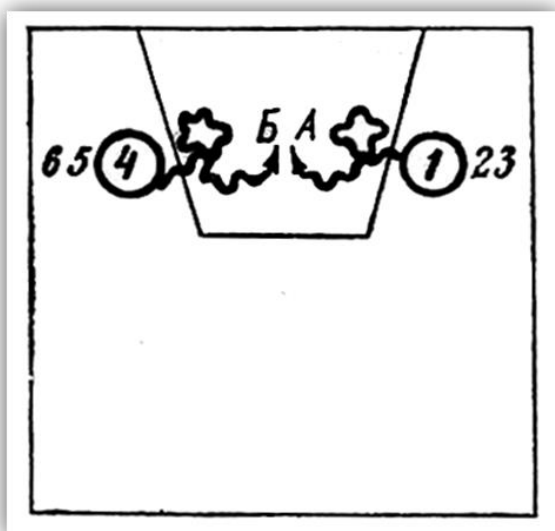


Рис. 41. Ведение разворотом

Рис. 42. Ведение с остановкой

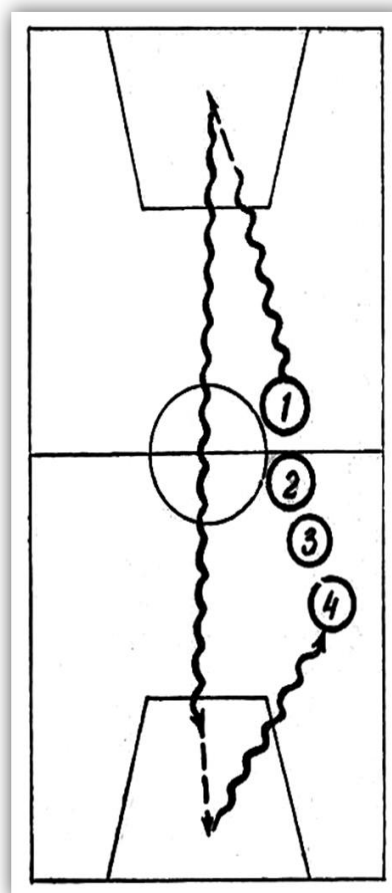
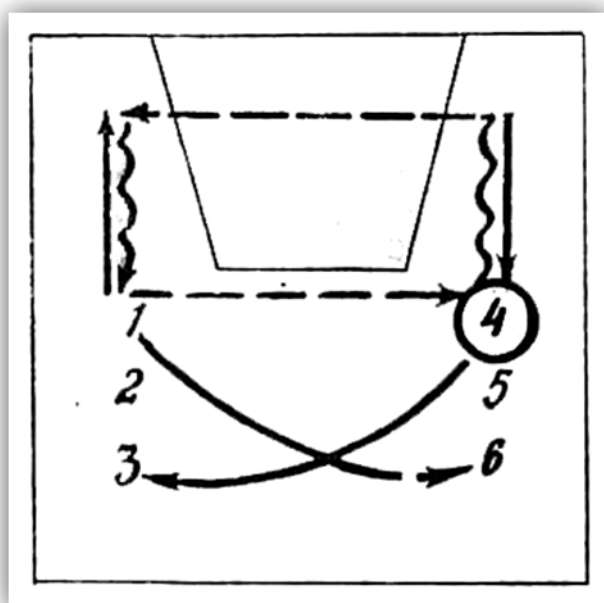


Рис. 43. Ведение после ловли отскочившего мяча



Скоростное ведение (в прорыве) с передачей (рис. 40) проводят в двух колоннах. Игрок 1 применяет скоростное ведение мяча, у линии штрафного броска передает мяч игроку 4 и становится за игроком 6. Игрок 4 ведет мяч к противоположной штрафной площадке, производит передачу игроку 2 и становится за игроком 3 и т. д.

Ведение разворотом проводят в двух колоннах с двумя защитниками. Игроки 1, 2, 3 ведут мяч вдоль лицевой линии правой рукой, двигаясь приставным шагом. Приближаются к защитнику А, разворачиваются и ведут мяч к кольцу левой рукой. Игроки 4, 5, 6 ведут мяч левой рукой, разворачиваются и переходят на ведение с обыгрыванием защитника Б правой рукой. После броска нападающие переходят в противоположные колонны (рис. 41).

Ведение с остановками и передачей сопровождающему партнеру выполняется в двух колоннах. Игрок 4 ведет мяч (спиной вперед) вдоль боковой линии к штрафной площадке, его сопровождает игрок 1. Игрок 4 останавливается и передает мяч игроку 1, который ведет мяч назад к своей колонне. Его сопровождает игрок 4. Остановившись у своей колонны, игрок 1 передает мяч сопровождающему его игроку 4, который отдает его игроку 5. Затем игроки 1 и 4 переходят в противоположные колонны (рис. 42).

Ведение после ловли отскочившего мяча (рис. 43). Игрок 1 ведет мяч на скорости к щиту, ударяет в щит, ловит мяч, ведет его к противоположному щиту, снова ударяет в щит, ловит мяч и ведет его в конец колонны, где становится за игроком 4. Игроки 2, 3, 4 поочередно выполняют то же задание.

4.5.5. Упражнения для совершенствования техники

ведения мяча

Эти упражнения включают основные элементы: ведение, остановка и поворот; ведение с резким изменением направления движения вправо или влево и переводом мяча с одной руки на другую перед собой; ведение на месте и в движении с закрытыми глазами (партнер корректирует ведение словами «прямо», «влево», «вправо»); игра в пятнашки с ведением; ведение с изменением скорости и длины шагов; ведение с переводом мяча за спиной на другую руку.

1. Первый игрок с мячом выполняет ведение, второй стремится

отнять мяч или коснуться его. Первый проводит повороты с целью защиты мяча.

2. Ведение мяча на месте, сначала одной рукой, затем попеременно обеими.

3. Ведение мяча в движении шагом, бегом, приставными шагами, левой рукой, правой.

4. Ведение мяча правой рукой, касаясь левой постороннего предмета.

5. Игрок без мяча движется произвольно, меняя скорость и направление. Второй, ведя мяч, повторяет все его движения. По сигналу меняются ролями.

6. Все игроки выстраиваются в колонну по одному в 5—6 м друг от друга. Направляющий начинает ведение в произвольном направлении, все повторяют его путь и способ ведения (высоко, низко).

7. Ведение двух мячей.

8. Ведение мячей правой рукой и ногами в движении. Можно с ускорением.

9. Все игроки с мячами в движении выполняют ведение мяча, обводя препятствия (6—8), удерживая мяч на максимальной дистанции от стула.

10. Ведение мяча кончиками пальцев в колонне по одному в движении.

11. Игроки располагаются на расстоянии 3—4 м у стенки. У каждого по два мяча. Выполняют левой рукой ведение, правой — бросок в стенку и ловлю мяча.

12. Ведение мяча по стенке на месте, влево, вправо. То же, только приседая, вставая и др.

13. Ведение мяча на месте между ног по «восьмерке».

14. Перевод мяча за спиной.

15. Ведение на месте в парах, по сигналу партнера — передача.

16. Пятнашки в парах с ведением мяча.

17. Пятнашки с остановками.

После усвоения технических приемов ведения изучают жонглирование баскетбольным мячом. Упражнения направлены на развитие важных для баскетболиста двигательных действий: ориентировки во время действий с мячом (местоположение мяча относительно частей тела игрока); зрительно-моторной координации (правильные действия с мячом); передвижений, необходимых для овладения свободным мячом, и постоянной готовности к действиям; «чувства мяча» и уверенности в обращении с ним; надежности (уменьшение потерь мяча); ловкости и быстроты.

Для этого надо научиться удерживать мяч одной, а также каждой рукой в различных баскетбольных позициях; научиться вращать мяч на кончике пальца, перебрасывать мяч кончиками пальцев, вращать мяч вокруг шеи, тела, ног, ноги и др. Поможет этому выполнение следующих упражнений.

1. Мяч удерживается над головой одной рукой хватом снизу. Вращение мяча влево и вправо (мяч вращается и слегка подбрасывается кверху одной кистью за счет энергичного и одновременного вращательного движения пальцев).

2. Правая рука удерживает мяч спереди, левая сзади. Вращение мяча вправо и влево за счет одновременного движения обеих кистей.

3. Вращение мяча путем переводов его с тыльной на ладонную поверхность кисти.

4. Вращение мяча, удерживаемого обеими кистями (на себя к подбородку).

5. Опускание на пол и приподнимание мяча одной рукой.

6. Переводы мяча с одной руки на другую за спиной и перед поясом (вокруг туловища).

7. Мяч в одной руке. Сделать круг внутрь так, чтобы не уронить его.

То же с двумя мячами с одновременным переходом в другие исходные положения.

8. Ведение с последующим броском двумя руками снизу (во время ведения при двойном шаге мяч переводится из одной руки в другую вокруг туловища).

9. Удерживание мяча одной или двумя руками за спиной. Энергичное выталкивание мяча вверх движением кисти.

10. Стоя ноги врозь, согнувшись вперед, провести руки с мячом между согнутыми ногами спереди подальше назад. Энергично вытолкнуть мяч кистями сзади кверху, затем выпрямиться и поймать мяч впереди. То же, стоя против стены.

11. Стоя в полуприседе, ноги врозь, руки удерживают мяч сзади внизу, вытолкнуть мяч двумя руками вперед между свободно согнутыми ногами.

12. В каждой руке по мячу (малого размера, чтобы удерживались кистью без прижимания к туловищу). Занеся мячи за спину, энергично вытолкнуть один из них вверх, другой — в сторону.

13. В каждой руке по мячу, кисти в скрещенном положении перед собой (либо над головой, между ног, за спиной). Движением кисти вытолкнуть мячи.

14. Баскетбольный мяч удерживается правой кистью сверху, левой — снизу. Энергичным разворотом правой кисти мяч отталкивается в правую сторону. То же из других положений: мяч над головой, внизу, за спиной.

Большинство упражнений следует выполнять в стойке баскетболиста (равномерное распределение тяжести тела на слегка согнутые ноги со смещением его на передние части стоп; руки слегка согнуты; спина выпрямлена; голова поднята). У каждого игрока должен быть свой мяч. Для повышения эффективности упражнений

желательно выполнять их в специальных очках, ограничивающих поле зрения игрока вниз.

Каждое упражнение выполняют в течение 30 секунд. Желательно регистрировать число циклов упражнений и ошибок, чтобы иметь возможность следить за ростом своего мастерства.

После усвоения упражнения следует выполнять на максимальной скорости. На каждой тренировке следует разнообразить упражнения.

Обычно программа упражнений в жонглировании выполняется в первой части тренировочного занятия. В зависимости от уровня подготовленности программа может занимать от 15 до 30 минут. Перерыв между двумя упражнениями не должен превышать 30 секунд.

Заключение:

Техника некоторых бросков имеет много общего с техникой передач.

Различие заключается лишь в скорости полета мяча, его траектории и степени вращения.

Вопросы по теме:

1. Очень важно при выполнении броска сосредоточить внимание на цели.
2. При выполнении бросках по кольцу что необходимо контролировать?
3. Что называется траекторией полета мяча?
4. Сколько в баскетболе траекторий?
5. Перечислите позиции для бросков в баскетболе?
6. Бросок из положение над головой?
7. Бросок одной рукой в после ведение.
8. Бросок одной рукой в прыжке.

Ключевые слова на теме:

1. Траектория полета мяча.
2. Позиции для бросков.
3. Стопорящее движение.
4. Штрафной бросок.
5. Латентный период реакции.

ГЛАВА V.

Тактика игры в нападении и психологические особенности тактической подготовки

Помимо хорошего владения техническими приемами баскетболист должен уметь пользоваться отвлекающими действиями (финтами) с мячом и без мяча. Они должны занимать достаточно длительный промежуток времени, чтобы соперник успел воспринять информацию об этом действии и среагировать на него (В.Ф.Марушко, 1982).

Переход от финта к действиям должен проходить быстро, чтобы противник не смог исправить свои ошибки. Финты не следует применять без надобности. Выполняют!» их надо естественно, чтобы не вводить в заблуждение своими действиями партнеров по команде. С увеличением тренированности у баскетболистов увеличивается время выполнения ложного действия (финта) и уменьшается время игровых действий, а это увеличивает эффективность игрового приема.

Все приемы (ловля, передача, ведение, броски в корзину и др.) изучают в отдельности, однако в практике игр и соревнований они применяются в комплексе, в последовательном сочетании одного приема с другим приемом или финтом для успешного решения сложной тактической задачи.

Все сочетания приемов и финтов специалисты разделили на две группы:

— сочетания, включающие два отдельных приема или прием и финт, выполняемые без мяча и с мячом, например: рывок — остановка, финт и рывок в одну сторону — рывок в другую сторону, поворот — передача, ведение — передача, ловля — передача, ведение — бросок, финт на передачу в одну сторону — передача в другую сторону, финт на бросок в корзину левой рукой — бросок правой;

— сочетания, включающие три отдельных приема, или два приема и

финт, или прием и два финта, выполняемые без мяча и с мячом. Например: финт на рывок — рывок — остановка, ведение — остановка — передача, поворот — ведение—передача, финт на проход- проход — бросок, финт на бросок — проход — бросок. Сочетания, включающие четыре приема и финт, как правило, выполняют отдельные игроки.

Сочетания не могут состоять из одних финтов, так как сами по себе финты, оторванные от основных приемов, игрового смысла не имеют. Чтобы противник реагировал на финты, их нужно выполнять правдоподобно, убедительно, в темпе, свойственном основному приему техники.

Приводим ряд типовых сочетаний, которые наиболее часто применяются высококвалифицированными спортсменами.

Финт на рывок - рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед – влево, наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая противнику, что собирается его обойти с левой стороны. Затем следует резкий толчок левой ногой вправо, туловище также резко откидывается вправо, очередной шаг правой ногой делается уже вправо – вперед, и игрок уходит от противника.

Финт на проход - проход. Игрок делает шаг вперед – влево, но полностью тяжесть тела на выставленную ногу не переносит. В том же направлении отводит руки с мячом. Когда противник среагирует на финт, игрок резко отталкивается левой ногой вправо и уходит с мячом мимо противника.

Двойной финт на проход - проход. Игрок выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед- вправо. В том же направлении вытягивает руки с мячом. Затем следует небольшая пауза (латентный период), и игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы показывает противнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Противник готовится к

противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону уже сделанного финта, как бы продолжая его.

Ведение - поворот - бросок. Игрока, ведущего мяч к корзине, встречает противник. Игрок делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает возможность оставить противника за спиной и выйти к щиту для броска в корзину.

Финт набросок - проход - бросок. Игрок прицеливается для броска и этим вызывает противодвижение вперед защитника. В этом случае целесообразнее применение в ситуации (борьбе) управляемой аритмии атакующих действий с целью выбора момента решающей атаки, совпадающего с моментом окончания движения противника на предыдущее движение или с латентным периодом его реакции на решающее движение атаки. Затем он быстро опускает мяч вниз и, закрывая его туловищем, проходит вплотную мимо защитника и атакует корзину.

Одна из основных целей нападения заключается в том, чтобы оставить обороне соперника лишь доли секунды на размышление. Высокотехнический баскетболист в атаке всегда стремится совместить бросок по кольцу с вынужденным фолом со стороны защитника. При этом можно завоевать больше очков, чем просто после точного попадания в кольцо. Подобные приемы в любом виде спорта — часть творческого арсенала тактических хитростей, которые атака применяет против обороны. Защитники, в свою очередь, учатся угадывать такие приемы и, сохраняя уравновешенность, стремятся не допускать ошибки.

Практические задачи решаются не только посредством технических приемов, но и разнообразным психологическим воздействием на противника, выражающимся в маскировке своих намерений, в демонстрации своей уверенности и готовности к

состязанию еще до его начала (например, во время разминки), имитационных и мимических приемов во время состязаний, создающих обманчивое представление о намеченных действиях.

Маскировка действий ложными движениями, имитирующими передачу, ведение мяча, броски в корзину, демонстрация защитником активной борьбы против нападающего дезорганизует противника и усложняет обстановку игры. Основная их задача — отвлечь внимание противника, дезориентировать его и направить его действия в выгодном для себя направлении.

Спортсмены используют различные формы временных отношений, применяют тактические действия — финты (ложные действия) на паузе, с ускорением, с изменением темпа и ритма. Природа маскировки имеет свои особенности. Так, плохая подвижность баскетболиста обычно сочетается с великолепной маскировкой двигательных действий. А если баскетболист действует быстрее и точнее своего опекуна (защитника), то ему нет надобности в маскирующих действиях, он действует за счет быстроты на «разрыв дистанции» для получения мяча или выполнения броска и др. В этих игровых ситуациях побеждает чаще тот, кто лучше приспособится к меняющимся условиям игровой ситуации.

Обманные движения, или финты, не принесут успеха, если центр тяжести тела при этом будет выведен за площадь опоры или даже приблизится к ее краю. Время, которое потребуется на то, чтобы восстановить равновесие и начать движение в другом направлении, обесценит усилия, затраченные на финт. Поэтому вместе с отвлекающими или обманными надо сделать движение, помогающее сохранить равновесие. Например, если игрок с мячом делает шаг назад, чтобы увлечь за собой защитника и обойти его, необходимо заранее подготовиться к ведению вперед. Это позволит ему при-

близить центр тяжести тела к переднему краю площади опоры и быстрее начать ведение в этом направлении (Е. Р. Яхонтов, 1984).

Действие в системе нападающий — защитник даже на одном движении (показ ухода влево) заставляет защитника изменить положение своего тела с целью увеличения угла устойчивости в направлении ложного действия, что использует атакующий.

В системе нападающий — защитник применяют и другие сложные атакующие действия основного приема с одним или несколькими способами тактической подготовки.

Основная трудность комбинированного технико-тактического действия — установление связей между движениями в момент перехода от ложного движения к решающему. Эта трудность заключается в умении переключать свое движение в противоположном направлении после выведения из равновесия защитника на паузе — «мертвой точке». Переход от финта к основному приему должен осуществляться с максимальной быстротой и решительностью.

Классический пример для теоретического обоснования выполнения решающей атаки в момент, когда противник находится в положении «мертвой точки» (латентный период реакции), приводит основоположник кибернетики Норбер Винер, описывая схватку между мангустой и коброй.

«Нет основания считать, что у мангусты движения быстрее, чем у кобры. Тем не менее мангуста почти всегда убивает кобру и выходит из борьбы без единой царапины. Как же ей это удается? Мангуста начинает с ложного выпада, который вызывает бросок змеи. Мангуста увертывается и делает еще выпад, так что противники действуют в некотором ритме. Но эта пляска не статическая, а постепенно прогрессирующая. Свои выпады мангуста делает все раньше и раньше по отношению к броскам кобры и, наконец, нападает в тот момент, когда кобра вытягивается во всю длину и не может двигаться быстро.

На сей раз мангуста не делает ложного выпада, а точным броском прокусывает мозг змеи и убивает ее». Другими словами, образ действия змеи сводится к одиночным, не связанным между собой броскам, тогда как мангуста действует с учетом некоторого предыдущего хода схватки.

Во время поединка следует создавать систему атакующих действий и управлять ею с целью выбора момента для решающего действия (атаки), совпадающего с моментом окончания движения реакции противника на предыдущие движения или с латентным периодом его реакции на решающее действие атакующего (рис. 44).

Разучивают финты сначала без мяча (изменение направления бога, остановки и освобождение от соперников сзади). После этого изучают финты туловищем, ногами, руками, взглядом.



Рис. 44. Уход от противника в положении «мертвой точки»
(латентный период реакции).

Финт туловищем (включая движения плечами, головой, бедрами). Чтобы ввести в заблуждение защитника и сделать его положение неустойчивым, движения плеч, головы, бедер, тела используют перед рывком к корзине. Отвлекающие движения телом могут быть также использованы перед началом обводки или после передачи.

Проход и изменение направления движения могут помочь нападающему освободиться для получения передачи. Если выполнить это действие с финтом головы и плеч, чтобы открыться для получения мяча, нападающий может сделать один или два шага в сторону корзины и, когда защитник последует за ним, повернуться в сторону игрока с мячом для получения передачи.

Финт ногами. Резкое изменение темпа бега с изменением его направления применяется для свободного получения мяча. Игрок движется в направлении защитника, делая вид, что хочет обойти его слева, затем резко меняет темп бега и делает рывок вправо от защитника. Этого действия достаточно для беспрепятственного получения мяча нападающим игроком.

Большинство отвлекающих действий ногами выполняются в сочетании с отвлекающими действиями других частей тела и действий: это — шаг в сторону и движение мяча в эту же сторону, затем резкая остановка и ведение в противоположном направлении. Имитация шага вперед с быстрым возвращением назад создает возможность придельного броска.

Игрок сгибает колени как бы для прыжка, но прыжок чуть задерживает, заставляя защитника преждевременно выпрыгнуть. Когда защитник опускается вниз, нападающий выпрыгивает и производит бросок.

Руки и кисти рук играют важную роль в изменении направления при ведении, выполнении финтов.

Отвлекающие действия руками. Игрок имитирует передачу мяча в сторону, противоположную той, куда он действительно собирается сделать пас. Руки с мячом делают движение в ложную сторону с одновременным шагом. Затем быстро меняется направление передачи. При этом действии защитник, собираясь перехватить мяч, несколько

смещается в сторону, что освобождает нужное для передачи направление.

Отвлекающие действия взглядом часто применяются при передачах, ведении и других приемах в сочетании с отвлекающими действиями различных частей тела.

Но природа выполняемого ложного (замаскированного) действия взглядом имеет свою особенность. Представьте, что вы зашли в кинотеатр и ищете своего товарища. Проследите за движениями своих глаз и вы убедитесь, что глаза ваши, как правило, оглядывают зал слева направо, то есть началом движения взгляда является движение слева, а движение направо тяготеет к окончательности выполненного действия. В использовании этой закономерности — секрет многих ложных двигательных действий.

Секрет закономерности рефлекса взгляда заключается в том, что при выполнении финта ложное движение тела влево – вправо сопровождается взглядом.

Первым обязательным действием финта должно быть движение нападающего с мячом влево, потом вправо. Финт заканчивается уходом нападающего с мячом влево.

Движение вправо приводит защитника в положение люфт – паузы (это как бы на долю секунды замершее действие)—«мертвая точка». Вспомните борьбу мангусты с коброй. Мангуста начинает нападать на кобру с предварительного ложного движения влево и заканчивает действие в тот момент, когда кобра вытягивается во всю длину в правую сторону.

Переход от финта к основному действию должен осуществляться с максимальной быстротой и решительностью.

Отвлекающие действия с мячом, отвлекающие действия на проход. Игрок делает короткий шаг в сторону, противоположную намеренному пути, одновременно направляя в ту же сторону и руки с

мячом. Как только защитник сместился, желая преградить путь нападающему, необходимо резко перенести руки с мячом и ногу в первоначальное положение и начать ведение дальше от защитника рукой.

Движения при выполнении отвлекающих действий должны быть правдоподобными.

Обход защитника с помощью отвлекающего действия с мячом применяется для того, чтобы заставить защитника освободить путь к корзине. При ловле мяча делают шаг левой ногой вперед-влево. Движение рук с мячом и мимика лица должны подтверждать намерение игрока пройти с левой стороны. Следующий шаг правой ногой делается уже под углом вправо. Такая возможность определяется толчком левой ноги с одновременным поворотом туловища и переводом рук вправо. Защитник, поверивший первому движению и подавшийся вправо, смещается с основной позиции. Оттолкнувшись правой ногой и подпрыгнув, игрок вытягивается и, «чтобы избежать помехи защитника, выносит руки к корзине. В этом случае защитник не в состоянии предотвратить бросок мяча в корзину.

Отвлекающие действия на передачу. Игрок готовится к передаче от груди и смотрит вперед. Обозначая передачу, он посылает руки вперед и шагает правой ногой. Защитник вытягивается или подпрыгивает, чтобы перехватить мяч, теряя устойчивость. Этим пользуется нападающий игрок, который резким движением сгибает руки и сразу посылает мяч вправо от себя, где находится свободный партнер. Перенос центра тяжести тела на стоящую впереди ногу делает все движения более правдоподобными и способствует удачному проведению приема.

Отвлекающие действия при бросках. Игрок имитирует бросок в корзину, слегка выпрямляя руки с мячом и ноги. В этом случае защитник приближается вплотную к нападающему или же прыгает

вверх. Сразу после этого игрок должен начать ведение дальней от защитника рукой, чтобы прикрыть мяч корпусом или передать мяч в нужном направлении.

Отвлекающие действия на бросок от груди (место для прицельных бросков — область штрафного броска). Нападающий игрок, стоя перед защитником, обозначает бросок двумя руками от груди. Для этого он посылает руки с мячом вверх. Защитник, чтобы помешать броску, подпрыгивает с вытянутыми руками. Воспользовавшись этим, нападающий быстро опускает мяч вниз и, закрывая его туловищем, переходит на ведение. Когда нападающий начинает ведение, защитник только успевает приземлиться. Поэтому для страховки мяча надо начинать ведение дальней от противника рукой. Полученное позиционное преимущество нападающий игрок должен немедленно использовать, проходя вплотную к противнику и стремясь его оставить у себя за спиной. В обходе по дуге преимущество теряется и защитник вновь может закрыть нападающего.

Ведение с отвлекающим действием. Во время ведения в момент сближения с защитником (на расстоянии 1,5 м) игрок немного поворачивает туловище и наклоняется вперед вправо. Правой ногой делает шаг вперед – вправо. Мяч ударяют так, чтобы он отскочил в том же направлении, а рука при этом находилась возможно ближе к мячу. Смотреть нужно обязательно в ту сторону. В момент приземления правой ноги туловище внезапно резко откидывается влево и сильный толчок ноги возвращает игрока в первоначальное положение. Одновременно с этим мяч должен удариться так, чтобы он отскочил влево, после чего ведение начинают левой рукой. Защитник, введенный в заблуждение наклоном вправо и отклонившийся в ту же сторону, не успевает вернуться обратно в защитное положение. Это дает возможность нападающему обвести защитника.

Баскетболист, выполняющий упражнения типа «единоборство с соперником», оценивается не столько уровнем психических и физических качеств, сколько технической подготовленностью и игровым опытом каждого спортсмена.

Надо помнить:

— проход к кольцу должен производиться по кратчайшему пути, целеустремленно и мощно (рис. 45);

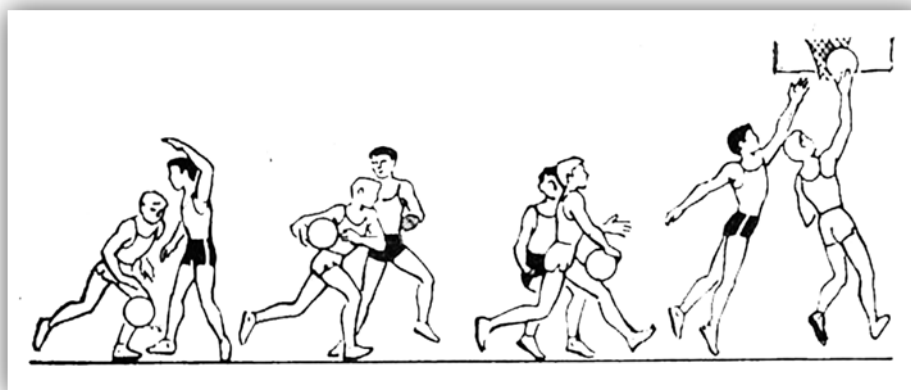


Рис. 45. Проход к щиту.

— действия нападающего только тогда эффективны, когда игрок еще не применил дриблинга;

— надо реагировать на действия защитников раньше, чем они займут удобную позицию;

— применять финты, на которые поддаются конкретные соперники;

— надо одинаково хорошо выполнять финты с мячом и без мяча.

5.1. Упражнения для индивидуальных тактических действий в нападении

1. Двигаться с различной скоростью и изменением направления от лицевой линии до лицевой через всю площадку. Защитник пытается двигаться вслед за игроком, причем он должен постоянно находиться между нападающим и корзиной.

2. Двигаться от кольца к кольцу. Защитник пытается перехватить мяч, соблюдая правила индивидуальных защитных действий.

3. Попытаться с помощью имитации дальнего броска или прохода создать угрозу кольцу, в то время как защитник старается создать надежную оборону. Сначала он должен защищаться пассивно, в дальнейшем активно.

4. Обвести защитника с помощью финта и произвести бросок в корзину. Защитники и нападающие пытаются поймать отскочивший мяч после неудачного броска. Подобравший мяч становится нападающим. Побеждает тот, кто раньше наберет 10 очков.

5. Обвести с помощью финта защитника и бросить по корзине. Повторять эти упражнения в течение 3 минут. Норма: 30 попаданий из 45. Добивание мяча требует расчета, координации и прыгучести. Прыгучесть можно развить специальными упражнениями и тренировкой. Прыжок нужно рассчитать так, чтобы овладеть мячом в высшей точке полета. Координация позволяет занять выгодную позицию и действовать четко при овладении мячом.

Чтобы научиться добивать мяч в игровых ситуациях, надо уметь выполнять следующие двигательные действия:

- выходить на добивание при каждом броске;
- во время полета мяча к корзине постараться определить возможную зону отскока. При неудачных бросках справа мяч обычно отскакивает в левую сторону, и наоборот.
- ну, и наоборот. При бросках сбоку от щита мяч чаще всего отскакивает на противоположную сторону;
- выходить в нужную зону для повторного броска или добивания;
- при неудаче занять позицию перед защитником надо постараться расположиться рядом с ним;
- избегать контакта с защитником при его блокирующем движении; обойти его при движении к кольцу;
- если нападающий не может полностью овладеть мячом, он должен стараться добить мяч толчком;

— когда нападающий овладеет мячом, он должен снова прыгнуть вверх, высоко вынести мяч, удерживая его двумя руками, и выполнить бросок в корзину;

— если нет возможности овладеть мячом или добить толчком, надо попытаться откинуть мяч партнеру, который, в свою очередь, сможет выполнить бросок или начать новую комбинацию.

Нападающий должен быть агрессивным и не уступать сопернику, тренировать прыжок и рассчитывать его так, чтобы овладеть мячом в высшей точке полета. Движение кисти руки при добивании мяча выше кольца показано на рис. 46.

Для развития специальных навыков борьбы за овладение мячом в нападении рекомендуется использовать следующий комплекс упражнений (по В. З. Бабушкину, 1985).

5.2. Упражнения для совершенствования приемов борьбы за овладение мячом в специфических игровых ситуациях

1. *Борьба за овладение мячом после броска.* Игрок 7 ведет мяч, останавливается и производит бросок при противодействии защитника. Затем оба участвуют в борьбе за отскочивший мяч (рис. 47).

2. *Борьба за мяч после броска партнера.* Игрок 7 ведет мяч, останавливается и производит бросок. Игрок 10 при противодействии борется за отскочивший мяч,- (рис. 48).

3. *Борьба за овладение мячом с противодействием (в колоннах).* Игрок одной из колонн производит бросок в прыжке, игрок противоположной колонны «отсекает» его после пробития, и оба участвуют в борьбе за мяч. Упражнение выполняется до 30—40 очков. Овладение мячом — 1 очко, попадание — 2 очка, добивание — 3 очка (рис. 49).

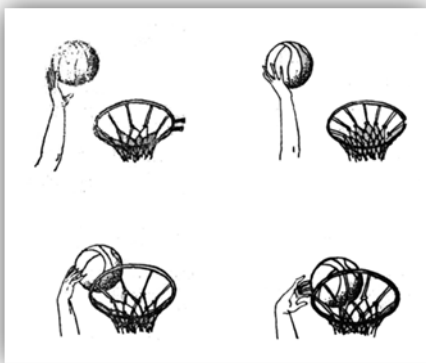


Рис. 46.
Добивание мяча.

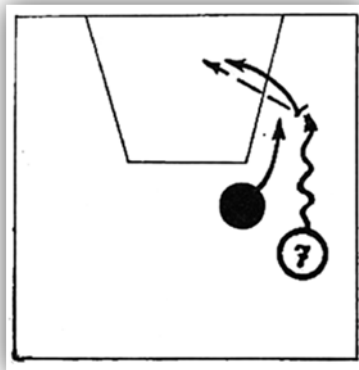


Рис. 47. Борьба за
овладение
мячом после броска

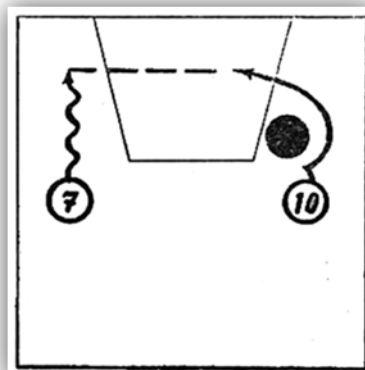


Рис. 48. Борьба за мяч
после броска партнера.

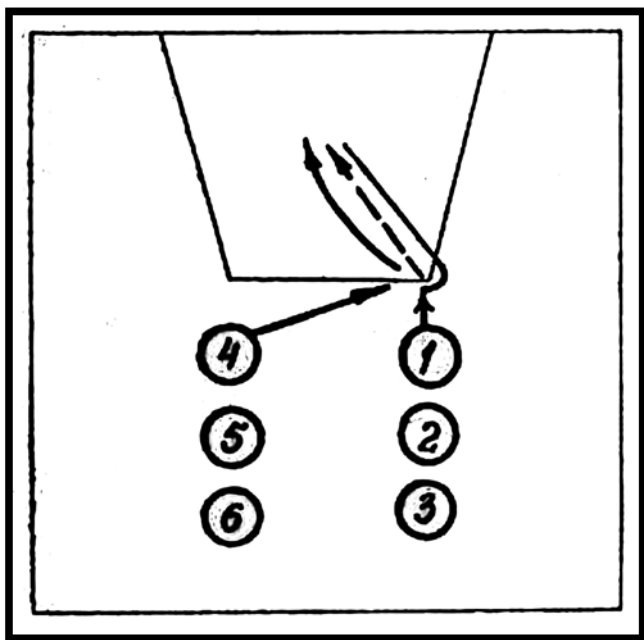


Рис. 49. Борьба за овладение
мячом с противодействием.

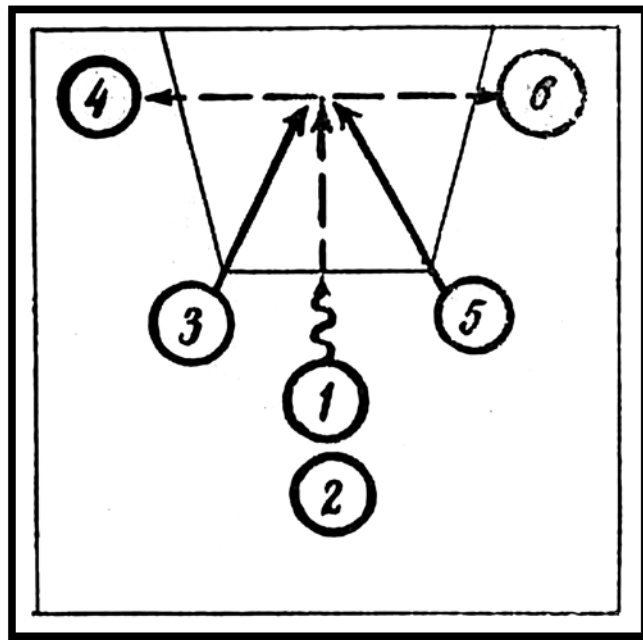


Рис. 50. Отбивание мяча,

4. *Отбивание мяча.* Игроки 1 и 2 производят броски после ведения, игроки 3 и 5 участвуют в борьбе за мяч и отбивают его игрокам 4 и 6. После серии бросков происходит смена мест (рис. 50).

5.3. Тактика игры в защите

Выполнять действия в защите позволит правильная стойка (ноги согнуты в коленях, корпус слегка наклонен вперед) и умение выбрать позицию в любых игровых ситуациях. Если противник движется поперек площадки, надо использовать параллельную стойку, во всех других случаях — выдвинуть одну ногу вперед. Для равновесия тяжесть тела распределяют равномерно на обе ноги. На площадке нельзя терять из виду подопечного игрока, используя для этого периферическое зрение.

Ряд правил надо помнить постоянно:

— защитник должен располагаться между опекаемым игроком и своей корзиной;

— защитник должен находиться под корзиной противника и посередине между нападающим и мячом;

— защитник должен соблюдать необходимое расстояние между собой и нападающим (согласно правилам, на вытянутой руке);

— чем ближе нападающий к корзине, тем плотнее должен быть к нему защитник и, наоборот, чем дальше нападающий от корзины, тем больше расстояние между ними. Защитник должен быть готов к постоянному движению, чтобы вовремя отреагировать на действия нападающего;

— при выполнении нападающим ведения защитник своими действиями должен оттеснить его к боковой линии, имитировать выбивание мяча, а при передачах всегда стремиться перехватить мяч.

Защита против игрока без мяча. Сохраняя правильную стойку, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы помочь партнеру, но всегда быть готовым вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, чтобы была возможность видеть своего подопечного и игрока с мячом,

не поворачивая головы (боковым зрением). Последняя обязанность защитника после броска — блокировка подопечного.

Защита против игрока с мячом. Нападающий с мячом может выполнить три приема: бросить мяч в корзину, применить ведение, передать мяч партнеру. Защитник должен тренироваться, чтобы противодействовать любому из них.

Защитнику надо помнить одно условие. Если нападающий может вести мяч, против него следует играть в низкой стойке, выполняя резкие движения руками вверх. Как только дриблер остановится, играть против него нужно в высокой стойке, руки надо держать высоко, чтобы вынудить соперника на выполнение навесной передачи, которую легче перехватить.

И еще рекомендации:

— стоять между подопечным и охраняемой корзиной надо в защитной стойке на расстоянии вытянутой руки от соперника;

— надо смотреть на пояс подопечного. Это позволит сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений (финтов).

— когда нападающий держит мяч или ведет его, руки надо держать на уровне груди или ниже, повернув ладони вверх;

— руки должны быть вверху, когда нападающий готовится сделать передачу или бросок. Это затрудняет действия нападающему;

— активные движения руками помогают отбить мяч при передачах или ведении.

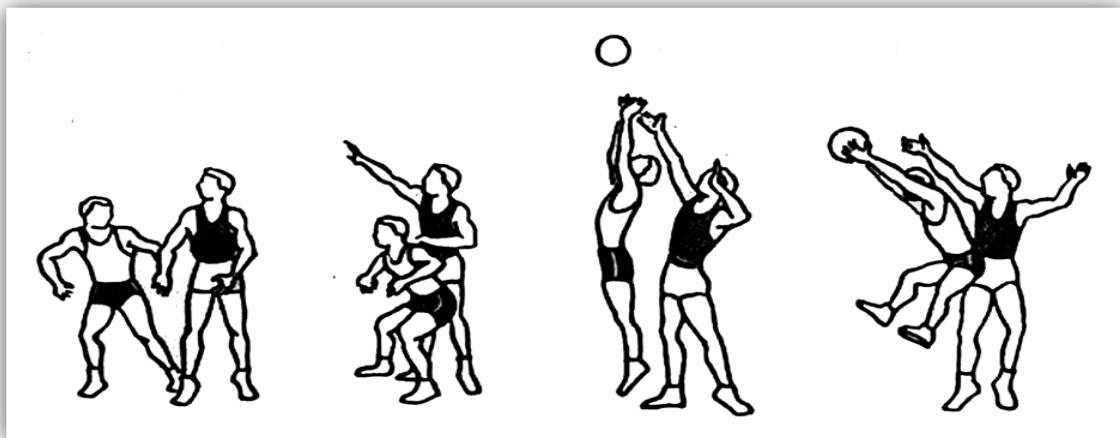


Рис. 51. Остановка подопечного за спиной.

К индивидуальным защитным действиям баскетболиста относится также умение видеть площадку — месторасположение партнеров и соперников — и способность быстро ориентироваться в постоянно меняющейся игровой обстановке.

Подбор отскочившего от щита мяча. «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру» — одно из правил баскетболиста.

В сложной ситуации борьбы за мяч, отскочивший о щита, необходимо оценить обстановку на площадке в момент броска мяча соперника по корзине. Во время прыжка за мячом, отскочившим от щита или кольца, защитнику надо проверить, не произошло ли на поле существенных изменений в расстановке баскетболистов обеих команд, тогда он может, поймав мяч, сразу начать контратаку своей команды.

Позволяя противнику сделать повторный бросок, игрок уменьшает шансы своей команды на победу. Если каждый игрок команды будет следовать принципам защитной блокировки и подбора, то даже высокорослый противник может быть нейтрализован. Вот эти принципы:

- после броска противника сделать поворот в широкой стойке, чтобы оставить своего подопечного за спиной (рис. 51);
- не бежать сразу вслед за брошенным мячом, а лишь убедившись,

что противнику перекрыт кратчайший путь к щиту;

— чем ближе к подопечному стоит игрок, тем легче преградить ему путь к щиту. Не отталкивать противника при блокировке, использовать боковое движение;

— продолжая удерживать мяч в поле зрения, дождаться удобного момента и прыгнуть вверх, чтобы схватить мяч в высшей точке прыжка. Действовать расчетливо, быстро и уверенно;

— непосредственное овладение мячом при отскоке выполняется в прыжке, который по возможности делается немного вперед. Голову игрок держит прямо, ноги широко расставлены, руки быстрым движением посылаются вверх для ловли мяча в высшей точке прыжка;

— как только происходит соприкосновение рук с мячом, игрок делает короткое резкое движение мячом приблизительно на 15 см в любом направлении, чтобы освободить мяч, если кто-нибудь из соперников касается рукой;

— овладев мячом, передавать его раньше, чем игрок опустится на землю.

**Примерный план индивидуальной (самостоятельной) тренировки
баскетболиста**

Содержание занятий	Минуты
<i>Передача мяча.</i> Выполнять все виды передач мяча в стену так, чтобы на обратном пути мяч ударялся об пол и отскакивал в руки.	4
<i>Ведение мяча.</i> Вести мяч вперед, назад, выполнять остановки, рывки, изменять скорость ведения, переводить мяч с одной руки	4
<i>Броски из – под корзины.</i> Выполнять броски, начиная с ведения из-за пределов области штрафного броска справа, слева, по центру и др.	5
<i>Броски со средних дистанций.</i> Выполнять по формуле броски с 4 – 5 м от корзины. Стараться поймать мяч после броска прежде, чем он коснется пола. Одна попытка.	2
<i>Передвижение в стойке защитника.</i> Сохраняя правильную стойку сделать три приставных шага вперед, остановиться, проверить равновесие. Затем назад, вправо, влево и др. Следить за	2
<i>Рывки и остановки.</i> Сделать рывок вперед (5 – 6 беговых шагов), остановиться, проверить равновесие. Затем рывок назад,	2
<i>Прыжки.</i> Сделать серийные подскоки по формуле, касаясь рукой щита, сетки или другого подвешенного предмета. Отдохнуть 10	2
<i>Штрафной бросок.</i> Выполнить три серии бросков по формуле. Две первые из них с открытыми глазами, третью с закрытыми.	5
<i>Подбор мяча.</i> В течение двух-трех минут ловить отскакивший после броска от щита мяч: двумя руками; левой рукой; правой рукой; поочередно левой, правой, двумя руками. Стремиться	5
<i>Броски с дальних дистанций.</i> Выполнить броски с прыжка одной рукой сверху сериями по формуле из семи позиций.	10
<i>Добивание мяча.</i> Добивать мяч в щит при выполнении серийных подскоков правой, левой и двумя руками. Сделать 10—12	10

<i>Рывки вдоль площадки.</i> Выполнить рывки вдоль боковой линии площадки сериями по формуле, спокойно пройти вдоль лицевой	5
<i>Штрафные броски.</i> В заключение тренировки выполнить две попытки штрафных бросков сериями по формуле. Выполнить	2

5.4. Критерии оценки физического развития и физической подготовленности

За основу оценки физического развития баскетболистов берут антропометрические данные — рост, массу, окружность грудной клетки. Весо-ростовой показатель определяют делением массы тела в граммах на его длину в сантиметрах, то есть определяют, сколько массы тела приходится на 1 см его длины. Если этот показатель равен 400, то баскетболист получает оценку 5 баллов, 401—415 — 4 балла, 416—430 — 3 балла, 431—450 — 2 балла. Этот тест не содержит никакой связи с функциональными возможностями организма.

Оценивают физическое состояние также по скоростно-силовым качествам (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), но при этом не учитывают размеры тела, которые, как показывает практика, значительно влияют на двигательные возможности баскетболиста. Так, баскетболисты высокого роста имеют преимущество в прыжках в длину и высоту.

Как же максимально справедливо определить нормы, чтобы на них не влияли различия в телосложении? Такие критерии разработали Л. и Б. Никитины (1983) и назвали их «стимулирующими». Их можно с успехом использовать в практике баскетбола.

В чем суть этих критериев? Если занимающиеся соревнуются по прыжкам в длину с места, то высокие, конечно, прыгнут дальше, чем более низкорослые. А если длину прыжка измерить ростом самого прыгуна, то победит самый «прыгучий». Мера становится для всех одинаковой — рост

спортсмена. Так, «индекс прыгучести» (ИП) рассчитывается по отношению дальности прыжка к росту спортсмена.

$$\text{ИС} = \frac{l}{H} \text{ где}$$

l — длина прыжка, H — рост баскетболиста. Он показывает зависимость между ростом и длиной прыжка (его возможностями в прыжке). Например, баскетболист ростом 159 см прыгнул на 200 см.

Следовательно, его $\text{ИП} = \frac{200}{159} = 1,26$,

У спортсмена ростом 190 см, прыгнувшего на 230 см, ИП составит 1,21. При определении физического развития первому баскетболисту, показавшему результат 200 см в прыжке в длину, обычно выставляется неудовлетворительная оценка, тогда как второму — хорошая.

Но при оценке в соответствии с ростом «индекс прыгучести» выше у спортсмена, имеющего рост 159 см.

Очевидно, что система оценки физического состояния баскетболистов при определении скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) без учета роста не отражает объективно действительной меры физического совершенства организма.

В беге побеждает не тот, кто прибежал первым, а тот, кто развил наибольшую скорость в росто – секундах (р/с), то есть выявленный «индекс скорости» (ИС) учитывает не только время прохождения дистанции бегуна, но и его рост, как коэффициент усиления скорости.

Определить его можно по предлагаемой нами формуле:

где l — длина дистанции, H — рост спортсмена.

Индекс скорости определяется вычисленной кратностью роста (K_p) на единицу скорости, иными словами, сколько раз дистанция перекрывается скоростью в росто – секундах:

$$\text{ИС} = \frac{l}{V \cdot H} = \frac{l}{H} \cdot \frac{1}{V}$$

где V – скорость спортсмена на дистанции.

Например, $l = 60 \text{ м (6000 см)}$, $H = 160 \text{ см}$, $V = 8,4 \text{ с}$.

$$ИС = \frac{1}{H} \cdot \frac{1}{V} = \frac{6000}{160} \cdot \frac{1}{8,4} = \frac{38}{8,4} = 4,5 \text{ р/с.}$$

Рассчитаем индекс скорости при беге на 60 м спортсмена ростом 180 см, показавшего тот же результат в беге на 60 м, — 8,4 с.

$$ИС = \frac{1}{H} \cdot \frac{1}{V} = \frac{6000}{180} \cdot \frac{1}{8,4} = \frac{33}{8,4} = 3,9 \text{ р/с.}$$

В абсолютных величинах спортсмены показали одинаковый результат, но если учесть разницу в росте, то у первого индекс скорости больше, чем у второго. В настоящее время самый высокий скоростной индекс у олимпийского чемпиона Валерия Борзова (5,48 р/с).

В физическом развитии немаловажным фактором является определение силового индекса (СИ), равного максимальному грузу, отрываемому человеком от земли в наивыгоднейшем положении, деленному на собственный вес. Его можно определить из следующего выражения:

$$СИ = \frac{Q}{M}, \text{ где}$$

где Q – груз (кг), M – масса спортсмена (кг).

Сравним результаты двух спортсменов. Масса одного из них 60 кг, масса второго – 70 кг.

$$\text{У первого } СИ = \frac{Q}{M} = \frac{Q}{60} =$$

$$\text{У второго } СИ = \frac{Q}{70} = 2,$$

Силовой индекс у второго спортсмена ниже, несмотря на его большую массу. Величина силового индекса может увеличиваться от нуля до 2—3, а при соответствующей тренировке достигать 5—9.

Система индексов может быть применена и для метания. Гранаты должны подбираться в зависимости от массы спортсмена. Например, если он весит 50 кг, то для метания ему нужна граната весом 500 г, при массе 60 кг — 600 г. Но индекс дальности броска (ИД) измеряется в соответствии с ростом и может быть рассчитан по формуле:

$$\text{ИД} = \frac{1}{H}$$

где 1 – дальность броска, H – рост.

Например, спортсмен ростом 160 см метнул гранату 600 г на 45 м.

$$\text{ИС} = \frac{1}{H} = \frac{45}{160} = 29$$

Индексы при игре в баскетбол объективно отражают действительную меру физического совершенствования организма независимо от антропометрических данных баскетболиста.

Отказ от абсолютных результатов (в метрах, секундах, килограммах) предоставляет возможность соревноваться на равных подросткам, имеющим низкий рост и малый вес (большой вес) со своими сверстниками, преобладающими в росте и весе. Это имеет большое психологическое значение — вырабатывает уверенность в себе и побуждает их к активному совершенствованию своего физического развития и физической подготовленности.

Индекс, выражая любое из измеряемых качеств (силу, быстроту, прыгучесть и др.) численной величиной, может служить каждому человеку средством самоконтроля, а тренеру педагогу и ученому поможет исследовать процессы развития отдельных физических качеств и их возрастные изменения, объективно сравнивать эффективность различных методов тренировки и результаты работы разных групп и школ.

5.5. Самоконтроль

Баскетболист должен знать и правильно оценивать свое состояние. Самоконтроль баскетболиста заключается в систематическом наблюдении за состоянием своего здоровья.

Признаками хорошего функционального состояния являются хорошее общее самочувствие и настроение, глубокий сон с быстрым засыпанием, хороший аппетит, желание тренироваться, постоянно улучшающиеся спор-

тивные результаты и показатели физической подготовленности, сохранение оптимального веса, быстрое восстановление пульса при функциональных пробах. Неблагоприятные признаки: общая слабость и вялость, нежелание тренироваться, плохой (неспокойный) сон, отсутствие аппетита, снижение спортивных результатов.

Перед началом каждого занятия при самостоятельном обучении баскетболист должен оценивать свое функциональное состояние по индексу (пробе) Рюффье (30 приседаний за 30 с у мужчин и 24 приседания у женщин). Индекс оценивают по формуле:

$$ИР = \frac{P_1 - P_2}{P_3},$$
 где P_1 – ЧСС до нагрузки, P_2 – ЧСС после нагрузки, P_3 – ЧСС в последние 15 с первой минуты периода восстановления.

Показатели 0,1—5 оцениваются как отличные, 5,1 — 10 — хорошие, 10,1—15—удовлетворительные, 15,1 — 20— плохие. Эти показатели баскетболист должен заносить в дневник самоконтроля.

Для оценки общей тренированности и функционального состояния сердечно – сосудистой системы проводится комплексная проверка по индексу (пробе) Кверга – ИК. Проба Кверга состоит из четырех упражнений, следующих одно за другим без перерыва: 30 приседаний за 30 с, бег с максимальной скоростью на месте 30 с, трехминутный бег на месте с частотой 150 шагов в минуту и прыжки со скакалкой в течение одной минуты. Сразу же в положении сидя подсчитывается пульс в течение 30 с (P_1), затем через 2 (P_2) и 4 (P_3) минуты. Проба оценивается по формуле:

$$ИК = \frac{P_1 - P_2}{P_3}$$

ИК больше 105 – отличный показатель, 99—104 — хороший, 93—98—удовлетворительный, менее 93— неудовлетворительный.

Для сравнения оценок самоконтроля и индексов баскетболист должен в дневнике составить график, на горизонтальной оси которого откладываются дни занятий и отдыха, на вертикальной оси — показатели. Разноцветные

линии, соединяющие точки показателей, дадут интересную картину самоконтроля.

Если на график наложить данные врачебного контроля, оценки своего состояния, а также кривую тренировочных нагрузок и спортивных результатов, получится исключительно ценный материал, позволяющий судить о точности контроля, переносимости тренировочных нагрузок, динамике развития спортивной формы. Эти сведения позволят корректировать учебную нагрузку при самостоятельных занятиях в баскетболе.

5.5.1. ПРИЛОЖЕНИЕ №1

В приложении №1 Приводится энциклопедия упражнений применяемых для подготовки баскетболистов в групповых тактических взаимодействиях (для групп спортивного совершенствования - в Вузе)

Упражнения, применяемые для подготовки баскетболистов в групповых тактических взаимодействиях.

Обучение баскетболистов коллективным тактическим действиям является одним из наиболее трудных и сложных моментов в учебно-тренировочной работе; кроме того, на их освоение требуется больше времени, чем на другие стороны подготовки игроков

Соревнования команд-новичков III и даже II разряда, игроки которых достаточно хорошо владеют техническими приемами и имеют определенную физическую подготовку, показывают, что в тактическом отношении они часто действуют неграмотно. Передвижения и действия игроков команды не согласованны, что приводит к частым столкновениям при передвижении на площадке, выходам вдвоем для ловли одной и той же передачи, сосредоточению двух, трех, и даже четырех игроков на одном и том же месте и т.п.

Однако тактические ошибки совершают не только игроки указанной подготовленности, но и игроки I разряда и даже команд мастеров. Основными ошибками этих команд являются несогласованные действия как

игроков одного и того же звена, так и игроков разных звеньев команды при организации и проведении различных тактических комбинаций. Такая несогласованность в действиях партнеров, хотя и не всегда сопровождается потерей мяча, но существенно сказывается как на полноценном использовании выгодных моментов и успешном осуществлении замыслов отдельных игроков и звеньев команды, направленных на атаку корзины, так и на организации защитных действий команды в момент потери мяча. Особенно часто нарушаются согласованные действия в хорошо подготовленных командах при заменах, когда в игру вступает игрок, который недостаточно тренировался с партнерами основной пятерки. Этот недостаток особенно проявляется при комплектовании сборных команд из спортсменов различной подготовленности, когда многие игроки, иногда имеющие даже отличную физическую и техническую подготовку и успешно действующие в составе своей команды, не могут сразу проявить себя в полную силу и согласовать свои действия с партнерами из других команд. Сыгранная команда, как известно, и характеризуется тем, что действия отдельных игроков согласованны, а при перемещении, как отдельных партнеров, так и целых звеньев сохраняется определенное расположение игроков. Определенное расположение, естественно, не означает, что игроки или отдельные звенья команды должны быть <<привязаны>> к каким-то определенным местам на площадке; они могут менять друг друга, как по местам, так и в действиях. Однако в баскетболе существуют основные принципы взаимодействий игроков и звеньев, соблюдение которых необходимо на протяжении основного игрового времени для наиболее успешных действий команды.

Так, например, если играющий сзади партнер проходит к щиту для атак корзины, баскетболист, играющий впереди и находящийся на этой же стороне площадки, должен во многих случаях переместиться назад, чтобы освободить место для прохода, увести за собой своего защитника и

обеспечить полноценную защиту своей корзины в случае, если мяч перехватит противник.

Другой пример. Если играющий впереди партнер, находящийся на левой стороне площадки, начал проход в область штрафного броска для атаки корзины, то партнер, играющий впереди и находящийся на другой стороне, в большинстве случаев должен переместиться к области штрафного броска, чтобы поймать мяч, если он не попадет в корзину, или перехватить его, если партнера закроет защитник. Если же игрок в силу сложившихся обстоятельств не бросает мяч в корзину и не передает его партнеру, выходящему с другой стороны, а продолжает двигаться с мячом или без мяча на правую сторону, то его партнер должен переместиться с правой стороны на левую.

Еще пример. Если звено играющих сзади партнеров после скрестного перемещения перед центровым игроком, располагающимся перед линией штрафного броска, двигается к щиту для атаки корзины, то играющее впереди звено должно переместиться назад, чтобы, во-первых, освободить большую площадь для действий первых и увести своих защитников, не дав им возможности обеспечить подстраховку, и, во-вторых, чтобы обеспечить защиту своей корзины в случае, если мяч будет перехвачен противником.

Согласованные и правильные перемещения отдельных игроков и звеньев и их целесообразные действия во многом определяют успешное решение конкретных игровых задач. Нельзя сказать, что игроки наших ведущих команд не умеют сохранять наиболее рациональную расстановку во время игры, правильно перемещаться и действовать согласованно с партнерами, не понимают замыслов противника и не умеют мешать их осуществлению. Безусловно, это умение приобретается в течении длительного времени. Проходят иногда годы, пока игроки, уже хорошо подготовленные физически и технически, в совершенстве овладевают коллективными взаимодействиями, перестают совершать тактические

ошибки и начинают быстро понимать и согласовывать свои действия с действиями любых партнеров.

Медленное овладение коллективными тактическими взаимодействиями происходит, на наш взгляд, по следующим причинам: во-первых, многие тренеры не уделяют этой работе достаточного внимания, особенно на первых этапах совершенствования игровой деятельности занимающихся; во-вторых, используются одни и те же довольно однообразные упражнения, которые не обеспечивают в полной мере постепенности усложнения условий при овладении тактическим мастерством, что в свою очередь снижает физическую нагрузку и интерес занимающихся к этой работе.

Тренеры, стремясь повысить интерес к игре и увеличить физическую нагрузку, падающую при освоении этих упражнений, переходят в тренировках на формы работы, не связанные с коллективными тактическими взаимодействиями, или применяют учебную игру для овладения указанными приемами, надеясь, что в процессе игры баскетболисты непроизвольно овладеют этими умениями.

Особенно трудно заставить выполнять одни и те же упражнения в полную силу много раз тех игроков, которые еще недостаточно понимают зависимость их игры от согласованности в действиях всех игроков, от тактического мастерства команды. Следствием всего этого и является определенное отставание тактического мастерства в коллективных действиях на некоторых этапах обучения игре от других сторон подготовки игроков.

Пытаясь увеличить разнообразие средств и приемов тактической подготовки игроков, повысить интерес к упражнениям и увеличить физическую нагрузку при этой работе, мы в учебных занятиях с командами и группами специализации института создали и применили новые упражнения, способствующие вместе с другими средствами овладению основными коллективными взаимодействиями и их согласованностью.

Эти упражнения основаны на согласовании основных перемещений и действий игроков одного звена, игроков разных звеньев и целых звеньев между собой, а также действий и перемещений центрального игрока.

Для согласования действий отдельных игроков одного и того же звена или разных звеньев с действиями центрального упражнения выполняются в тройках или четверках с одним мячом. Для согласования действий звеньев в целом упражнения выполняются одновременно пятью или семью игроками с двумя мячами. Наиболее простыми являются упражнения для согласования перемещений и действий впереди играющего и сзади играющего игроков, располагающихся на одной стороне площадки с действиями центрального (см. рис. 52).

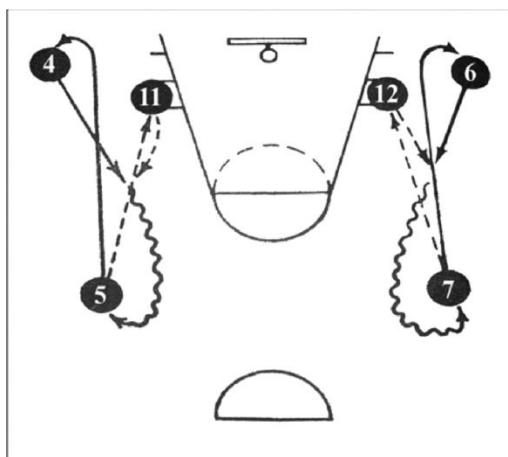


Рис. 52

Центровые игроки № 11 и № 12 располагаются сбоку области штрафного броска. Игроки № 4, № 5 и № 6, № 7 располагаются, как показано на рисунке. Игроки № 5 и № 7, перемещаются таким образом, чтобы встретиться с ними перед центровым, находясь снаружи. После скрещения получают от центрального мяч, с ведением мяча двигаются на место игроков № 5 № 7, ловят мяч, снова передают центральному и двигаются мимо него вперед и т. д. Это упражнение может выполняться в самых различных вариантах; например: а) движение мимо центрального может начинаться после дополнительной передачи между сзади играющим игроком и центровым или между сзади и впереди играющими игроками; б) центровые игроки могут

передать мяч игрокам № 5 и № 7, которые с ведением мяча перемещаются на место игроков № 4 и № 6. Игроки № 4 и № 6 перемещаются на место игроков № 5 и № 7 без мяча, получают мяч от игроков № 5 и № 7, после чего передают его центровым и начинают движение мимо них, продолжая упражнение дальше; в) первая передача мяча центровому может идти с угла площадки от игроков № 4 и № 6; г) передача мяча центровому может происходить после встречного движения партнеров с ведением мяча.

Упражнение можно усложнить, включая защитников, вначале действующих по заданию тренера, затем действующих самостоятельно. На первом этапе вводится в каждую пару один защитник, опекающий игроков № 5 и № 7, который может по заданию тренера переключиться на игрока, получившего мяч, или следовать за своим подопечным. Затем подключается второй защитник, опекающий второго партнера, и затем третий, опекающий центрального игрока. В заключительном варианте упражнений при произвольно действующих защитниках игроки применяют любые ранее изученные варианты передач мяча между собой в зависимости от конкретных действий защитников.

Далее при таком же расположении игроков применяется упражнение с бросками мяча в корзину (см. рис. 53).

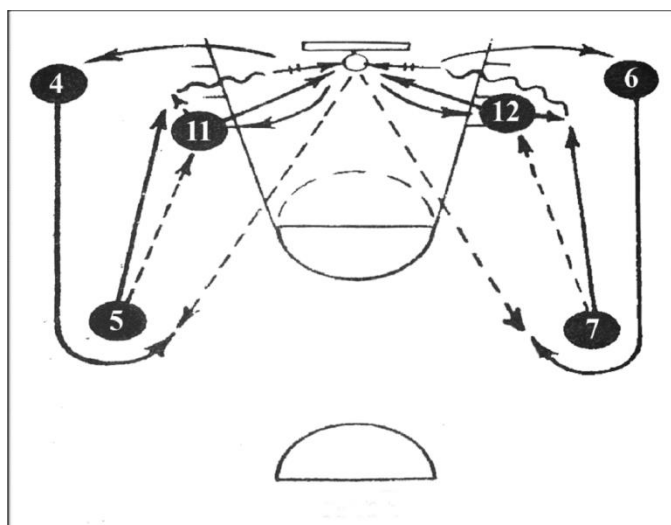


Рис. 53

Игроки № 5 и № 7 передают мячи центровым на своей стороне и двигаются мимо них к щиту; получают от центровых мяч; производят бросок в корзину и перемещаются на место игроков № 4 и № 6. Игроки № 4 и № 6, как и в предыдущих вариантах, перемещаются на место игроков № 5 и № 7. Центровые после передачи мяча игрокам, пробегающим мимо них, поворачиваются к щиту, подбирают мяч, передают игрокам № 4 и № 6, занимают свою позицию, снова получают мяч теперь уже от игроков № 4 и № 6 и упражнение продолжается далее.

Могут быть следующие варианты данного упражнения: мячи центровым передают игроки № 4 и № 6, которые первыми пробегают мимо центровых, не получая мяч и перемещаясь на место игроков № 5 и № 7. Игроки № 5 и № 7 вторыми пробегают мимо центровых, получают мяч и бросают его в корзину и т. д.

В следующем варианте упражнения бросок в корзину выполняет центровой игрок (см. рис. 54).

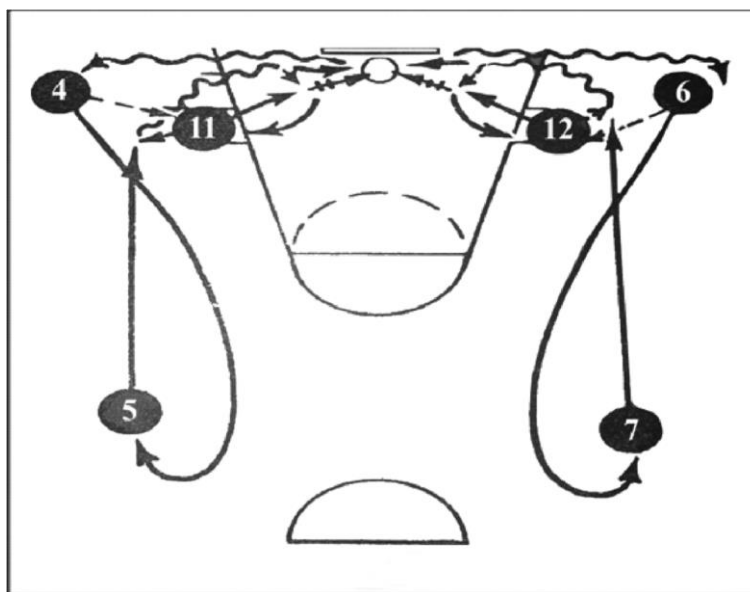


Рис. 54

Игроки № 4 и № 6 передают мячи центровым, пробегают мимо и, не получив мяч, продолжают перемещения назад на место игроков № 5 и № 7. Игроки № 5 и № 7, перемещаясь вперед вторыми, получают от центровых мяч и начинают проход вдоль лицевой линии. В этот момент центровые поворачиваются и несколько перемещаются к щиту, получают мяч от

игроков № 5 и № 7, бросают его в корзину и после этого возвращаются на свое исходное положение. Игроки № 5 и № 7 подбирают мяч или с ведением уходят на край, передавая мяч центрному, как только он займет свою позицию и, продолжая упражнение дальше, или, подобрав мяч после броска, передают его игрокам № 4 и № 6 и только после ловли обратной передачи от них передают центрному.

Все варианты упражнения с бросками мяча в корзину также включением защитников. Вначале один защитник опекает игрока, выходящего на бросок в корзину. Затем один защитник опекает центрного игрока и в зависимости от его действий бросок в корзину производится или игроком, проходящим мимо центрного, или центрным. Затем оба защитника действуют одновременно. И, наконец упражнение может выполняться с тремя защитниками. При выполнении всех вышеприведенных упражнений основное внимание должно быть обращено на своевременность и правильность перемещений партнеров относительно друг друга и согласование их с перемещениями и действиями центрных.

После освоения всех вариантов взаимодействий в тройках применяется более сложное упражнение, выполняемое пятью игроками одновременно с двумя мячами. Основной задачей данных упражнений является, наряду с вышесказанным, согласование действий пар игроков, располагающихся справа и слева от области штрафного броска, между собой и с центрным в зависимости от его передвижения (см. рис. 55).

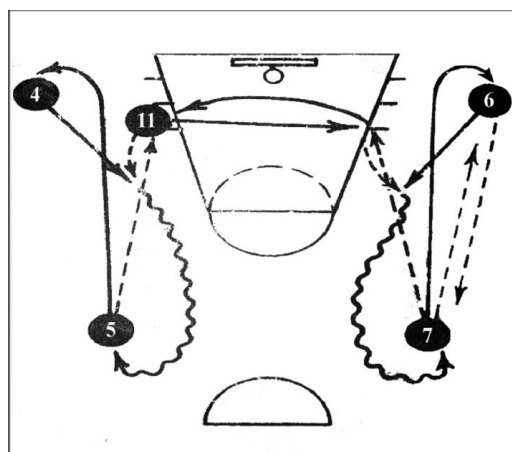


Рис.55

Игроки № 5 и № 7 имеют мячи. Игрок № 5 передает мяч центрному, пробегает мимо него и, не получив мяча, занимает место № 4. Одновременно игрок № 4 передвигается назад вторым от центрного, после встречи с игроком № 5 получает от центрного мяч и с ведением перемещается на место игрока № 5. Центрной игрок, передав мяч № 4, сразу же меняет позицию, перемещаясь на другую сторону области штрафного броска, получает мяч от игрока № 7, передает после скрестного движения партнеров перед собой № 6 и снова меняет позицию, перемещаясь на другую сторону области штрафного броска.

Игроки, передающие мяч центрному, должны очень внимательно следить за его действиями, чтобы как только центрная освободится и начнет перемещение на их сторону, ему сразу же следовала передача мяча. Эти игроки не должны стоять с мячом и ждать выхода центрного, а должны или применять ведение без зрительного контроля, все время наблюдая за центрным, или играть с партнером, находящимся впереди, передавая ему мяч и получая его снова до момента, когда они смогут передать его центрному.

Данное упражнение выполняется также со всеми вариантами передач мяча, которые применялись при работе в тройках.

Упражнение можно усложнить за счет последовательного подключения защитников. При этом особое внимание обращается на то, чтобы в каждом случае использовались те передачи, которые наиболее целесообразны при конкретных действиях защиты. При этом же расположении упражнение выполняется с бросками мяча в корзину (см. рис. 56).

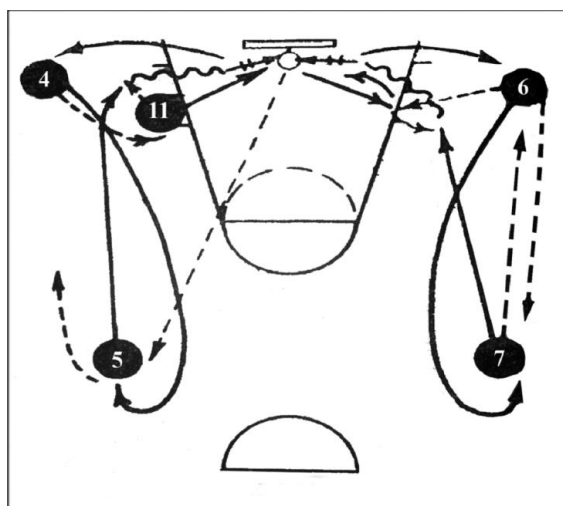


Рис. 56

Игроки № 4 и № 6, имеют мячи. Игрок № 4 передает мяч центрному и мимо него перемещается назад на место игрока № 5. Игрок № 5 одновременно с ним перемещается вперед, пробегая вторым от центрного, получает после встречи с игроком № 4 мяч и бросает его в корзину. Центрной после передачи мяча пробегающему игроку поворачивается к щиту, подбирает мяч, передает его или игроку, бросавшему мяч в корзину, или назад другому партнеру и занимает свою позицию с другой стороны области штрафного броска, где вступает в такое же взаимодействие с парой, располагающейся на этой стороне. Подобрал мяч после броска в корзину, выполненного этой парой, центрная снова меняет позицию и т. д. Игроки, выполнявшие бросок мяча в корзину, получив мяч от центрного после броска, сразу же передают его назад своему партнеру, затем выходят из области штрафного броска, занимая место в углу площадки, снова получают мяч и снова передают; и так до тех пор, пока центрная не начнет перемещение на их сторону и будет готов получить мяч. Наряду с передачами мяча на месте, эти игроки могут применять встречное движение с ведением и передачей мяча друг другу, меняясь местами.

После выполнения всех вариантов передач мяча перед броском в корзину игроками, играющими впереди или сзади, бросок в корзину производит центрная. В приведенном выше примерном упражнении (рис. 4) центрная, передав мяч № 5 и пропустив его мимо себя, поворачивается к

щиту, перемещаясь ближе к корзине, получает мяч от игрока № 5 и производит бросок в корзину, после чего сразу же меняет позицию, перемещаясь на другую сторону области штрафного броска. Игрок № 5 подбирает мяч, передает его № 4 и т. д.

Все варианты упражнения усложняются включением защитников. Вначале действует один защитник, опекающий игрока, выходящего на получение мяча. Затем действует защитник, опекающий центрального, и в зависимости от его действий бросок в корзину производит или игрок, получивший мяч от центрального (защитник остался с центральным), или центральной (защитник переключился на проходящего игрока). Затем оба защитника действуют одновременно и т. д. Действия защитников, как и в предыдущих упражнениях, вначале обуславливаются, затем они действуют самостоятельно.

Для согласования перемещений и действий звеньев при расположении центрального перед линией штрафного броска могут быть использованы следующие упражнения (см. рис. 57).

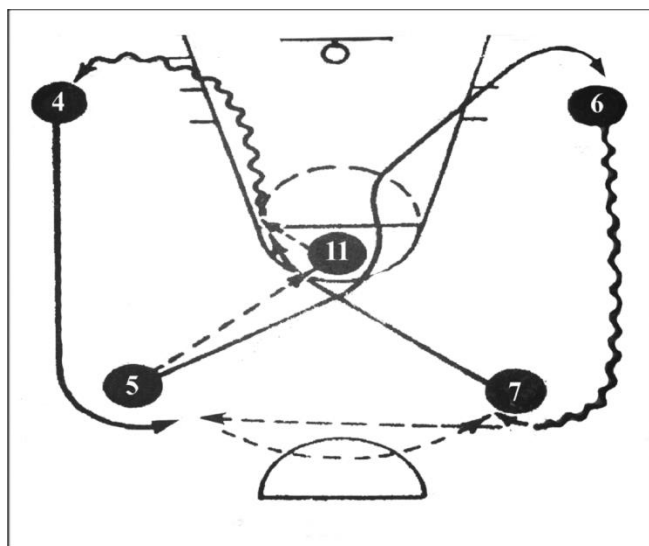


Рис. 57

Игроки № 5 и № 6 имеют мячи. Игрок № 5 передает мяч центральному и одновременно с № 7 скрестно пробегает мимо него. Центральной после скрещения игроков передает мяч одному из них (сразу после скрещения с поворотом и небольшим сопровождением после поворота на месте, когда

игроки уже пробежали мимо центрального и двигаются вперед) и снова занимает исходное положение. Игроки № 5 и № 7 (один без мяча, другой с ведением мяча) продвигаются на место игроков № 4 и № 6. Игроки № 4 и № 6, как только сзади играющие, получив мяч от центрального, начали движение вперед, перемещаются вдоль боковых линий назад и занимают их позицию, игрок № 6 передает ему мяч, и упражнение продолжается в том же плане. Если центральной не успел это сделать, игроки № 6 и № 4 передают мяч между собой до тех пор, пока центральной не будет готов получить мяч. Игрок, получивший мяч от центрального и занявший место предыдущего партнера на краю, не ловит мяч, а продолжает ведение на месте, все время наблюдая за играющими сзади и начиная движение на их место тогда, когда последние перемещаются к щиту после ловли мяча от центрального.

Упражнение может выполняться в следующих вариантах: а) игрок, получивший мяч от центрального, передает его своему партнеру, и после этого оба перемещаются на место игроков № 4 и № 6; б) игрок, получивший мяч от центрального, может передать его обратно центральному, повернувшись к щиту; последний снова передает мяч одному из партнеров и только после этого возвращается на исходное положение; в) передача центральному игроку может происходить после предварительного движения сзади играющих навстречу друг другу с ведением и передачей мяча.

Усложняется упражнение последовательным включением защитников. Вначале действует один защитник, опекающий центрального игрока. В зависимости от его действий применяются различные варианты передач между игроками (переключился на игрока, пробегающего мимо центрального справа, последний передает мяч бегущему слева и т. п.). Затем подключается еще по одному защитнику в каждое звено и т. д.

Далее это упражнение выполняется с бросками мяча в корзину
(см. рис. 58)

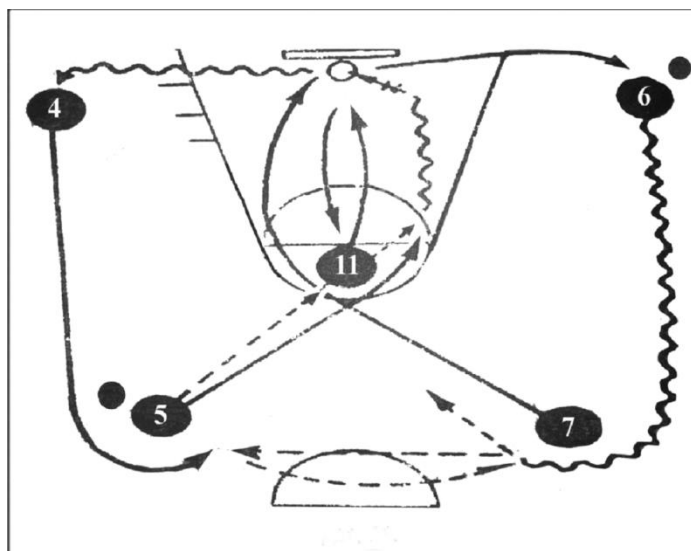


Рис. 58

Игрок № 5 передает мяч центрному и с игроком № 7 скрестно двигается перед центровым, перемещаясь к щиту. Центральной передает мяч одному из них для участия в подборе мяча после броска и после этого снова возвращается на исходное положение. Игроки № 4 и № 6 перемещаются и действуют в это время так же, как и в предыдущих вариантах.

Бросок мяча в корзину может производиться: а) игроком, получившим мяч от центрального; б) игроком, получившим мяч от партнера, который сначала получил мяч от центрального в) центровым игроком после ловли обратной передачи от проходящего к щиту игрока.

Упражнение также усложняется последовательным включением защитников (как указано выше).

При выполнении данной группы упражнений основное внимание занимающихся должно быть направлено на то, чтобы последовательно и очень своевременно вступать во взаимодействия с центровым игроком, правильно и своевременно перемещаться и действовать, когда с ним взаимодействует другое звено.

Основной задачей следующей группы упражнений является согласование перемещений и действий играющих впереди игроков между собой и согласование их действий с расположением и действиями центрального. Вначале выполняются различные варианты взаимодействий только между играющими впереди игроками (см. рис. 59).

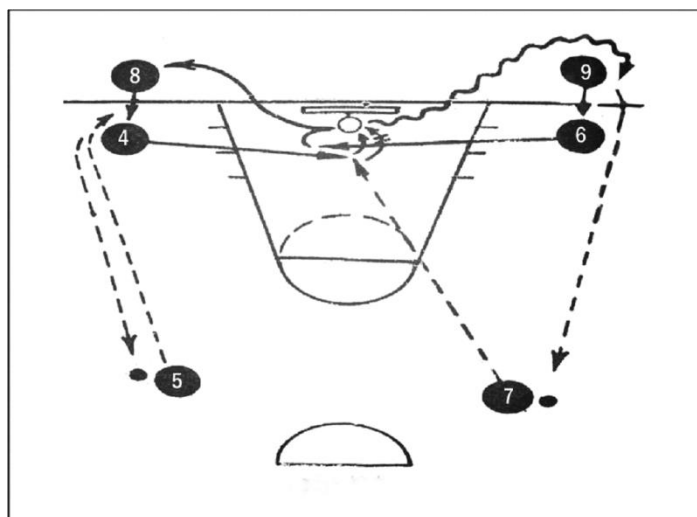


Рис. 59

Игроки № 5 и № 7 имеют мячи. Игроки № 4, № 6 и № 8, № 9 составляют две пары играющих впереди партнеров. Первая пара находится в пределах площадки, вторая - за ее пределами. Игроки № 6 и № 4 бегут навстречу друг другу так, чтобы, встретившись в области штрафного броска, игрок № 4 оказался впереди игрока № 6. В этот момент игрок № 7 передает мяч игроку № 4, который с ведением мяча перемещается на место игрока № 9. Игрок № 6 перемещается на другую сторону на место игрока № 8. Игроки № 8 и № 9, как только предыдущие партнеры начали движение навстречу друг другу, занимают их место, сразу же вступая во взаимодействие с играющим сзади игроком, получая от него и передавая ему обратно мяч до тех пор, пока предыдущая пара не получила мяч и не начала движение к боковым линиям. В этот момент игрок № 8 последний раз передает мяч игроку № 5 и двигается навстречу игроку № 9 так, чтобы последний оказался впереди него. Игрок № 9 получает мяч от игрока № 5 и перемещается с ведением на другую сторону. В этот момент другая пара партнеров снова начинает движение навстречу и т. д.

При этой расстановке может быть и другой вариант взаимодействия между этими игроками: игрок № 5 передает мяч игроку № 4, который после отвлекающего действия начинает движение вдоль лицевой линии. Ему навстречу, но дальше от линии выходит партнер с другой стороны. В момент встречи игрок № 4 передает мяч игроку № 6, после чего перемещается на другую сторону, занимая место игрока № 9. Игрок № 6 с ведением мяча продвигается дальше, занимая место игрока № 8, передает мяч игроку № 5, взаимодействуя с ним до тех пор, пока предыдущая пара сделает передачу между собой в области штрафного броска и начнет движение к боковым линиям. Все остальные действия игроков такие же, как и в предыдущем варианте.

В другом варианте упражнения игрок № 4, получив мяч от игрока № 5, начинает проход не вдоль лицевой линии, а внутрь области штрафного броска. В этот момент игрок № 6 продвигается вдоль лицевой линии к области штрафного броска, получает мяч, и партнеры размениваются местами.

Упражнение усложняется включением одного, затем двух защитников в каждую пару. При наличии защитников применяется также вариант взаимодействия партнеров с использованием заслонов.

Далее все варианты упражнения выполняются с бросками мяча в корзину (см. рис. 60).

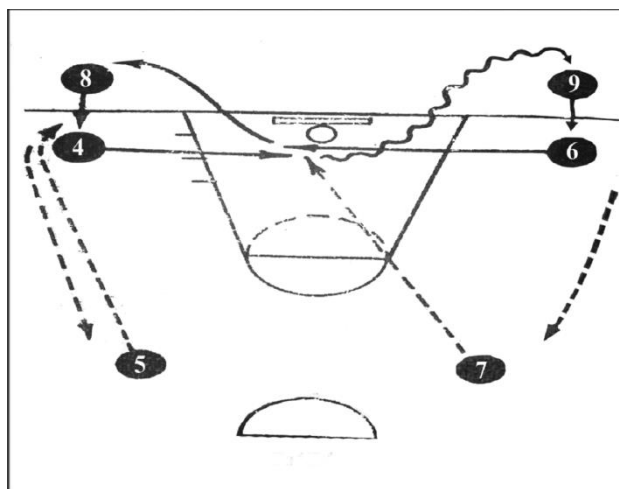


Рис.60

Игрок № 4 после встречи с игроком № 6, получив мяч от игрока № 7, производит бросок в корзину и вместе с игроком № 6 участвует в подборе мяча после броска, затем с ведением перемещается на место игрока № 9. Игрок № 6 занимает место игрока № 8. Вторая пара начинает движение навстречу друг другу тогда, когда предыдущие партнеры подобрали мяч после броска и начали движение к боковым линиям.

В других вариантах бросок в корзину производят: а) игрок № 6 после получения мяча в области штрафного броска от игрока № 4, проходящего вдоль лицевой линии; б) игрок № 6 после получения мяча сбоку от щита на своей стороне от игрока № 4, выходящего с ведением в центр области штрафного броска; в) игрок № 4 в прыжке от боковой линии, ограничивающей область штрафного броска, после ловли передачи от игрока № 5. Упражнение усложняется включением защитников. Далее к вышеуказанным взаимодействиям впереди играющих подключается центровой (см. рис. 61).

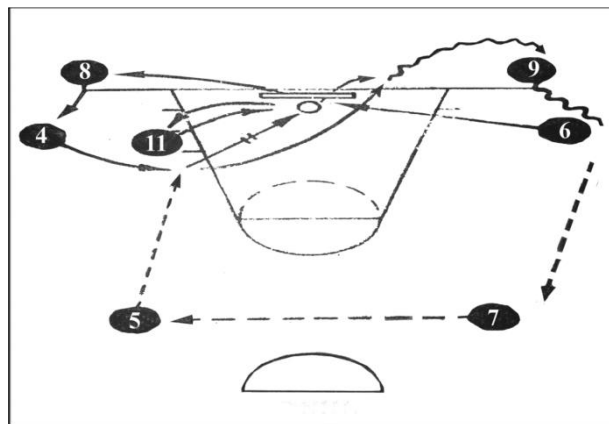


Рис. 61

Игроки № 7 и № 9 имеют мячи. Игрок № 7 передает мяч игроку № 5. В этот момент игрок № 4 выбегает из-за центрального к области штрафного броска, получает мяч от игрока № 5 и бросает его в корзину в прыжке из-за центрального или после прохода к щиту. Центровой и игрок № 6 перемещаются под щит для ловли мяча после броска в корзину. Затем центровой возвращается на свое исходное положение, игрок № 6 занимает место игрока № 8. Игрок № 4, получив от них мяч, с ведением перемещается на место

игрока № 9. В тот момент, когда игроки № 4 и № 6 начинают движение к щиту, игроки № 8 и № 9 занимают их место. Игрок № 9 передает мяч игроку № 7, тот сразу же игроку № 5 и играет с ним до тех пор, пока центровой не займет свою позицию и теперь уже игрок № 8 не начнет свое движение из-за него. Заключительная фаза взаимодействий игроков в данном упражнении может быть следующей: а) игрок № 4, получив мяч от игрока № 5, передает его для броска игроку № 6, перемещающемуся под щит, а сам вместе с центровым подбирает мяч после броска; б) игрок № 4, получив мяч от игрока № 5, передает его для броска в корзину центровому, а сам с игроком № 6 участвует в подборе мяча. Могут применяться также следующие варианты взаимодействий этих игроков: а) мяч у игроков № 5 и № 8. Игрок № 5 передает мяч игроку № 7; игрок № 7 сразу же передает его игроку № 6, который начинает перемещаться вдоль лицевой линии. В этот момент игрок № 4 выбегает из-за центрального в область штрафного броска, получает от игрока № 6 мяч и бросает его в корзину. Центровой и игрок № 6 участвуют в подборе мяча после броска, затем центровой снова возвращается на исходное положение, а игроки № 4 и № 6 размениваются местами; все другие действия – как и в предыдущем варианте; б) мячи у игроков № 5 и № 7. Игрок № 5 передает мяч выходящему из-за центрального только в тот момент. Когда тот находится перед центровым. Игрок № 7, когда таковой уже выбежал в область штрафного броска. Если выходящий из-за центрального игрок получил мяч перед ним, то он должен передать мяч (сразу в прыжке или после небольшого движения с ведением) повернувшись к щиту центральному или своему второму партнеру; если он получает мяч уже в области штрафного броска, выполняет бросок сам; в) мячи у игроков № 5 и № 7. Игрок № 5 передает мяч игроку № 4, и первая пара крайних нападающих действует, как в первом варианте упражнения.

Игрок № 7 передает мяч игроку № 9, и эта пара взаимодействует, как в варианте <<а>> Упражнение усложняется последовательным включением защитников. Вначале действует защитник, опекающий игрока, выбегающего

из-за центрального, затем защитник, опекающий центрального игрока и по-разному действующий в заключительной фазе. Далее оба защитника действуют вместе и т. д.

При выполнении вышеуказанных упражнений основное внимание должно быть направлено на согласованные перемещения и действия впереди играющих партнеров между собой и согласование с ними действий центрального (своевременное перемещение к щиту и на исходное положение) и сзади играющих игроков (своевременная передача мяча).

После того как занимающиеся овладеют указанными взаимодействиями в вышеприведенных упражнениях, применяются более сложные упражнения, в которых согласование действий игроков затрудняется перемещением центрального (см. рис. 62).

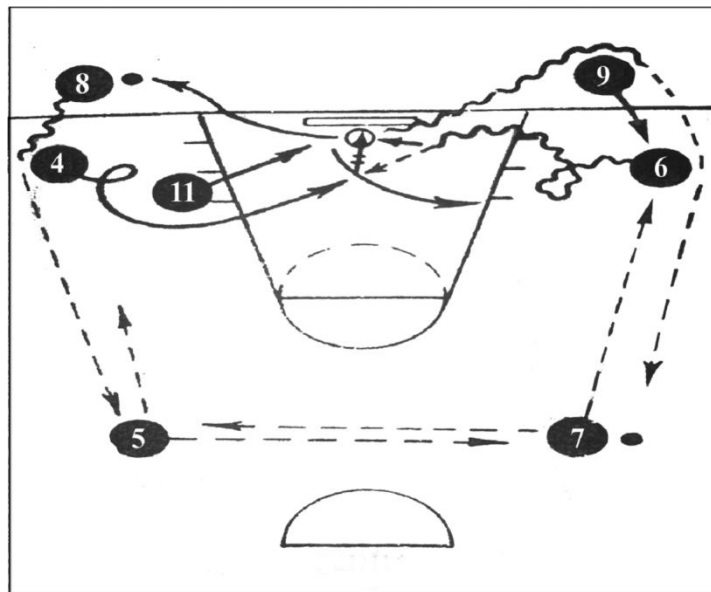


Рис.62

Игроки № 7 и № 8 имеют мячи. Игрок № 7 передает мяч игроку № 6, который начинает передвижение с ведением мяча вдоль лицевой линии. В это время игрок № 4 выбегает из-за центрального в область штрафного броска, получает от № 6 мяч и бросает его в корзину. Центральной после того, как игрок № 4 выбежит из-за него, поворачивается к щиту и участвует вместе с игроком № 6 в подборе мяча от щита. После этого, передав мяч игроку № 4, центральной занимает позицию с другой стороны области штрафного броска, игрок № 6 занимает место игрока № 8, а игрок № 4 перемещается с ведением

на место игрока № 9 и передает мяч игроку № 7. Игроки № 8 и № 9 занимают позицию игроков № 4 и № 6, как только последние начинают перемещаться к щиту. Игрок № 8 сразу же передает мяч игроку № 5 и взаимодействует с ним до тех пор, пока центровой не займет свою позицию. При этом игрок № 5 может, получив мяч от игрока № 8, передать его игроку № 7 и только после этого возвратит игроку № 8. Как только центровой занял исходное положение, игрок № 8 начинает движение вдоль лицевой линии и т. д.

В заключительной фазе перемещения партнеров бросок может выполнять центровой после получения мяча в одном случае от игрока, выбегающего из-за него, в другом – сразу от игрока, проходящего по лицевой линии.

Другой вариант упражнения (см. на рис. 63).

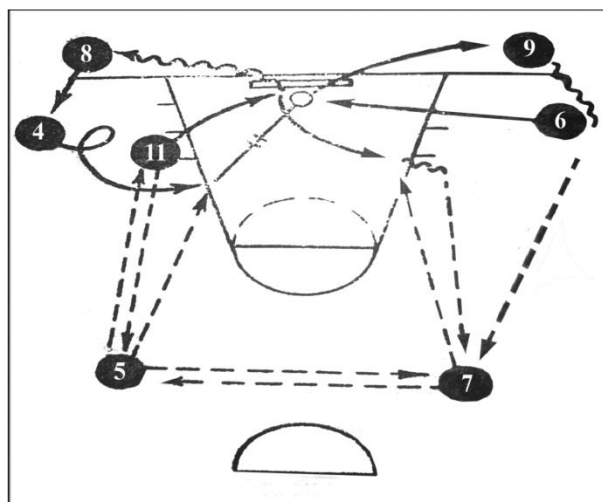


Рис. 63

Игроки № 5 и № 9 имеют мячи. Игрок № 5 передает мяч центрному и сразу же получает от него обратную передачу. В этот момент игрок № 4 выбегает из-за центрного, получает мяч от игрока № 5 и выполняет бросок в корзину (в прыжке из-за центрного или с проходом к щиту). Центровой после того, как игрок № 4 выбежит вместе с игроком № 6, перемещается к щиту, чтобы подобрать мяч после броска, и действует дальше, как и в предыдущем упражнении. Игрок № 7 в это время, получив мяч от игрока № 9, передает его поочередно игрокам № 9 и № 5, внимательно наблюдая за действиями центрного и сразу же передавая ему мяч, как только последний

начнет выходить из области штрафного броска. Центральной, выходя из области штрафного броска в движении (с ведением или без него), передает мяч обратно, и упражнение продолжается уже с этой стороны.

В заключительной фазе упражнения бросок в корзину может выполнять также центровой игрок или партнер, перемещающийся к щиту с другой стороны, получая мяч от игрока, выходящего из-за центрального.

Взаимодействия партнеров могут быть еще более усложнены (см. рис. 64).

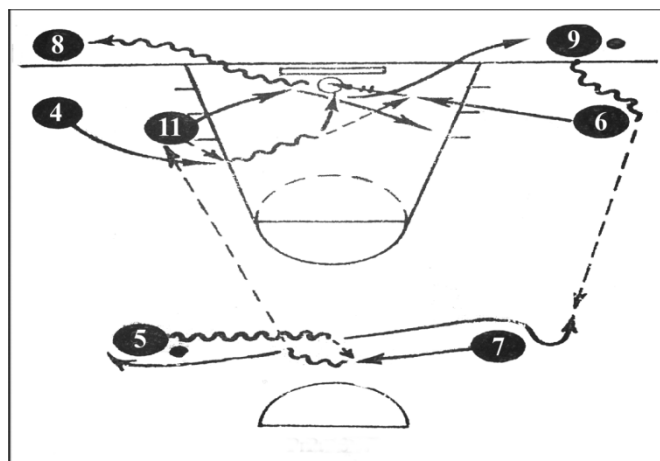


Рис.64

Игроки № 5 и № 9 имеют мячи. Игрок № 5 движется с ведением мяча навстречу игроку № 7, передает ему мяч и продолжает движение дальше на его место, после чего получает мяч от игрока № 9. Игрок № 7, получив мяч, сразу же передает его центральному, а последний игроку № 4, пробегающему мимо него. Дальнейшие взаимодействия игроков такие же, как и в предыдущем упражнении, т. е. игрок № 4 получает от центрального мяч и т. д. Игрок № 5 получив мяч от игрока № 9, взаимодействует с ним и с игроком № 7, поочередно передавая им мяч и одновременно наблюдая за деятельностью играющих впереди игроков. Как только один из них произведет бросок в корзину, игрок № 5 начинает перемещаться с ведением мяча навстречу игроку № 7, и упражнение продолжается дальше.

При выполнении данного упражнения могут быть следующие варианты: а) игрок № 7, получив мяч от игрока № 5, может сразу передать его игроку № 4, последний передает центральному и после этого движется мимо

него, получая обратную передачу; б) игрок № 7, получив мяч от игрока № 5, передает его центрному, тот сразу же игроку № 4, который опять возвращает мяч центрному и только после этого двигается мимо него; в) игрок № 4, получив мяч, может начать движения из-за центрного к лицевой линии и передать мяч для броска в корзину повернувшись к щиту центрному или партнеру, выбегающему к щиту с другой стороны. .

Все вышеуказанные упражнения усложняются включением защитников. Вначале действует один защитник, опекающий игрока, выбегающего из-за центрного, затем защитник, опекающий центрного игрока, затем они действуют вместе и т. д.

При выполнении данных упражнений основное внимание, наряду с правильностью взаимодействий играющих впереди партнеров, должно быть обращено на своевременное начало этих взаимодействий игроками, располагающимися сзади на разных сторонах площадки в зависимости от передвижения центрного.

Подобного типа упражнения помогают всей пятерке овладевать согласованностью действий при применении командой различных вариантов взаимодействий троек и двоек.

Главное внимание в этих упражнениях обращается на то, чтобы игроки правильно располагались для выполнения этих комбинаций, быстро и точно выбирали определенное место и направление передвижения, учитывая при этом расположение центрного, и применяли наиболее целесообразные действия. Приведем некоторые примеры подобных упражнений (см. рис. 65).

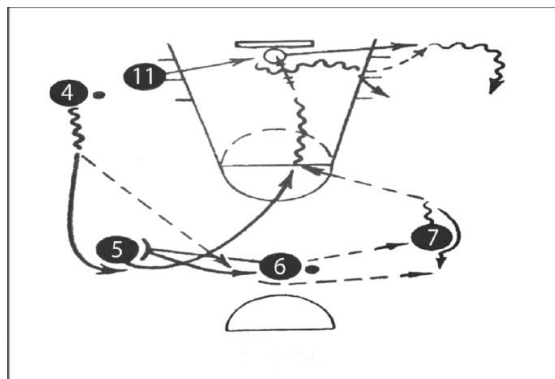


Рис.65

Мячи у игроков № 4 и № 6. Игрок № 6 передает мяч игроку № 7 и перемещается к игроку № 5, чтобы поставить заслон его защитнику. Игрок № 5 выбегает в область штрафного броска, получает от игрока № 7 мяч и выполняет бросок мяча в корзину. Центровой в момент движения игрока с мячом к щиту поворачивается и затем перемещается вперед, чтобы участвовать в подборе мяча после броска; далее с ведением или сразу после передачи игроку № 5, занявшему место в углу, выходит из области штрафного броска, занимая исходное положение. Игрок № 4 сразу же после того как игрок № 5 начнет перемещаться к щиту передает мяч игроку № 6 и двигается на место игрока № 5. Игрок № 6 после небольшого ведения или без него передает мяч возвращающемуся на свое место игроку № 7, снова смещается к середине и играет с партнерами до тех пор, пока центровой не займет исходное положение на другой стороне области штрафного броска. В этот момент игрок № 6 передает мяч игроку № 4, ставит заслон защитнику игрока № 7, и упражнение продолжается дальше в другую сторону. В заключительной фазе может быть другой вариант. Игрок, перемещающийся к щиту для броска в корзину передает мяч центрному, который производит бросок, а игрок, передавший мяч, участвует в подборе от щита. Другой пример (см. рис. 66).

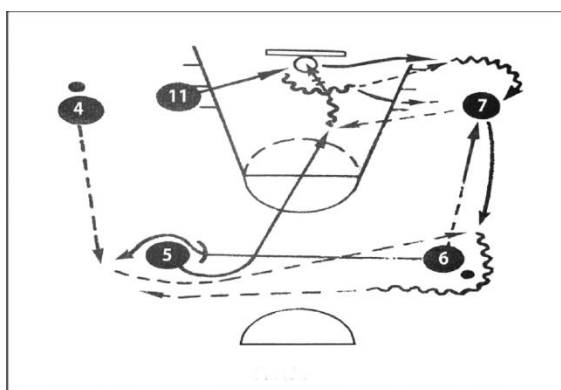


Рис.66

Мячи у игроков № 4 и № 6. Игрок № 6 передает мяч игроку № 7 и двигается к игроку № 5, чтобы поставить заслон его защитнику.

Игрок № 5, ведя мяч, продвигается к щиту и выполняет бросок в корзину. Центровой игрок перемещается к щиту, подбирает мяч после броска

в корзину, передает его игроку № 5, переместившемуся на место игрока № 7, и занимает исходную позицию с другой стороны области штрафного броска. Игрок № 4 сразу же после того как игрок № 5 начал движение к щиту передает мяч игроку № 6, смещаемся к боковой линии, тот – игроку

№ 7, который должен занять позицию на середине площадки. Игрок № 7 возвращает мяч игроку № 6, который передает его то игроку № 4, то игроку № 7 до тех пор, пока центровой не займет исходного положения. В этот момент игрок № 6 передает мяч игроку № 4 и перемещается к игроку № 7, чтобы поставить заслон его защитнику, и упражнение продолжается дальше.

В заключительной фазе может быть применен вариант, когда игрок, перемещающийся к щиту для броска, передает мяч центрному и сам подбирает его после броска. Другой пример (см. рис. 67).

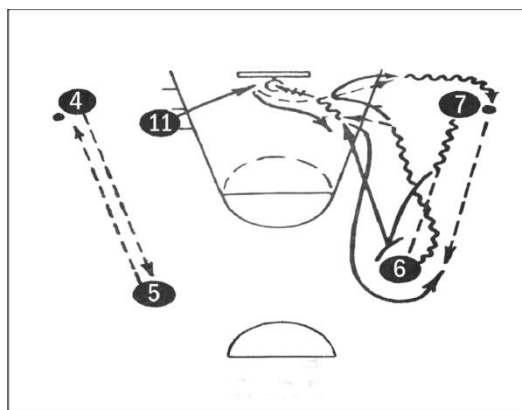


Рис.67

Мячи у игроков № 4 и № 7. Игрок № 7 двигается с ведением мяча или после передачи к игроку № 6 и разыгрывает с ним <<двойку>>. Центровой в момент броска в корзину перемещается к щиту и подбирает мяч, после чего, передав его игроку № 6, занимает позицию с другой стороны области штрафного броска. Игроки № 4 и № 5 пока разыгрывается <<двойка>> на другой стороне взаимодействуют друг с другом, передавая мяч на месте или при движении навстречу с ведением мяча. Как только центровой занял исходное положение на другой стороне, они разыгрывают указанную комбинацию, а игроки № 6 и № 7, внимательно наблюдая за их действиями, взаимодействуют между собой и т. д.

В другом варианте мяч для броска в корзину может быть передан игроками, разыгрывающими <<двойку>>, центрному, в определенный момент перемещающемуся под щит на своей стороне.

В дальнейшем все приведенные выше упражнения усложняются последовательным включение защитников. В первых двух упражнениях вначале подключается один защитник, опекающий игрока, выходящего для броска мяча в корзину. Затем подключается защитник, опекающий центрального и т. д. В последнем упражнении прежде всего включаются защитники, опекающие в каждой паре игроков, которые располагаются сзади. Затем подключается еще одна пара защитников, которые опекают их партнеров, и в последнюю очередь подключается защитник, опекающий центрального игрока.

Данные упражнения, естественно, могут применяться только тогда, когда игроки в совершенстве овладели этими комбинациями в упрощенных условиях.

При использовании в учебно-тренировочном процессе упражнений, предлагаемых в данной работе, необходимо учитывать следующее:

1. Применение этих упражнений впервые целесообразно лишь только после того, как игроки овладели основными индивидуальными тактическими действиями.

2. Данные упражнения должны применяться с последовательным усложнением взаимодействий игроков и увеличением количества участвующих партнеров, как это показано для I и II группы упражнений.

3. Все варианты упражнений должны применяться сначала без сопротивления, затем с сопротивлением защитников. Большое значение для успешного овладения указанными взаимодействиями имеет строго последовательная последовательность защитников. Вначале количество защитников должно быть меньшим (начиная с одного защитника, опекающего игрока, который выполняет наиболее важные действия) и они должны действовать по заданию тренера (т.е. переключаться или не

переключаться на какого игрока, в каком случае и т. п.), не отбирая мяч. Затем защитники действуют также по заданию тренера, но активно. Далее защитник, который опекает вначале определенного игрока, действует в заключительной фазе взаимодействий самостоятельно и очень активно. После этого одновременно действуют два защитника, которые увеличивают свое сопротивление в таком же плане, затем три и т. д.

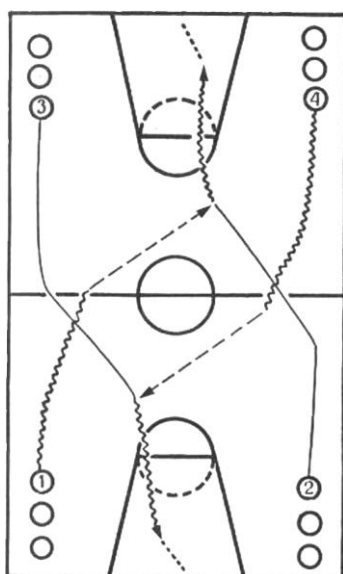
Активное сопротивление равного количества защитников применяется только тогда, когда будут очень хорошо усвоены все конкретные варианты взаимодействий в каждом упражнении, чтобы в зависимости от действий защитников применить тот вариант, который наиболее целесообразен в каждом конкретном случае.

Рекомендуемые упражнения могут быть использованы в учебно-тренировочной работе с командами различной подготовленности, в зависимости от которой должны применяться более простые или более сложные варианты. Приводимые нами упражнения оказывают существенное влияние на тактическую подготовку игроков, хотя их и нельзя считать единственными или главными средствами этой подготовки. Эти упражнения были использованы в работе с командами и группами специализации института; они способствовали тому, что игроки более полно и быстро овладели коллективными тактическими взаимодействиями при постепенном нападении и существенно содействовали лучшей сыгранности различных составов команд.

5.5.2. Методика обучения и тренировки быстрому прорыву. (1)

Все упражнения, включающие передачи, ведение и другие навыки, могут быть использованы для совершенствования нападения быстрым прорывом. Принимая во внимание исключительную важность этого вида нападения, представляется необходимым выделить особый раздел упражнений для совершенствования быстрого прорыва. Редко можно встретить команду, которая не использует для быстрого прорыва хотя бы одну из перечисленных ниже игровых ситуаций. Эти ситуации следующие:

овладение мячом на щите, выполнение штрафного броска, разыгрывание спорного мяча, перехват передачи и пропущенный мяч. Упражнения, представленные в этой главе, охватывают все перечисленные ситуации, за исключением разыгрывания начального и спорного броска. Последние будут рассмотрены в главе 18. Команды, которые не применяют быстрого прорыва в игре, могут использовать эти упражнения для развития быстроты реакции во время движения.



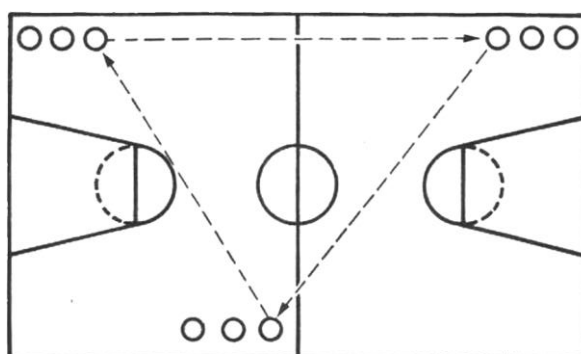
Длинная передача (рис.68). Цель этого упражнения- развитие точности длинных передач и умения ловить мяч.

Выполнение: а) игроки выстраиваются в четыре колонны, по одной в каждом углу площадки;

б) первый игрок первой колонны ведет мяч до середины площадки, в то время как направляющий второй колонны выполняет рывок вдоль боковой линии и в направлении противоположной корзины. Игрок 1 передает мяч игроку 2 после того, как тот

пройдет центральную линию. Получив мяч, игрок 2 переходит на ведение и выполняет бросок в движении.

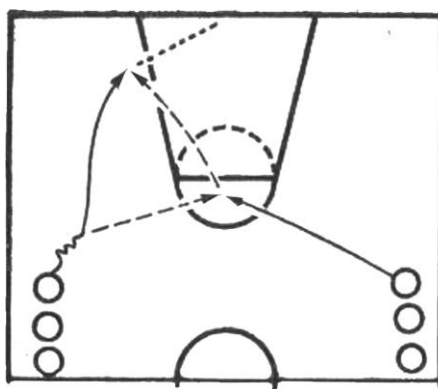
После того как два игрока закончат упражнение, два других продолжают его в обратном направлении.



Длинная передача в треугольнике (рис.69). С помощью этого упражнения осваивается точное выполнение длинной передачи в заданную точку.

Выполнение: а) две колонны игроков занимают места в углах площадки вдоль одной боковой линии, лицом друг к другу, третья колонна - в центре на другой стороне площадки;

б) игроки выполняют передачу из одного угла в центр, затем в другой угол и снова в первый по треугольнику. Можно использовать любые виды передач, но передача одной рукой от плеча представляется наиболее приемлемой в данном случае. Затем игроки меняются колоннами. Кроме того, через некоторое время можно изменить направление передач.

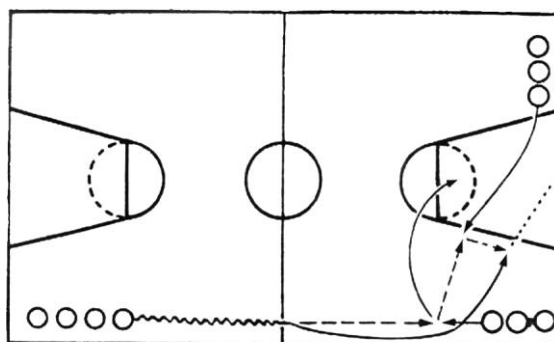


Прорыв в парах на половине площадки (рис.70). Не всегда представляется возможность завершить быстрый прорыв в тройке. Предлагаемое упражнение быстрый прорыв в тройке. Предлагаемое упражнение направлено на совершенствование взаимодействия двух игроков при завершении быстрого прорыва.

Выполнение: а) игроки становятся в две колонны в центре поля у боковых линий;

б) направляющий левой колонны ударяет мяч в пол, передает его выходящему на вершину области штрафного броска партнеру и прорывается к корзине для приема ответной передачи и броска в движении.

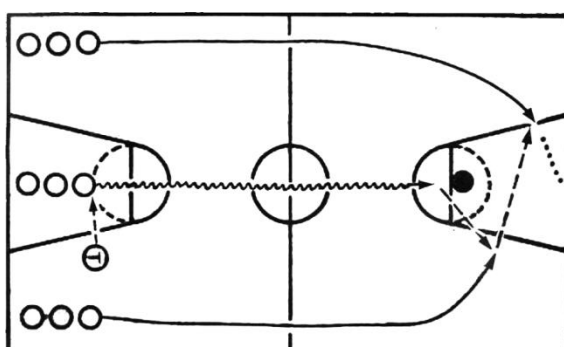
Игроки меняются колоннами, а после того как упражнение выполнит последняя пара, можно будет продолжить его с другой стороны.



Быстрый прорыв с ведением (рис.71). Цель этого упражнения- научить игроков быстро продвигать мяч по площадке, выискивая лучшее продолжение атаки, даже если открытый игрок не сразу бросается в глаза.

Выполнение: а) игроки выстраиваются в три колонны. Колонна нападающих занимает место в углу площадки. На другом конце площадки, в углу, колонна защитников. Центровые располагаются под корзиной на стороне нападающих;

б) первый защитник ведет мяч до середины площадки и выполняет передачу первому нападающему, который выходит на встрече мячу. Нападающий выполняет поворот и передает мяч первому центрному, который выходит к линии штрафного броска. Защитник проходит вокруг нападающего к корзине, получает от центрного мяч и выполняет бросок в движении;



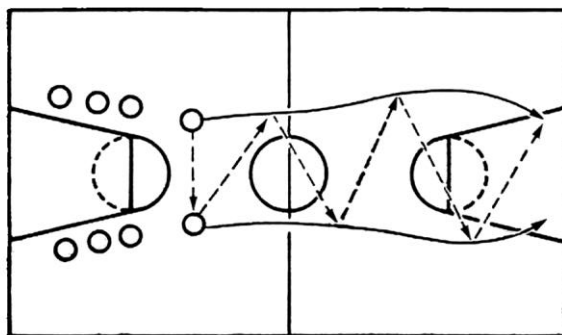
в) игроки возвращаются в свои колонны, и очередная тройка выполняет упражнение. Упражнение выполняется на обеих сторонах площадки.

Быстрый прорыв в тройках (рис.72). Цель упражнения- доставить мяч на другую сторону посередине площадки. В этом упражнении совершенствуются действия трех нападающих против одного защитника при быстром прорыве.

Выполнение: а) три колонны игроков выстраиваются на одном конце площадки. Тренер с мячом стоит неподалеку. Один игрок занимает место на линии штрафного броска на другом конце площадки;

б) тренер передает мяч среднему игроку, тот ведет его к противоположной линии штрафного броска, откуда выполняет передачу одному из партнеров. Если тренер передает мяч на край, игрок, получивший мяч, должен сделать выбор- или вести мяч по центру или передать его в центр. Если игрок на краю ведет мяч по центру, средний игрок занимает его место на краю. Если крайний игрок передает мяч в центр, он двигается на своем обычном месте.

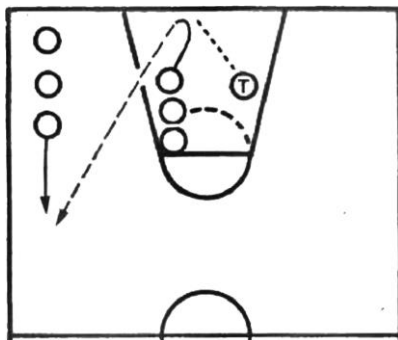
Игроки каждый раз меняются колоннами.



Поперечные передачи (рис.73). Это упражнение направлено на совершенствование поперечных передач при быстром прорыве и в парах.

Выполнение: а) игроки выстраиваются в две колонны на одном конце площадки;

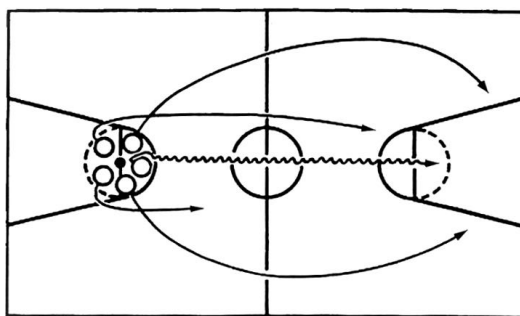
б) первые игроки обеих колонн начинают одновременно двигаться к противоположной корзине, передавая мяч друг другу и не переходя на ведение. Следующая пара игроков начинает упражнение после того, как первая пересечет центральную линию.



Быстрая передача после овладения мячом на щите (рис.74). Игроки команды, применяющей быстрый прорыв, предвидя, что их партнер овладеет мячом, начинают бежать даже раньше, чем он успеет приземлиться. Несмотря на то что нападающие могут ошибиться, они используют этот прием. Ценность его несколько проблематична, и многие команды испытывают естественное чувство риска. Но, как бы то ни было, это упражнение поможет научить игроков правильному началу быстрого прорыва.

Выполнение: а) игроки делятся на две группы и занимают места, как показано на рисунке;

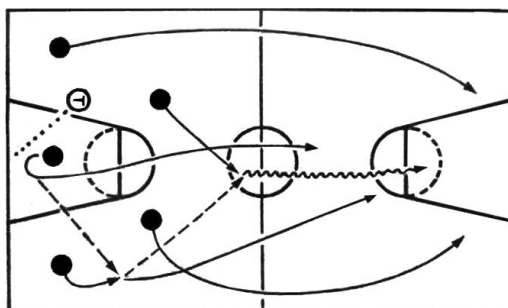
б) тренер или его помощник бросают мяч в щит. Игрок колонны, стоящий под щитом, прыгает, ловит мяч в воздухе и, не приземляясь, пытается выполнить передачу игроку другой колонны в момент его рывка к противоположной корзине. Игрок, получивший мяч, возвращает его к тренеру, после чего исполнители меняются колоннами.



Быстрый прорыв из круга (рис.75). Цель упражнения- научить игроков быстро ориентироваться и находить свои места в быстром прорыве, независимо от того, кто занял место в центре.

Выполнение: а) игроки делятся на группы по пять человек. Группа занимает место в кругу области штрафного броска на одном конце площадки. Мяч лежит в центре круга б) по сигналу тренера все пять игроков пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удастся, становится средним игроком в быстром прорыве.

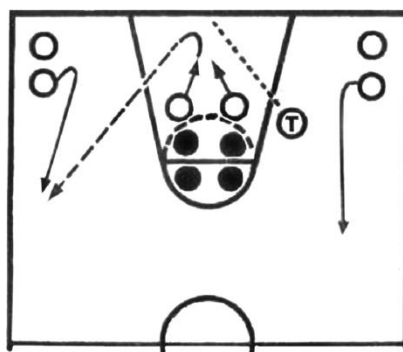
Остальные игроки становятся прорывающимися, сопровождающими или подстраховывающими, как предпочитает тренер. Как только одна группа закончит упражнение, вторая занимает ее место в круге.



Быстрый прорыв из защитной расстановки (рис.76). Упражнение поможет игрокам осознать важность быстрой передачи мяча из-под корзины на край и с края среднему игроку.

Выполнение: а) игроки делятся на группы по пять человек. Одна группа располагается под корзиной на одном конце площадки в защитной расстановке б) тренер или помощник бросают мяч в щит, где мячом овладевает центральный игрок и передает в угол. Игрок, получивший мяч в углу, передает его игроку первой линии защиты с другой стороны площадки, который прорывается вперед по центру, получает мяч и ведет его к корзине;

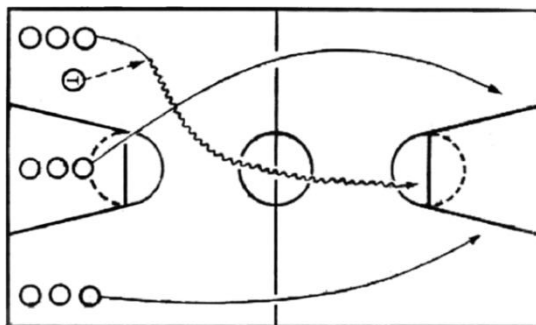
в) второй игрок первой линии защиты прорывается по правому краю, а левый игрок задней линии- по левому. Следующая группа начинает упражнение после того, как первая пересечет центральную линию поля.



Быстрый прорыв после овладения мячом на щите (рис.77). Это упражнение способствует развитию скорости первой передачи к боковой линии после овладения мячом на щите.

Выполнение: а) игроки выстраиваются в четыре колонны под одним щитом;

б) два нападающих становятся лицом к средним колоннам)
в) прорывающиеся игроки располагаются в двух боковых колоннах. Тренер бросает мяч в щит, и два средних игрока, стоящих в защитной позиции, идут на подбор. Они блокируют нападающих, овладевают мячом и быстро передают его прорывающемуся игроку на край.

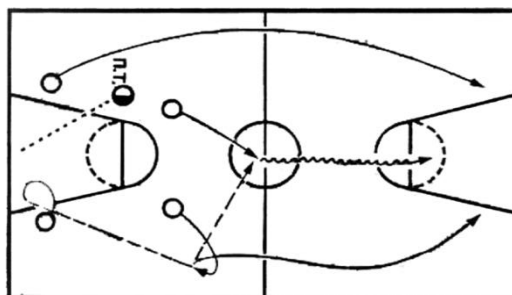


«Овладей мячом в прорыве» (рис.78). Это ситуация перехода от защиты к нападению игроков от защиты к нападению игроков первой линии. Она создает прекрасные возможности для взятия корзины.

Выполнение: а) три колонны игроков выстраиваются на одном конце площадки;

б) тренер бросает мяч игроку, который передает его в центр среднему игроку или ведет сам по центру. Два других игрока немедленно прорываются по краям.

Хорошим вариантом будет, если тренер высоко подбросит мяч или покатит его по полу между двумя игроками. Игроки должны быстро занять свои места в прорыве после того, как один из них овладеет мячом.



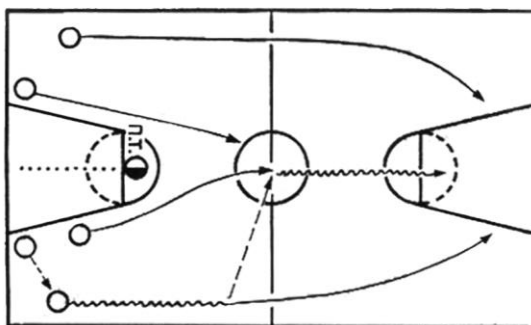
«Четверо в атаке» (рис.79). Цель этого упражнения- научить игроков быстро находить свои места в атаке быстрым прорывом в тройке с одним сопровождающим.

Выполнение: а) игроки делятся на группы по четыре человека. Одна четверка игроков располагается под корзиной в защитной расстановке 2-2;

б) тренер или помощник бросают мяч в щит. Игрок задней линии овладевает мячом и передает его на край игроку первой линии, который заранее вышел в эту позицию и ожидает мяч, стоя на месте;

в) получив мяч на краю, игрок первой линии передает ему своему партнеру слева, который выходит в центр для получения мяча и атаки корзины;

г) игрок, передавший мяч, прорываюется по правому краю, а левый игрок задней линии по левому. Игрок, овладевший мячом на щите, становится сопровождающим. Упражнение можно усложнить, поставив защитника на линию штрафного броска атакуемой корзины.



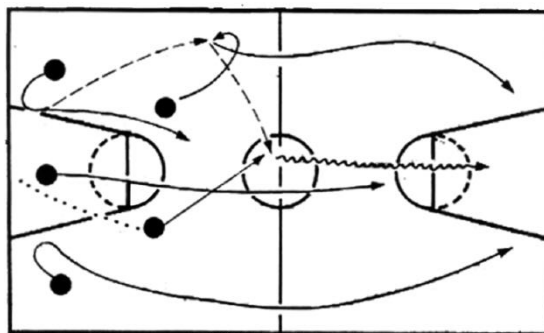
Быстрый прорыв после промаха при штрафном броске (рис.80). Цель упражнения- подготовить систему атаки быстрым прорывом после неудачного штрафного броска противника.

Выполнение: а) игроки делятся на группы по пять человек. Три игрока становятся под корзиной в обычных защитных позициях, два других располагаются на краях;

б) при неудачном штрафном броске мяч попадает к одному из игроков под корзиной, который делает откидку на край. Игрок, получивший мяч на краю, ведет его отыскивая взглядом среднего игрока, прорывающегося из трехсекундной зоны. Обычно им становится игрок, стоящий ближе к линии

штрафного броска. Игрок, получивший откидку на краю, передает мяч в центр. Игрок в центре атакует корзину в сопровождении двух крайних игроков. Игрок под корзиной, до сих пор не участвовавший во взаимодействии, становится сопровождающим.

Эту атаку легко осуществить и при успешном штрафном броске. Игрок, который прежде выполнял откидку, теперь хватает мяч, выпрыгивает за лицевую линию и быстро вбрасывает мяч одному из крайних игроков. С этого момента атака развивается так, как уже было описано.



Быстрый прорыв всей команды (рис.81). Это упражнение учит игроков быстрому прорыву после надежного овладения мячом на щите.

Выполнение: а) игроки занимают места, как показано на рисунке. Два игрока первой линии- защитники, игрок под корзиной- центровый и два крайних игрока- нападающие;

б) один из защитников выполняет бросок в корзину. После этого оба защитника выходят к боковым линиям. Если мячом овладевает нападающий, он передает его защитнику на своей стороне площадки. Если мячом овладевает центровый игрок, он передает его любому из двух защитников;

в) защитник, получивший мяч на краю, передает его второму защитнику, выходящему в центр. Второй защитник становится средним игроком в быстром прорыве. Нападающий на дальней стороне прорывается по краю;

г) свободный игрок под корзиной сопровождает атаку. Игрок, овладевший мячом на щите, подстраховывает.

Как и в других упражнениях с атакой по трем линиям, два игрока, прорывающихся по краям, могут пройти под корзину, после чего, если быстрый прорыв не получился, занимают свои обычные места при позиционном нападении или те места, которые считает необходимым занять тренер.

- (1) *Приведем, некоторые факты американского профессионального баскетбола; нападающий за один матч пробегает в среднем 8,5 км; защитник – 4,3км; мяч за игру ударяется о пол 1500 раз, во время передачи летит со скоростью 80 км/ч и др.*

5.5.3. Противодействие быстрому прорыву

Команда, которая хорошо владеет быстрым прорывом, представляет собой грозного соперника. Часто используя этот прием, она может деморализовать соперника. Поэтому первой задачей обороняющейся команды является сдерживание быстрого прорыва.

Можно выделить несколько способов противодействия быстрому прорыву:

- 1) позиционное нападение с длительным розыгрышем мяча;
- 2) активная борьба за мяч, отскочивший от щита соперника, за овладение им после неудачного броска;
- 3) противодействие первой передаче;
- 4) быстрый отход назад.

Позиционное нападение с длительным розыгрышем мяча — эффективный способ сдерживания быстрого прорыва. Основной идеей здесь является удержание мяча, бросок с хорошо подготовленной позиции, наличие игроков, подстраховывающих тыл.

Этими действиями команда может сбить наступательный порыв, снизить эффективность атакующих действий соперников и в определенной степени психологически надломить их.

Длительный розыгрыш мяча применяют не только против зонной и личной защиты, но и против различных вариантов прессинга. Для этого

каждую комбинацию тщательно отрабатывают на тренировках. Таким образом заставляют соперников быть более осмотрительными и перейти к манере игры, нужной нападающим.

Активная борьба за мяч, отскочивший от щита соперника после неудачного броска, также является одним из важных способов, которые помогают противостоять быстрому прорыву. В этом случае в борьбе за отскок могут участвовать четыре нападающих. Три из них в непосредственной близости от щита, а один сзади — в районе линии штрафного броска на случай дальнего отскока (схема 1, рис. 82). Скопление под щитом 6—8 игроков, борющихся за отскок, значительно затруднит игрокам защищающейся команды выполнение первой передачи в случае овладения мячом.

Противодействие первой передаче позволяет часто предотвратить быстрый прорыв. Поскольку подавляющее число таких прорывов начинается с передачи «отрывающемуся» игроку, нужно научить своих подопечных умению предупредить ее.

Противодействие первой передаче можно осуществить так:

1. Баскетболисты, участвующие в борьбе за отскок, оттесняют игрока команды соперника, овладевшего мячом, к лицевой линии и блокируют его. Это замедляет первую передачу партнеру в отрыв.

2. Защитники организывают плотную опеку игроков первой передачи на обеих флангах, а тем временем другие защитники быстро отходят назад по центру.

Возможно и одновременное использование этих способов. Тогда один из игроков оказывает давление на баскетболиста, овладевшего мячом, два других нейтрализуют выводящую передачу на флангах, а остальные отходят назад. Первый из них держит руки сверху и размахивая кистями перед глазами баскетболиста, овладевшего мячом, заставляет затянуть передачу или сорвать ее вообще. Если игрок, владеющий мячом, использует ведение, то его можно легко атаковать прессингом.

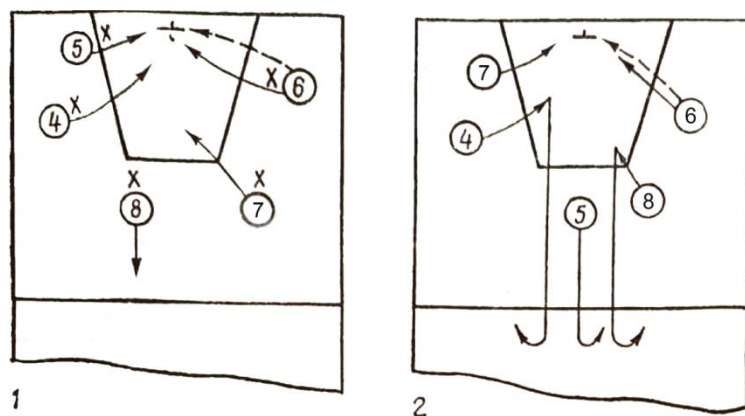


Рис. 82.

Игроки, которые атакуют баскетболистов, получающих первую передачу, должны стремиться к тому, чтобы оттеснить своих соперников на фланг, где боковая линия площадки сама по себе оказывает значительную помощь атакующим.

Одним из эффективных способов нейтрализации быстрого прорыва является быстрый отход назад всей команды. Игроки на максимальной скорости бегут в тыловую зону, но при этом контролируют баскетболиста с мячом. В тыловой зоне защищающиеся разворачиваются и разбирают своих игроков.

На схеме 2 (рис. 37) показан один из вариантов применения быстрого отхода игроков в тыловую зону для предотвращения быстрого прорыва. Заранее отработанный способ игры в нападении и защите способствует повышению эффективности действий баскетболистов.

Для предотвращения быстрого прорыва можно использовать и другие комбинации (например, попытку не допустить второй передачи в среднюю зону и т. д.). Здесь рассмотрены только некоторые, с нашей точки зрения, наиболее простые и эффективные варианты противодействия быстрому прорыву.

Отработка различных вариантов остановки быстрого прорыва осуществляется систематически в процессе

подготовки команды к соревнованиям. Для определения варианта противодействия быстрому прорыву нужно исходить из состава соперников, их способа нападения, а также сил и возможностей своей команды.

Варианты противодействия быстрому прорыву готовят для трех типов соперников:

- 1) команды с более сильным составом;
- 2) равным и более слабым составом.

Например, если соперники, участвующие в борьбе за отскок мяча, легко овладевают им у своего щита, а защитники достаточно подвижны, то вряд ли имеет смысл полагаться на затягивание выводящей передачи, хотя периодически в целях сбивания темпа к этому можно прибегать.

Лучшим способом сдерживания быстрого прорыва в этом случае будет позиционное нападение с длительным розыгрышем мяча и выполнением «верного» броска. В сочетании с отработанным быстрым отходом такая тактика поможет выстоять в игре против более сильного соперника.

Встреча равных по силам соперников, как правило, протекает напряженно. Однако «хороший взрыв» в процессе игры любой из команд может в корне изменить ход событий в ее пользу. Поэтому команда, способная успешно противодействовать быстрому прорыву, должна уметь совершить такой «взрыв».

В игре против более слабого соперника оказывают активное давление на него при борьбе за отскок, стремятся заблокировать первую передачу. В этом случае применяют прессинг.

При отработке системы противодействия быстрому прорыву в тренировке особое внимание уделяют выполнению этой комбинации после успешного штрафного броска и броска с игры. Это как раз те ситуации, которыми пользуются команды высокого класса для начала быстрого прорыва.

Игра в защите

Так как игра в баскетбол складывается из нападения и обороны, то и тактика баскетбола также подразделяется на тактику игры в защите. В современном баскетболе все игроки команды, владеющей мячом, становятся нападающими, а игроки команды без мяча – защитниками. Однако мы не будем отказываться от обозначения игроков по месту, занимаемому ими в команде, т.е. будем называть игрока либо защитником.

Индивидуальные защитные действия

Сила игры защитника, его стойкость определяются в первую очередь умением нейтрализовать соперника.

Нужно так опека́ть соперника, чтобы тот получил самую минимальную возможность для атаки корзины. Надо также постараться выключить подопечного из активного участия в розыгрыше мяча.

Второе достоинство защитника- его умение прийти в нужный момент на помощь товарищу, оказавшемуся в затруднительном положении т.е. умение подстраховывать партнёра.

И третья важная обязанность обороняющегося- активно действовать в борьбе под своим щитом за мяч, отскочивший от кольца.

Индивидуальная тактика игры основывается на элементарных индивидуальных действиях баскетболиста.

Без овладения этими элементарными индивидуальными действиями в нападении или обороне немислимо продвижение игрока в большом баскетболе, рост его мастерства.

Этот вопрос связан со школой баскетбола. Под данным понятием подразумевается умение игрока выполнять основные простейшие приёмы, например правильно передвигаться по площадке: в боксёрной стойке, на полусогнутых ногах, как бы "заряженных" для прыжка или рывка. Сюда же относятся умение защитника правильно выбить мяч у соперника, ведущего мяч мимо обороняющегося, и т.д.

В тактических индивидуальных действиях в защите важнейшее место занимает правильный выбор позиции.

Обороняющийся должен так располагаться на площадке, чтобы видеть мяч и своего подопечного. Иначе невозможна активная оборона. Можно сказать , что основное правило защитника - всегда (если не считать особый вид обороны- прессинг) располагаться при личной системе защиты между своим щитом и нападающим.

Для подготовки защитника требуется потратить очень много труда, причём не только самому игроку, но и его тренеру. Пока в нашем баскетболе ещё очень мало настоящих мастеров игры в обороне. Причин этого несколько.

Во- первых, умелых действий в защите зритель почти не замечает и не поощряет. Аплодисментами сопровождаются лишь удачные проходы да меткие броски по корзине.

Во- вторых, сами игроки больше любят забрасывать мяч в кольцо, искусно водить его, эффектно добивать в корзину при отскоке от щита. Кропотливо же совершенствовать трудоёмкие элементы игры в защите им обычно не хочется.

В - третьих, мы, тренеры, очень редко поощряем действия защищающихся на тренировках. Они у нас попросту частенько выпадают из поля зрения.

Конечно, каждый игрок имеет свою индивидуальную манеру игры, свой подчёрк, свой "конёк" . Но владеть всем техническим арсеналом игры защитника, хотя бы на

среднем уровне, необходимо любому. И не нужно думать, что элементарные приёмы освоить легко, что на них не надо тратить большого труда. Это ошибка, в которую впадают многие.

Тренер должен стремиться воспитывать у своих спортсменов навыки защитных действий и чувство ответственности за оборону. Нужно создавать на тренировках такую обстановку, чтобы баскетболисты получали от своих защитных действий удовлетворение не меньшее, чем от игры в нападении.

Эффективная игра защитника немыслима без умения правильно оценивать ситуацию на площадке, выбирать в зависимости от неё лучший вариант обороны, т.е. действовать тактически грамотно. Это нелегко. Даже сильные игроки не всегда тактически правильно выбирают место на площадке, что нередко сказывается на исходе матча. Если, например, защитник в борьбе за мяч, отскочивший от щита, повернётся спиной к своему подопечному раньше, чем остановит его продвижение к щиту, то эта тактическая ошибка приведёт к проигрышу обороняющимся схватки за мяч с подопечным нападающим.

Элементарные индивидуальные действия в защите хорошо разучивать в игровых упражнениях.

Элемент соревнования, эмоциональность единоборства поощряют игроков к активному сопротивлению, противодействию атакующему партнёрству. Тренеру же нужно отмечать все удачные действия защитника, хвалить его за успех в обороне.

А теперь советы баскетболистам по индивидуальной игре в защите.

Чтобы успешно действовать в обороне, нужно выработать, развить периферическое зрение. Ведь в игре придётся наблюдать одновременно и за соперником и за мячом.

Не нужно бегать попятам за соперником. Старайтесь находиться немного сбоку от него, со стороны своего щита.

Передвигайтесь, не скрещивайте ног, пусть одна нога всегда остаётся впереди другой.

Когда ваш подопечный пытается улизнуть из-под охраны с помощью заслонов, старайтесь проскользнуть мимо заслоняющего соперника, продолжая стеречь своего нападающего. Не переключайтесь на другого игрока, если есть возможность поспеть за своим подопечным.

Необходимость смены подопечных нужно определить тому защитнику, который расположен ближе к корзине,- ему виднее обстановка на площадке. Если надо поменяться соперниками, то задний игрок должен крикнуть партнёру: "Переключись!" После этого игроки охраняют новых соперников до тех пор, пока не представится удобного случая снова взять под опеку своих прежних подопечных.

Не давайте своему конкуренту проникать к корзине после броска, становитесь на его пути, а потом сами стремитесь овладеть мячом при отскоке от щита.

Никогда не теряйте соперника из виду независимо от местонахождения мяча. Если ваш подопечный получит мяч, не бросайтесь на него. Чем резче защитник устремится навстречу, тем легче нападающему обыграть его и прорваться к корзине.

Не нужно имитировать нападение на соперника, делая ложные выпады-они не приносят пользы.

Когда ваш подопечный с мячом готовится к атаке, вытягивайте вверх одну руку, закрывая от взора соперника корзину, а вторую руку держите наготове внизу, чтобы прервать дриблинг нападающего.

Внимательно наблюдайте за манерой игры, за приемами атаки своего соперника. Сразу же принимайте контрмеры,

чтобы не дать нападающему возможности вторично добиться результата с помощью одного и того же маневра.

Если подопечный не имеет мяча, будьте готовы прийти на помощь товарищу, противодействующему нападающему с мячом. Сообщите партнёру, что можете переключиться на его подопечного при заслоне или подстраховывать при проходе соперника с мячом.

Не располагайтесь вплотную к сопернику без мяча. Отступите на шаг назад, чтобы ваш партнёр мог проскользнуть между вами при перемещениях нападающих.

Но этот совет не относится к опеке того нападающего, который действует невдалеке от корзины.

Играя близко к своему щиту, лучше сразу же переключаться на других соперников при заслонах. А вдалеке от корзины можно успеть снова взять под присмотр своего подопечного. Когда соперники ставят двойной заслон и опекать плотно своего игрока невозможно, отходите на шаг назад, чтобы освободить место партнёру, стерегущему второго нападающего.

Отнимайте у соперника мяч не тогда, когда он получил его, а во время передачи. Стремитесь затруднить сопернику приём передачи.

Противодействуя нападающему с мячом, сохраняющему право на дриблинг, следите за положением его центра тяжести: проход начнётся в ту сторону, куда перемещается центр тяжести тела.

Не приступайте к активной игре в защите- перехватам передач, отбору мяча- пока не выясните сильных и слабых сторон игры подопечного.

Помните, что успех обороны на три четверти зависит от желания защитников сыграть удачно. Если прикладывать все усилия, то можно сдержать даже очень сильного нападающего.

Несколько слов об индивидуальной тактике защитника, опекающего центрального игрока нападающей команды.

Умелая нейтрализация центрального игрока противника нередко предопределяет успех всей командной обороны.

Но это тоже нелёгкая проблема, и её часто не могут решить очень многие мастера баскетбола.

Строго разграничить индивидуальную и командную тактику игры в защите против центрального трудно. Центральной- острие атак нападающей команды, и притупить это остриё призван не только один опекун центрального - ему должны помогать партнёры.

1)Центровой же игрок обороняющейся команды- это стержень всей обороны, её последний и самый надёжный рубеж. Центральной в защите бдительно охраняет своего подопечного и в то же время никогда не выпускает из поля зрения мяч, следит за действиями всех нападающих с мячом и за партнёрами по обороне, приходит на помощь товарищам, попадающим в затруднительное положение.

2)Каждый центральной имеет свой характер, свою манеру игры. У каждого из них есть излюбленные технические и тактические приёмы атаки, свой арсенал средств нападения.

Поэтому и опекать каждого центрального надо по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей его игры.

Но есть и общие принципы опеки центрального:

Опекая центрального, нужно все усилия приложить к тому, чтобы мяч как можно реже попадал к нему. Ведь центральной располагается ближе, чем все другие атакующие, к корзине обороняющихся и создаёт наибольшую угрозу, если получает мяч. Да и сил защитнику потребуется приложить меньше, когда он будет опекать центрального , когда он будет опекать центрального без мяча, а не с мячом.

Разберём действия опекуна центрального в такой ситуации, когда атакующий располагается с правой стороны от щита(если смотреть со стороны обороняющихся) и мяч находится в правом углу площадки. Позиция центрального на " усиках" трёхсекундной зоны наиболее типична для

высокорослых малоподвижных центровых, так называемых стационарных " центров". Опекая сзади такого стационарного центрового, защитник должен в первую очередь предотвратить проход соперника по лицевой линии площадки. Другое направление прохода к корзине- через середину трёхсекундной зоны- обязаны подстраховывать партнёры по обороне. Почему такое распределение обязанностей целесообразнее? Потому, что при проходе атакующего через середину запретной зоны один- двое защитников могут успеть преградить ему дорогу, выбить мяч. А если опекун центрового закроет атакующему дорогу к середине и оставит коридор вдоль лицевой линии, то центровой, повернув вправо и пройдя по лицевой линии, окажется один на один со щитом, и никто из обороняющихся не сумеет помочь опекуну.

При движении центрового атакующей команды поперёк трёхсекундной зоны, от одних " усиков" к другим, защитник в первую очередь должен попытаться преградить дорогу нападающему игроку: повернуться к нему лицом и не пускать щит.

Если подопечный центровой игрок обладает умением метко бросать мяч по корзине в прыжке со средней дистанции, то такого соперника нужно опекать очень плотно, взять в индивидуальный прессинг.

Одна из причин слабости вузовских центровых, в том, что большинство тренеров не уделяют никакого внимания воспитанию у игроков умения бороться за высокие мячи, отскакивающие от щита.

Приведём несколько упражнений для тренировки баскетболистов в ловле мяча под щитом.

Для совершенствования подбора мяча в свободных условиях хороший результат даёт такое упражнение.

Центровой встаёт лицом к корзине в 2.5-3 м. от неё.

Два других игрока располагаются в 6-7 м. от щита, каждый с мячом. Они поочередно, чтобы создать высокий темп упражнения, бросают мячи в щит. Центровой должен поймать отскочивший мяч и, не опуская рук, быстро повернуться и передать мяч бросавшему его партнёру.

Силу бросков мяча в щит и частоту передач следует постепенно увеличивать. Упражнение можно усложнить поставив к щиту двоих или сразу троих центровых, которые будут бороться друг с другом за отскакивающие от щита мячи.

Ещё один важный приём в защитных действиях центрального- отбивание мяча, брошенного соперником по корзине,- тоже крайне редко тренируется специально.

А без целенаправленной тренировки овладеть этим сложным приёмом, пожалуй, невозможно.

Ведь, чтобы чётко выполнять его, нужно, кроме хорошего прыжка и отличной координации движений, овладеть умением быстро и своевременно занимать нужную позицию, точно выбирать момент для прыжка и, не нарушая правил, отбивать мяч вытянутой вверх рукой.

Упражнение для шлифовки этого приёма состоит в следующем. Центровой пристраивается к игроку, ведущему мяч к щиту, движется вместе с ним. Затем, в момент броска по корзине, центровой подпрыгивает точно вверх и как можно выше и вытянутой рукой отбивает мяч.

Сначала партнёром центрального выступает невысокий защитник, который направляет мяч в цель одной рукой от плеча, без обманных движений. Потом бросок усложняется, скорость ведения мяча увеличивается, а партнёром центрального выступает более высокий баскетболист, например крайний нападающий или другой центровой.

Это же упражнение можно организовать так, чтобы в нём участвовали не двое, а целая группа баскетболистов.

Центровой встаёт недалеко от щита, а остальные игроки, каждый со своим мячом, поочередно атакуют корзину, подбирают свои мячи и снова, описав круг, выходят на позиции для атаки. Центровой стремится накрыть каждый мяч, направляемый партнёрами в корзину.

Затем место обороняющего центрального занимает другой игрок и т.д.

ГЛАВА VI. Командные упражнения для совершенствования быстрого прорыва в группах спортивного совершенствования в вузе

Можно легко придумать большое количество упражнений для совершенствования быстрого прорыва. В этой главе представлены три упражнения, которые одновременно могут служить и упражнениями для повышения общей физической подготовки.

Быстрый прорыв длинной передачей (рис.83). Тренер начинает упражнение сильным броском мяча в щит.

Игрок А, находящийся лицом к корзине, овладевает мячом и быстро определяет местонахождение партнера, открытого для первой передачи (Б, В, Г или Д). Три защитника 1, 2 и 3 пытаются закрыть игроков, которые, по их мнению, могут принять первую передачу. В описываемом упражнении игрок А овладевает мячом и, увидев, что игроков Б, Г и Д соперники плотно опекают, делает длинную передачу вдоль правой боковой линии игроку В, который начинает быстрый прорыв. Игроки А и Д поддерживают атаку. Защитники 4 и 5 оказываются в меньшинстве и действуют против соперников Б, В и Г, пытаясь обезопасить корзину.

Быстрый прорыв по трем коридорам(рис. 84). Упражнение выполняют на всей площадке. Играют несколькими мячами. Команда разделяется на тройки. Ведение мяча не разрешается. Каждая тройка после выполнения упражнения остается на одной стороне площадки до тех пор, пока там соберется вся команда, после чего упражнение повторяется. Главным в упражнении является бег на высокой скорости и передача на выход.

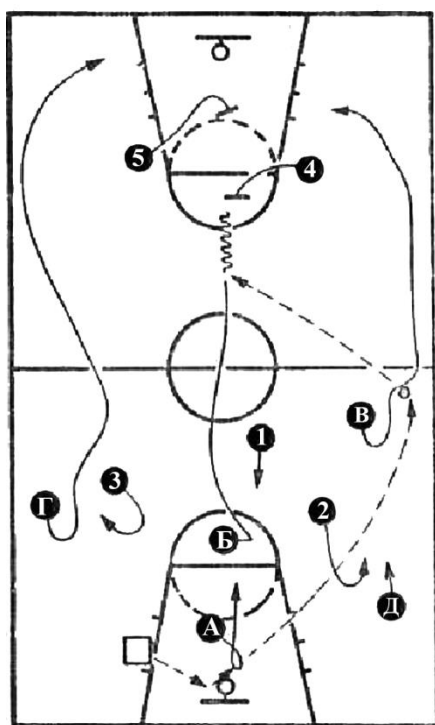


Рис. 83

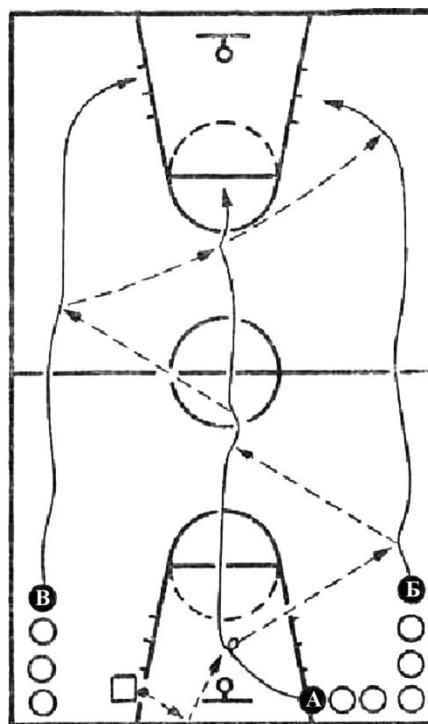


Рис. 84

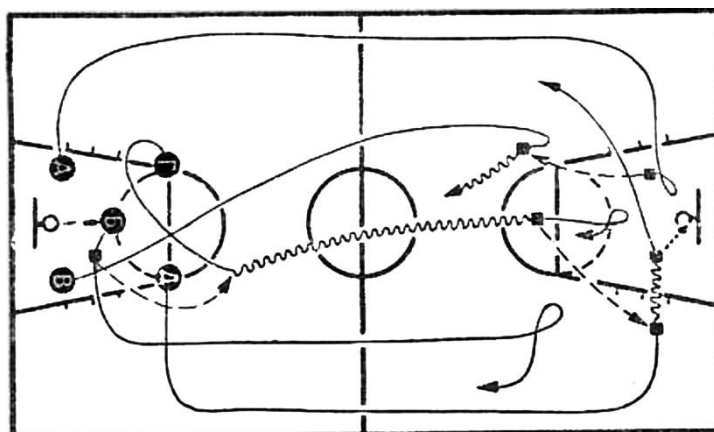


Рис. 85

Быстрый прорыв ведением(рис.85). Игрок Б овладевает мячом при отскоке и передает его дриблеру Г вблизи от линии штрафного броска. Игрок Г немедленно начинает ведение на высокой скорости к середине площадки. Игроки А и Д проходят вдоль левой и правой боковых линий, в то время как игрок В следует сзади. Игрок Г передает мяч игроку Д для броска в корзину, игрок А овладевает мячом у щита, и упражнение начинается по направлению к противоположной корзине. На этот раз игрок А передает мяч партнеру В, который становится дриблером.

Тренировка быстрого прорыва в целях общей физической подготовки

(рис.86). Игроки располагаются по системе 3—2:

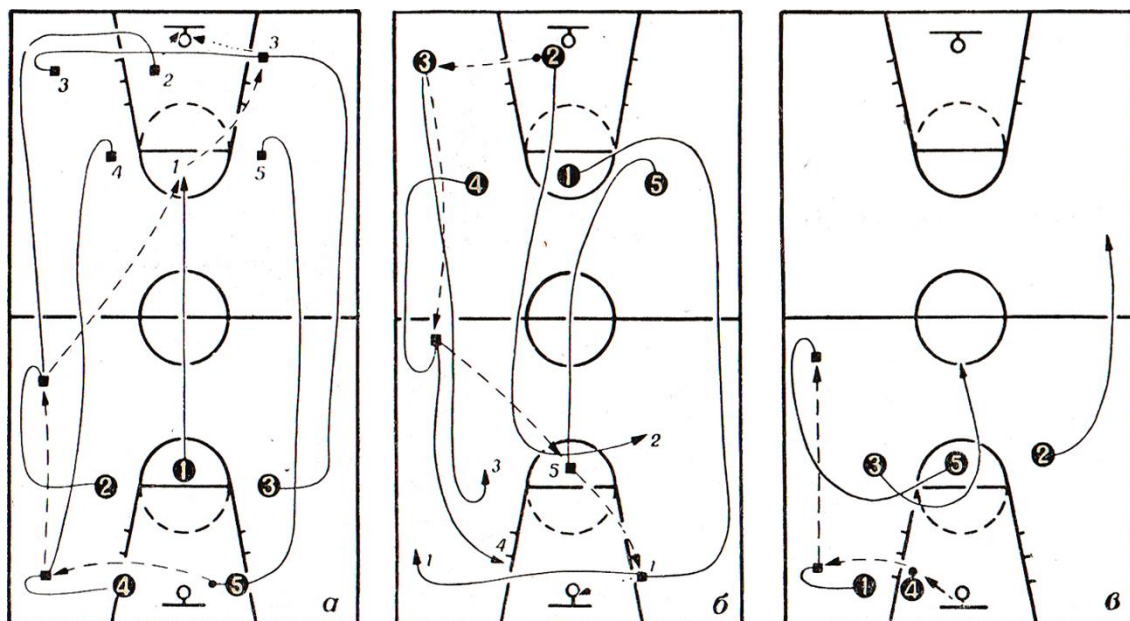


Рис. 86

а) игрок 5 овладевает отскоком и передает мяч партнеру 4 в угол площадки. В момент овладения мячом, после возгласа: «Мяч!» — игроки 1, 2 и 3 начинают быстрый прорыв. Игрок 4 передает мяч вперед вдоль левой боковой линии партнеру 2, который немедленно переправляет мяч вперед игроку 1. К этому времени игрок 3 проходит на полной скорости вдоль боковой линии. Игроки 4 и 5 следуют за партнерами как подстраховывающие и занимают позиции с каждой стороны от игрока 1. Мяч передают игроку 3, который выполняет бросок и продолжает двигаться в левый угол площадки. Игрок 2 овладевает мячом у щита. Игрок 1 выкрикивает имя игрока 5, который занимает средний коридор при выполнении прорыва к противоположной корзине;

б) игрок 2 овладевает мячом при отскоке и передает мяч партнеру в угол площадки. Затем он становится страхующим и действует, как показано на рисунке. Когда игрок 1 выкрикивает имя игрока 5, тот немедленно проходит по центру площадки. Мяч передают вперед игроки 3 и 4. Затем

игрок 4 передает мяч вперед игроку 5, который сразу же переправляет его партнеру. Игрок 1 выполняет бросок;

в) игрок 5 выкрикивает имя партнера 3 в момент выполнения передачи, и игрок 3 проходит по центру площадки. Игрок 5 движется к левой боковой линии и вперед. На противоположной стороне площадки игрок 2 продвигается вдоль правой боковой линии. Игрок 4 овладевает мячом при отскоке и передает его партнеру 1, который движется в левый угол площадки. Игрок 1 немедленно передает мяч вперед партнеру 5, а тот переправляет мяч вперед в передовую зону игроку 3. Упражнение продолжается.

6.1. При обучении и тренировке быстрого прорыва следует учесть следующие рекомендации к его проведению.

1. В большинстве случаев команда начинает быстрый прорыв после неудачного броска противника, так что в процессе тренировки борьбе за отскоки от щита надо уделять большое внимание.

2. Быстрый прорыв связан с некоторым риском. Отрыв надо начинать, когда становится ясным, что партнер должен вот овладеть мячом.

3. Первая передача чаще всего бывает сделана в сторону боковой линии, так как команда противника, которая не применяет специальных средств борьбы против быстрого прорыва, возвращается на свою половину по центру площадки. Не исключена возможность, когда первая передача будет сделана и в середину. Ближайшие игроки должны быть готовы к принятию первой передачи

4. Ведением пользоваться только в случае необходимости.

5. Избегать поперечных передач.

6. При численном перевесе нападать широко, не давая возможности одному игроку защищающейся команды от защитника.

7. При равенстве нападения и защиты использовать скрестные проходы, что дает возможность легче освободиться от защитника.

8. При завершении быстрого прорыва необходимо помнить, что бросок в корзину должен быть сделан с удобного положения, так как при потере мяча противник может начать контратаку.

9. Результативность атаки быстрым прорывом находится в прямой зависимости от особенностей организации начального действия: расстояния начальной точки атаки до корзины противника; направление и протяженность первых двух игровых взаимодействий, количественного соотношения нападающих и защитников во второй фазе и времени протекания атаки.

10. Время атаки быстрым прорывом и варианты игровых взаимодействий определяются общим числом и соотношением нападающих и защитников.

11. Каждое последующее игровое взаимодействие тесно связано с предыдущим- последнее определяет направление, средство и протяженность сменившего его действия.

12. Атаки, организованные по центру площадки, в большинстве случаев, осуществляется за счет продолжительного ведения; организованные вдоль боковых линий- за счет коротких передач мяча.

13. Быстрые прорывы, начинающиеся ближе к корзине противника, реализуются быстротечно с использованием ведения мяча по центру площадки.

6.2. Функции игроков

Одним из основных условий организации действий команды является распределение функций между отдельными игроками.

Функции игроков определяются с учетом того, что команда выполняет две стороны игровой деятельности — нападает и защищается.

В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: игроки задней линии, игроки передней линии и центровые игроки.

Однако современная игра выдвигает требование к игрокам, независимо от выполняемых ими функций, овладеть всем арсеналом средств и

способов ведения игры как для действий в нападении, так и действий в защите. Таким образом, формирование каждого игрока проходит по двум, взаимосвязанным между собой, направлениям: совершенствование в универсальных навыках игры и совершенствование в навыках, специфических для выполнения своих функций.

Конечно, это не значит, что распределение игроков по функциям потеряло свой смысл. Полная универсализация игроков без распределения их по функциям нецелесообразна, так как она не учитывает морфологические данные игроков, их склонности и способности к выполнению той или иной функции.

Рациональное распределение игроков по функциям создает условия для более полного раскрытия ими своих способностей, а следовательно, к более полноценного использования игроков в интересах команды. Всесторонняя подготовка игроков должна служить им базой для совершенствования своих функций.

6.3. Основные обязанности игроков по функциям

Центровой игрок в современном баскетболе имеет исключительно большой удельный вес в команде. От наличия в команде полноценного центрового игрока во многом зависит успех команды.

Центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, выдержанным, хладнокровным, смелым, иметь быструю реакцию и сообразительность. уметь точно понимать игру и иметь склонности к комбинационной игре.

При действиях в нападении центровой игрок принимает активное участие как в стремительном, так и в позиционном нападении. В быстром прорыве основные обязанности центрового. следующие: после овладения мячом быстро выполнить первую передачу, чтобы обеспечить своевременность начала быстрого прорыва, а затем включиться в быстрый прорыв с таким расчетом, чтобы к завершающей его фазе успеть принять активное участие в атаке корзины. Если по каким-либо причинам центровой

игрок не смог подключиться к быстрому прорыву, он должен задержаться сзади, чтобы в случае контратаки обеспечить оборону.

При позиционном нападении центральной игрок выдвинут вперед к щиту, в глубину обороны противника. Он служит тем плацдармом, через который развиваются основные действия при взламывании обороны противника и атаке его корзины.

Основные действия центрального игрока проходят в районе усиков области штрафного броска, линии штрафного броска и самой области штрафного броска.

Центровой игрок должен владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры как для действий в непосредственной близости к щиту, в условиях ограниченной площадки и большого сосредоточения противника, так и для действий в условиях быстрого перемещения по всей территории площадки.

В защите центральному поручается нейтрализовать центрального игрока противника, руководить обороной своей корзины, служить последним рубежом обороны, отражая атаки любого прорвавшегося к щиту игрока противоположной команды, а также возглавлять борьбу за овладение мячом, отскочившим от щита.

Развитие функций центрального игрока идет по пути расширения района его действий и значительного повышения уровня универсальной подготовки. К игрокам передней линии (нападающим) предъявляются следующие требования: высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение быстро оценивать игровую обстановку и действовать смело и решительно.

Их основные обязанности:

При действиях в нападении — своевременно включаться в быстрый прорыв и умело завершать его, атаковать корзину с дистанции и с близкого расстояния, уметь вести борьбу за отскочивший мяч и добивать его в корзину. для обеспечения этих функций игроки передней линии должны владеть средствами и способами ведения игры в условиях их применения на

большой скорости передвижения, выполнять броски со средних и дальних дистанций, особенно одной рукой в прыжке, владеть <кинжальными> фланговыми проходами к щиту.

При действиях в защите — нейтрализовать нападающих игроков противника, вести борьбу за отскочивший мяч, служить игроков линией обороны своей корзины подстраховывать игроков первой линии обороны. для обеспечения этих функций нападающие игроки должны владеть средствами и способами борьбы против типичных действий нападающих игроков противника, особенно плотной опеки противника без мяча, уметь противодействовать броску в прыжке и проходу к щиту, главным образом, вдоль лицевой линии.

Функции игроков передней линии развиваются в направлении сближения и взаимного обогащения с функциями игроков задней линии. Современный игрок передней линии не должен уступать качеством игры в защите игрокам задней линии, обеспечивая ходу игры полноценную взаимозаменяемость.

Игроки задней линии (защитники) должны быть подвижными, выносливыми, рассудительными, внимательными, быстро ориентирующимися в игровой обстановке и имеющими склонности к комбинационной игре.

Их основные обязанности в нападении — первыми включаться в быстрый прорыв и умело завершать его, при позиционной игре руководить подготовкой и проведением атаки корзины противника, поражать цель с дальней дистанции и с проходом к щиту, подбирать мяч, отскочивший от щита, быть готовыми к контратакам противника.

Основной район действий игроков задней линии в атаке участок площадки, прилегающей к дуге области штрафного броска. для действий в нападении игроку задней линии необходимы следующие специальные навыки и умения: отличное владение мячом, широкий кругозор тактических знаний, навыки руководства командой, умение вводить мяч в игру.

При действиях в защите на игроков задней линии возлагаются обязанности: первыми вступать в борьбу при контратаке противника, нейтрализовать действия игроков задней линии противника, оказывать помощь в подстраховке центрального.

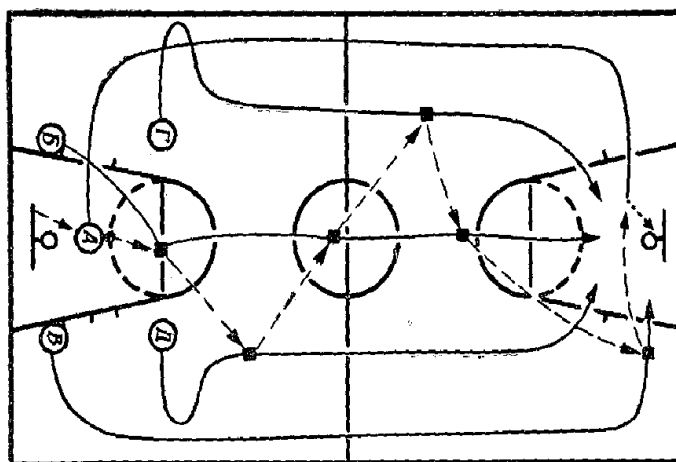
Специальные навыки для выполнения этих функций в защите таковы: отличное владение техникой перемещений, противодействий и овладения Мячом (перехватом, выбиванием, вырыванием), умение вести борьбу с численно превосходящим противником и умение плотно опекают противника.

Функции игроков задней линии развиваются в сторону сближения и взаимообогащения с функциями игроков передней линии.

Современный игрок задней линии — полноценный нападающий, зачастую приносящий команде не меньше очков, чем игроки передней линии.

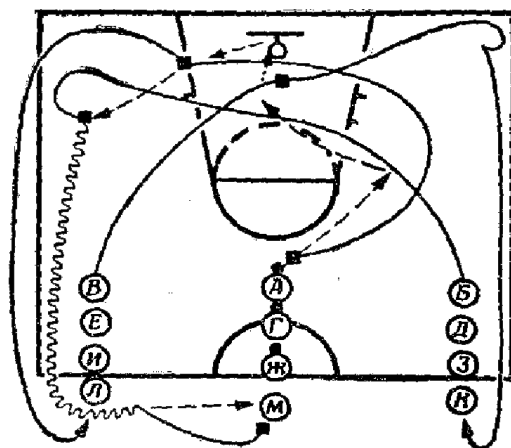
6.4. Приводим разминочные упражнения по функциональным обязанностям игроков для групп спортивного совершенствования в вузе

В прошлые годы тренеры нередко тратили драгоценное время тренировок, выводя баскетболистов на беговые дорожки и заставляя их делать гимнастические упражнения. Сейчас большинство тренеров включают в тренировочный процесс разминку и командные упражнения, которые воспитывают у баскетболистов основные навыки индивидуальной и командной игры. Мы предлагаем разминочные и общеразвивающие упражнения, которые способствуют развитию основных навыков для игры в защите и нападении.



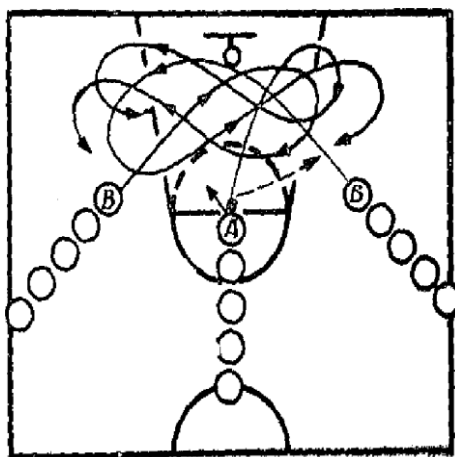
Вперед и назад по всей площадке (рис. 87). Это общеразвивающее упражнение включает в себя добывание, проходы, передачи мяча на полной

скорости и броски в корзину. Мяч передается от игрока к игроку и не должен касаться пола. Все пять игроков должны владеть мячом в момент перемещения между двумя корзинами и не допускать ведения или пробежек. Целесообразно также организовать соревнование между пятерками.

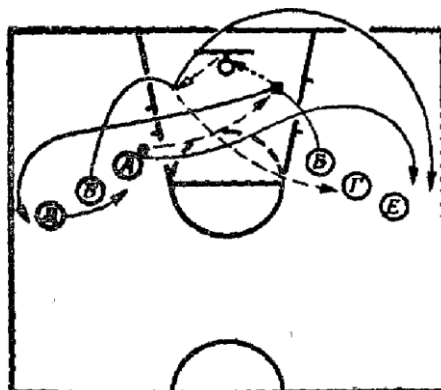


Разминка по трем коридорам(рис.88) . Данное упражнение — предигровое разминочное упражнение. Игроки средней колонны владеют мячами, все занимающиеся распределяются по тройкам. игрок А передает мяч партнеру Б и устремляется вслед за мячом.

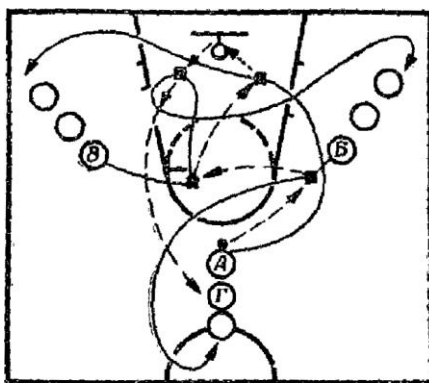
Игрок Б посылает мяч партнеру В и проходит в левый угол площадки. Игрок 13 выполняет бросок и направляется в правый угол. Игрок А овладевает мячом у щита и может выполнить передачу партнерам Б или В. Затем он идет вслед за мячом, и все игроки возвращаются па стартовые позиции, но в другие колонны. Игрок, принимающий передачу от партнера, овладевшего мячом у щита, ведет мяч на полной скорости.



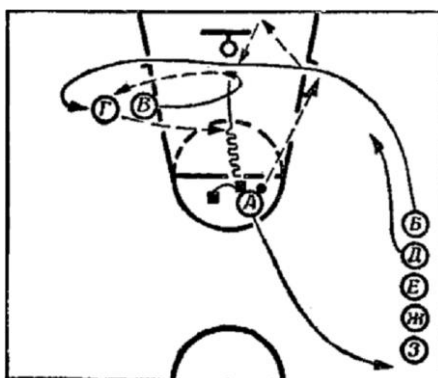
Вариации комбинаций по трем коридорам(рис. 89). В этом упражнении игроки, выполняющие проходы, продолжают движение под корзину, делают финт на бросок и отдают мяч друг другу. В упражнении используются самые разнообразные передачи, и упражнение продолжается до тех пор, пока игроки не устанут или один из них не сделает точный бросок.



Разминка по двум коридорам(рис. 90). Это обычно разминочное упражнение игрок А передает мяч партнеру Б и проходит сзади него вдоль боковой линии, игрок В подбирает мяч до того, как он касается пола, и передает назад игроку Г. Затем он следует к правой боковой линии, и упражнение продолжается.



Разминка в тройках (рис. 91). Игрок А передает мяч угловому игроку В и проходит сзади партнера В к корзине. Игрок В встречает передачу и посылает мяч партнеру В на линию штрафного броска. Игрок В передает мяч игроку А, который выполняет бросок. Игрок В выходит на добивание, овладевает мячом у щита и отправляет мяч назад партнеру Г. Игрок А устремляется в левый угол площадки, игрок Б — в среднюю колонну, а игрок В — в правый угол после передачи мяча назад игроку Г.



Разминка в одной колонне (рис. 92). Игрок А передает мяч партнеру В, который проходит под корзину и выполняет бросок одной рукой сверху в движении. Игрок В выходит на добивание, подбирает мяч, передает его партнеру Г, проходит к линии штрафного броска, получает обратную передачу от игрока Г, ведет мяч в круг области штрафного броска и посылает игроку Д, проходящему к корзине. Игрок А становится за игроком З.

Упражнения с заслонами при участии центрального игрока

Комбинация с применением заслонов при участии центрального игрока является составной частью любого позиционного нападения. Для развития навыков передач мяча, изменения направления движения, точного расчета

необходима тщательная тренировка с применением упражнений. Упражнения, приведенные в данной главе, можно разнообразить и сочетать с любой системой игры, которая предполагает участие в ней центрального игрока.

Выход после заслона(рис. 93). Выход после заслона применяется для того, чтобы уйти от опеки соперника или создать подстраховку партнеру. Игрок А начинает постановку заслона между партнером Б и его опекуном 2. В тот момент, когда столкновение кажется неизбежным, игрок А выполняет поворот направо, продолжает движение в том же направлении и повторяет поворот перед защитником 3. Игрок А меняет направление и движется почти в сторону корзины. Его партнер В при необходимости может следовать за ним. Упражнение выполняют как с мячом, так и без мяча.

Передача и проход(рис. 94). Большинство игроков следуют за мячом для постановки заслона партнеру или укрывания мяча. Упражнение предназначено для обучения смежным тактическим приемам, которая может обеспечить небольшой выигрыш в расстоянии. Игрок А передает мяч игроку Б и резко проходит влево. Игрок Б моментально возвращает ему мяч, и, если игрок А сумеет оторваться от своего опекуна, он продолжает движение к корзине. Если его остановят, игрок А выполняет роль центрального игрока, после чего передает мяч назад следующему игроку в колонне (Г).

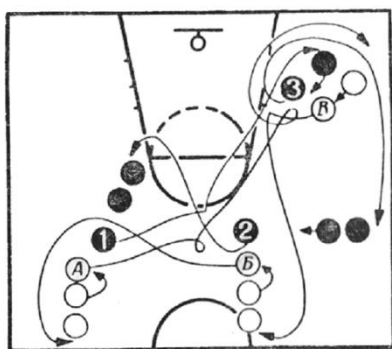


Рис. 93.

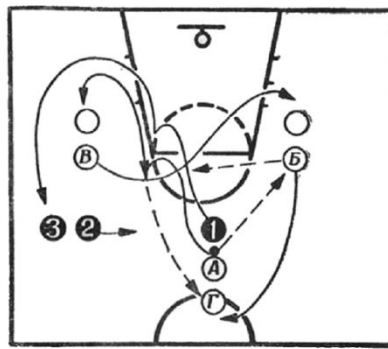


Рис. 94

Заслон, осуществляемый центральным игроком(рис. 95). Игрок Б движется на позицию примерно в 1 м от соперника 1, опекающего его партнера А, и ставит заслон. Игрок А выполняет проход, пытаясь навести

защитника 1 на заслон. Затем игроки меняются местами в колоннах.

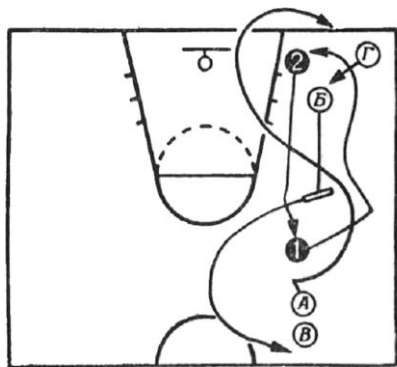


Рис. 95.

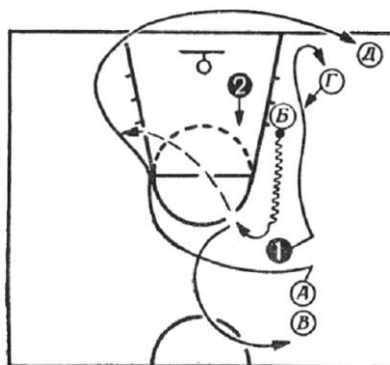


Рис. 96

Заслон, осуществляемый центровым после ведения(рис. 96). Игрок Б ведет мяч на позицию примерно в 1 м сзади от защитника 1, который опекает игрока А.

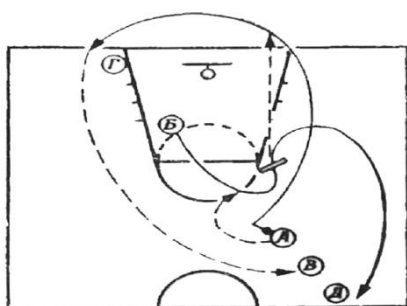


Рис. 97

Игрок Б выполняет поворот и поворачивается лицом к корзине. Игрок А осуществляет проход и получает мяч от игрока Б, если ему удастся навести опекуна 1 на заслон. Затем игроки меняются местами в колоннах.



Рис.98

Центровой выполняет поворот(рис. 97).

Игрок Б выходит для приема высокой передачи от партнера А. Как только игрок Б получает мяч, он поворачивается лицом к корзине. Игрок А проходит вокруг него к корзине. Игрок Б передает мяч игроку А, который может выполнить бросок или передать мяч игроку В. Затем игроки меняются местами в колоннах.

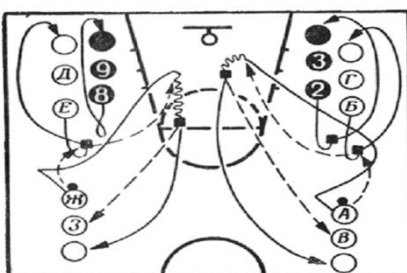


Рис.99

Центровой в углу площадки(рис. 98).

Игрок Б выходит из угла площадки для приема передачи от партнера А. После финта влево игрок А выполняет проход, а игрок Б передает ему мяч из рук в руки. Игрок А может выполнить бросок или передать мяч назад партнеру В. Затем игроки меняются местами в колоннах.

Проход мимо центрвого(рис. 99). Упражнение выполняют на каждой стороне площадки. На правой стороне площадки игрок А передает мяч партнеру Б, который выходит навстречу мячу. Начиная движение влево, игрок А меняет направление и проходит близко к игроку Б справа от него. Игрок Б поворачивается и возвращает мяч игроку А двумя руками над головой. Игрок А ведет мяч несколько шагов, передает мяч назад игроку В и после передачи занимает место в конце колонны игроков, осуществляющих проход.

Затем упражнение выполняют на левой стороне площадки. Движения игроков показаны на рисунке. Через некоторое время команды меняются местами.

Неподвижный заслон, центральной полагается в углу площадки(рис. 100). Игрок А передает мяч партнеру В и ставит неподвижный заслон. Игрок Б передает мяч игроку В, который выходит на позицию центрвого. Игрок Б проходит сзади неподвижного заслона, поставленного игроком А, и устремляется к корзине. Центрвой В передает мяч партнеру Б который выполняет бросок после ведения. Выполнив передачу мяча игроку Б, игрок В выходит на добивание, а затем ведет мяч назад и передает его игроку Г.

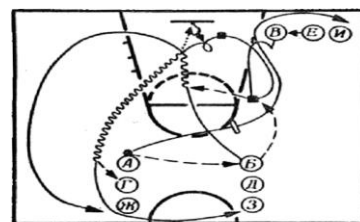


Рис. 100

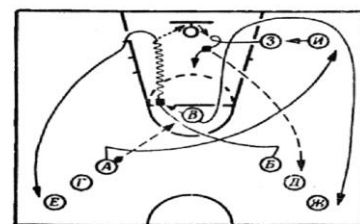


Рис. 101

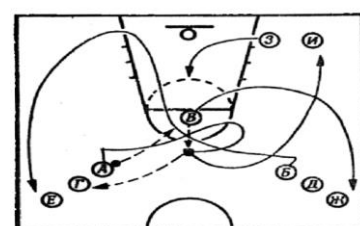


Рис. 102

Скрестный выход мимо центрвого(рис. 101). Игрок А передает мяч партнеру В, который находится на линии штрафного броска. Затем игрок А проходит поперек площадки перед центровым В, опережая игрока Б. Игрок Б проходит после игрока А близко к центрвому В и получает от него мяч. После ведения он выполняет бросок. Следующий центрвой игрок (3) овладевает мячом у щита и передает его назад Д. Игроки меняются местами, как показано на рисунке.

Скрестный выход мимо центрального с изменением направления(рис. 102). Игрок А передает мяч игроку В на позицию центрального и проходит поперек площадки перед игроком Б. Игрок Б проходит вслед за игроком А, и, как только он окажется рядом с игроком В, игрок А выполняет поворот направо и устремляется назад к вершине круга области штрафного броска. Игрок В может передать мяч игроку А для выполнения броска. На рисунке игрок А возвращает мяч игроку Г, и игроки меняются местами в колоннах.

Сопровождение с изменением направления(рис. 103).

Игрок А передает мяч партнеру В, проходит, как показано на рисунке, и ставит заслон для игрока Б. Игрок Б выполняет финт на скрестный выход мимо центрального и затем сопровождает игрока А к корзине. Как только он пересечет линию штрафного броска, игрок Б возвращается назад и принимает передачу от игрока В сзади позиции центрального. На рисунке он выполняет бросок. Игрок В следует на добивание, овладевает мячом при отскоке и передает его назад игроку Д. Затем игроки меняются местами в колоннах.

Взаимодействие тройка с центровым в углу площадки (рис. 104).

Игрок А передает мяч партнеру В, который выходит на позицию центрального на линии штрафного броска. Угловой игрок Б выполняет проход и ставит заслон длядвигающегося ему навстречу игрока А. Игрок А проходит сзади углового игрока, принимает передачу и выполняет бросок. Центровой В после выполнения передачи игроку А поворачивается кругом и проходит вперед для добивания мяча. Овладев мячом при отскоке, он передает его назад игроку Г. Упражнение продолжается, и игроки меняются местами в колоннах.

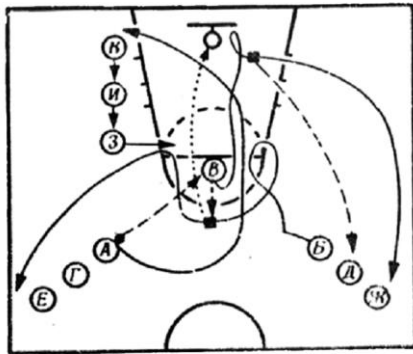


Рис. 103

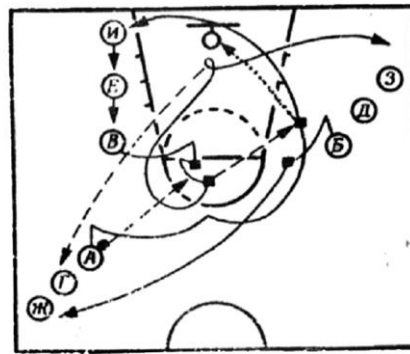


Рис. 104

Передача центрному и ведение мяча(рис. 105). Игрок А передает мяч игроку В на позицию центрного и выполняет проход. Игрок В возвращает мяч игроку А, поворачивается кругом и проходит к корзине. Игрок А выполняет бросок после короткого ведения. Центрновой игрок В овладевает мячом при отскоке и возвращает мяч Руку Г, Игроки меняются местами в колоннах.

Взаимодействие тройка при участии центрного и скрестный выход(рис. 106). Комбинации со окрестным выходом важны при игре против личной защиты Игрока передает мяч центрному В, который выходит на атакующую позицию. Затем игрок А проходит поперек площадки. Игрок В на противоположной стороне площадки рассчитывает свой проход так, чтобы пройти близко к игроку А вслед за ним в середине площадки, а потом продолжает быстро двигаться в сторону корзины. У линии штрафного броска он принимает передачу от игрока Б и ведет мяч для выполнения броска. Игрок В занимает позицию в конце колонны центрновых игроков. После того как игрок В пройдет мимо игрока А, тот выполняет поворот, идет на добивание, овладевает мячом, передает его назад игроку Г и занимает место в колонне игроков, выполняющих бросок.

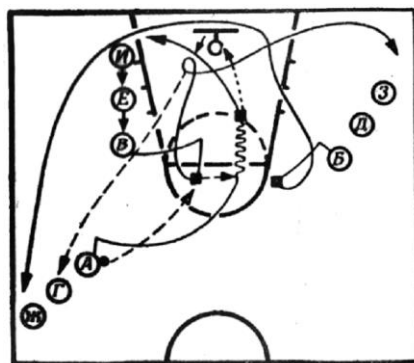


Рис. 105

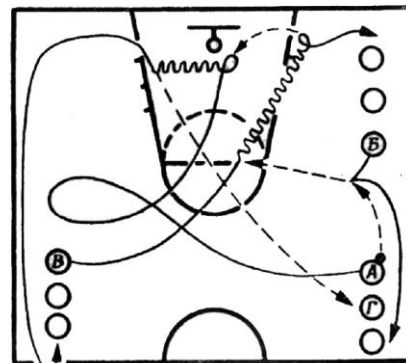


Рис. 106

Взаимодействие тройка при участии центрального и смена направления движения(рис. 107). Игрок А передает мяч партнеру В на позицию центрального и следует за передачей. Игрок В возвращает мяч игроку А, который после короткого ведения выполняет передачу игроку В (желательно с отскоком). Игрок В начинает медленно двигаться к середине площадки. Затем он изменяет направление, быстро проходит к корзине, принимает передачу и выполняет бросок. Центральный В овладевает мячом на щите передает его игроку Г. После чего игроки меняются местами в колоннах.

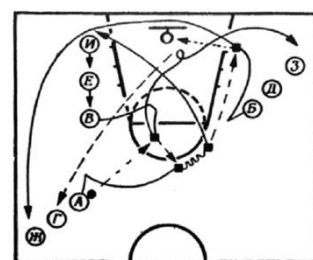


Рис. 107

Постановка заслона в середине площадки при участии центрального игрока(рис. 108). Игрок А передает мяч партнеру В, который выходит на позицию центрального, и проходит влево после игрока Г, осуществляющего проход вправо для постановки заслона игроку Б. Игрок Б делает финт на движение влево и проходит вправо сзади заслона, поставленного игроком Г.

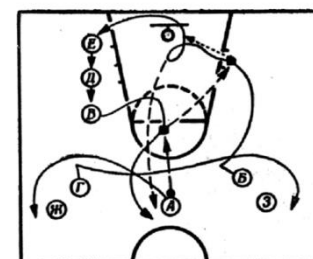


Рис. 108

Игрок В передает мяч игроку Б для выполнения броска. Игрок Б выполняет бросок, овладевает мячом на щите и передает мяч назад игроку В в середине площадки. Затем игроки меняются местами в колоннах.

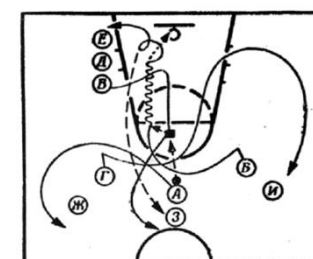


Рис. 109

Заслон и скрестный выход мимо центрального(рис. 109). Игрок А передает мяч партнеру В на позицию центрального и ставит заслон для игрока Г.

Игрок Г выполняет финт на движение влево, проходит перед центральным и ставит заслон для игрока Б. Игрок Б выполняет финт на движение вправо, проходит сзади заслона, поставленного игроком Г, и перед центральным игроком В и получает передачу из рук в руки. Затем он ведет мяч к корзине, выполняет бросок, подбирает мяч у щита и передает назад игроку В. Игроки меняются

местами в колоннах.

Неподвижный заслон для партнера на разгруженной стороне площадки(рис. 110).

Игрок А передает мяч партнеру, располагающемуся на позиции центрального, и делает финт на проход к корзине. Игрок В немедленно передает мяч игроку Б, который выполнил финт на проход к корзине. Игрок Б отступает назад, принимает передачу и передает мяч игроку А, который проходит сзади него. Игрок А ведет мяч вправо. После передачи игроку А игрок Б проходит влево и ставит заслон для партнера Г. Игрок Г проходит сзади заслона и принимает передачу от игрока А. Игрок Г выполняет бросок, а игрок А подбирает мяч на щите и возвращает его партнеру З в середине площадки. Затем игроки меняются местами в колоннах.

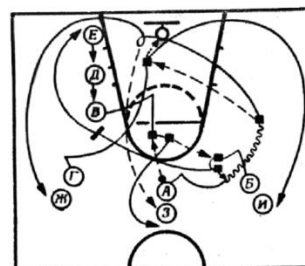


Рис. 110

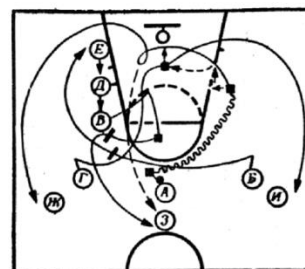


Рис. 111

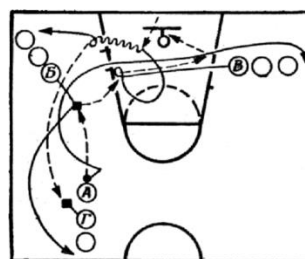


Рис. 112

Сдвоенный заслон для партнера на левой стороне площадки(рис. 111).

Игрок А выполняет финт на движение влево и быстро ведет мяч вправо сзади заслона, поставленного игроком Б. Поставив заслон игроку А, игрок Б продолжает движение влево на противоположную сторону площадки, где он вместе с игроком В ставит сдвоенный заслон слева от области штрафного броска. Игрок Г, который располагается на левой стороне площадки, делает финт на движение влево и проходит сзади сдвоенного заслона к корзине. Игрок А передает мяч партнеру Г, который и выполняет бросок. Игрок А следует на добивание и после овладения мячом на щите передает его назад игроку З. Затем игроки меняются местами в колоннах.

Комбинация при участии центрального игрока(рис. 112).

Комбинация предназначена для освобождения от соперника, опекающего игрока А. Мяч передают центральному Б, который выходит навстречу мячу. Игрок А выполняет финт на движение вправо, изменяет направление и проходит вокруг и снаружи центрального. Центровой Б

выполняет финт на передачу игроку А и затем передает мяч партнеру В, который выходит на позицию центрального под корзиной. Игрок А продолжает проход, принимает передачу от игрока В под корзиной и выполняет бросок одной рукой сверху в движении. Игрок В следует за передачей, овладевает мячом при отскоке, передает его назад партнеру Г, и упражнение продолжается. Игрок А идет в колонну центральных игроков, игрок Б — в колонну выполняющих проход, а игрок В движется в третью колонну.

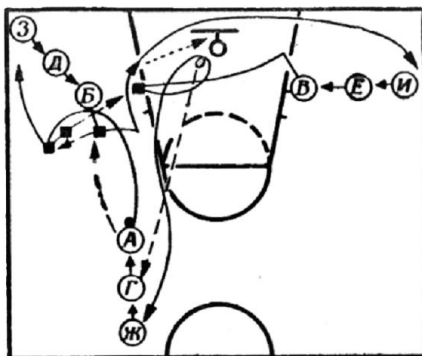


Рис. 113

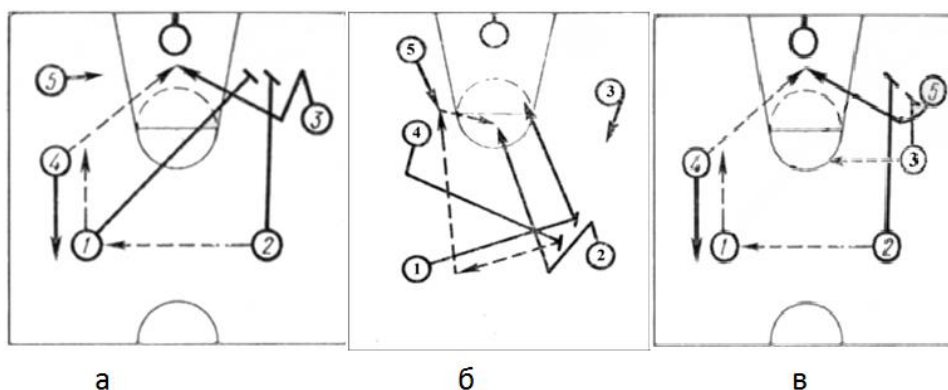
Выход из угла площадки (рис. 113). Игрок А передает мяч угловому игроку Б и проходит между игроком Б и корзиной. Затем он проходит вокруг игрока Б и принимает мяч. После передачи игроку А игрок Б выходит к корзине. Тем временем игрок В выполняет проход поперек площадки. Игрок А передает ему мяч. Игрок В может выполнить бросок или передать мяч игроку Б. В описываемом случае игрок Б выполняет бросок, а игрок В поворачивается и овладевает мячом у щита, после чего передает мяч назад партнеру. Затем игроки меняются местами в колоннах.

6.5. Методика обучения нападению с использованием многократных заслонов

Самая распространенная система обороны — личная защита. Следовательно, необходимо в совершенстве освоить способы преодоления личной защиты. При разработке этих способов следует принимать во внимание тот факт, что всякое действие нападающего находится под контролем соперников, применяющих все возможное для

того, чтобы затруднить принятие решения и действия по их реализации. В этих целях нападающие используют различные заслоны, которые служат важнейшим тактическим приемом при совместных действиях.

Если защищающийся игрок находится перед заслоном, то вероятность того, что он выполнит проход или обойдет его как раз в то время, чтобы подстраховать своего игрока, составляет 50:50. Поэтому для увеличения силы атаки необходимо противопоставить двойной и тройной заслон, то есть должны быть использованы атака в системе «игрок против игрока» с применением двойного и атака с тройным заслоном. При этом игроки располагаются следующим образом: 1 и 2 на месте защиты; 3 и 4 — по краям, напротив линии броска, 5 — по углам штрафного броска. Середина площадки свободная, в ней будут происходить все основные действия.



Двойной заслон:

А — для защитника, **Б** — для крайнего нападающего, **В** — для центрального нападающего.

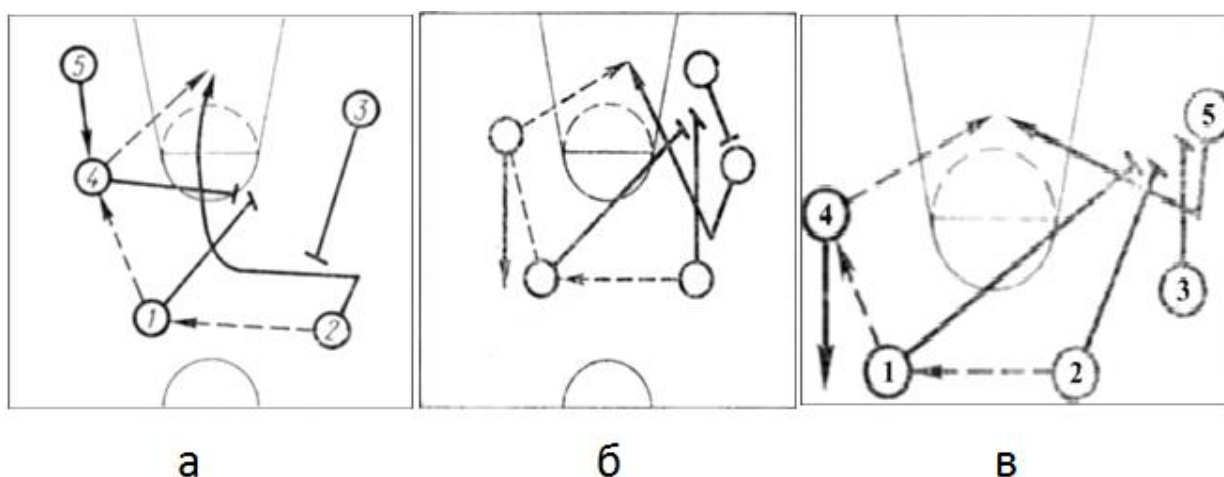
Двойной заслон для защитника. Атака начинается после того, как нападающий 2 производит передачу игроку 1. После этого игрок 4 ставит заслон нападающему 2, а игрок 5 занимает место 4 и получает мяч от игрока 1. Передав мяч, игрок 1 ставит заслон игроку 2, тот делает движение вправо и уходит за спиной игрока 4, игрок 1 — влево, в области штрафного броска нападающий 2 получает мяч от игрока 5.

После этого игроки 4 и 3 отходят назад для страховки, а игроки 5 и 1 принимают участие в борьбе за взятие кольца.

Двойной заслон для крайнего нападающего. Нападающий 2 передает мяч игроку 1 и немедленно перемещается к игроку 3, чтобы создать для него заслон (тройка). Игрок 1 передает мяч игроку 4 и тоже ставит заслон для игрока 3. Игрок 4 отдает мяч игроку 3, прошедшему через двойной заслон. Нападающий 2 отходит назад для подстраховки, в то время как 1 создает второй заслон, оттянувшись к корзине.

Двойной заслон для центрального нападающего. Нападающий 2 передает мяч игроку 1, а затем перемещается к игроку 3, чтобы поставить заслон для игрока 5. Игрок 1 передает мяч игроку 4, тот мгновенно игроку 5, обошедшему двойной заслон, или нападающему 2, подоспевшему в обход после прорыва игрока 5. Игроки 1 и 4 отходят назад, чтобы создать равновесие в защите.

Тройной заслон для защитника. Применение тройного заслона создает между опекунами атакующий барьер, преодолеть который очень трудно. Сразу три атакующих игрока заслоняют своего партнера и тот, используя временное освобождение от плотной опеки, выгодно бросает мяч по цели.



Тройной заслон:

А — для защитника, Б — для крайнего нападающего, В — для центрального нападающего.

Тройной заслон для крайнего нападающего показан на рис.

Тройной заслон для центрального нападающего. Когда игрок 2 передает мяч нападающему 1, игрок 3 ставит заслон для центрального нападающего 5. Далее игрок 1 передает мяч игроку 4. В этот момент ним следует игрок 1 игрок 2 ставит второй заслон, за и ставит третий заслон. Нападающий 5 обходит образовавшийся тройной заслон, чтобы получить передачу от игрока 4. В этом случае последний имеет возможность передавать мяч игроку 1, который продвигается к кольцу, или 2, который следует за ним позади игрока 5. Игроки 3 и 4 отходят назад для страховки.

Успешное применение тактических комбинаций во многом обуславливается правильным выбором места нападающим и конкретной создавшейся игровой ситуацией. Достаточно в некоторых ситуациях одного встречного передвижения и нападающий может освободиться от опеки защиты: нападающий обходит своего партнера (встречное передвижение) на далеком расстоянии и защитник может свободно следовать за прикрепленным игроком; нападающий обходит своего партнера с внутренней стороны, получая от него мяч, в этот момент двое защитников могут прикрывать нападающего, владеющего мячом, который в данный момент не создает никакой угрозы для команды противника; защитники имеют возможность отобрать мяч (в данной игровой ситуации защитники добиваются спорного мяча); нападающий игрок обходит своего партнера с внешней стороны, не получая от него мяча, и тем самым не создает никакой опасности своим передвижением для команды противника.

При решении этих вопросов в обучении необходимо обратить внимание на тренировку основных тактических навыков как для каждого игрока, так и для всей команды. Цель обучения — последовательно овладеть основными тактическими навыками.

Разучивая двойной заслон для крайнего нападающего, игроки только тогда достигают успеха, когда они поймут, какие могут быть заслоны, их цель и когда их можно применять. Задача этого упражнения — правильно и своевременно поставить заслон и дать партнеру выйти из-под заслона (своевременно и в сторону заслона). Затем это же упражнение можно использовать в тренировке с мячом с пассивно и активно действующими противниками. Изучая системы или комбинации по частям, усложняя их, необходимо постепенно подводить игрока к усвоению сложной тактической системы или комбинации. В нападении успех команды зависит прежде всего от коллективных действий, а индивидуальные служат подспорьем для решения задач. Поэтому основное внимание в тренировке, когда разучивается и совершенствуется тактический способ и приемы нападения, нужно уделять взаимодействию игроков, выдерживая следующие условия:

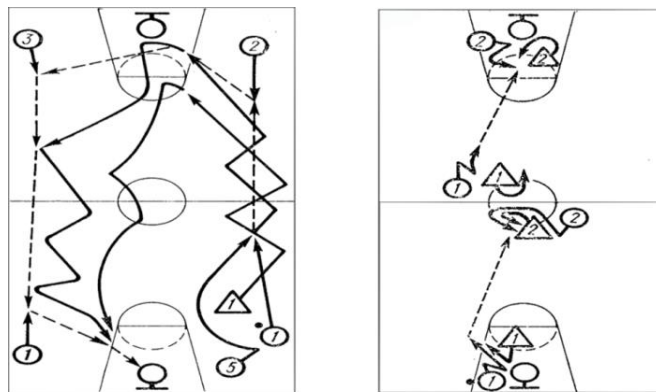
— расстановка игроков способствует созданию численного преимущества в игровых ситуациях на определенных участках площадки как при единоборстве, так и при взаимодействии нескольких игроков;

— заслон и встречное передвижение нападающих — основное средство выбора места в передовой зоне нападения при организационной защите противника;

— единоборство, взаимодействия двух, трех игроков — основные тактические формы ведения игры.

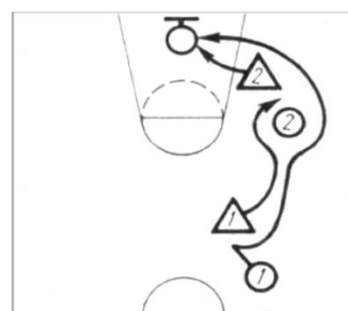
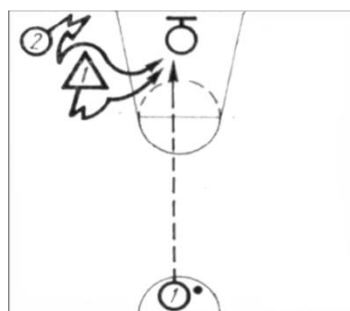
Нападение должно быть согласованным; постоянное передвижение игроков — координированным. Следует разнообразить возможности для взятия корзины со стороны мяча и на дальней стороне от мяча площадки. Для того чтобы своевременно быть в нужной части площадки, игрок должен применять остановки, стартовые рывки, изменять темп и направление движения. В план тренировки и игры следует включать стандартные ситуации, создающие хорошие условия

для бросков, и тренер должен указывать на благоприятные моменты для выполнения броска. Нападающим необходимо уметь приспосабливаться к любой защите. Одна из обязанностей нападающих (по Коузи Б., ПауэрФ., 1970) — контроль за расстановкой противника в защите. Это и командная, и индивидуальная функция. Каждый игрок должен контролировать положение опекающего защитника, чтобы предугадать его действия и отвлечь от острия атаки или использовать его слабые стороны.



(А)

(Б)



(В)

(Г)

Упражнение для совершенствования в игре прессингом (А), по технической подготовке защитника для игры прессингом (Б), при плотном держании соперника (В) и в переключениях (Г).

На протяжении годового цикла тренировок следует изучать и совершенствовать наряду с другими приемами технику выполнения заслона и связанные с ним тактические действия.

Следующий этап обучения — совершенствование в игре прессингом в тренировочных упражнениях для защитников. На рис. 11, А показан первый этап совершенствования в игре прессингом. Мяч у нападающего 1. Задача нападающего 5 — освободиться от опеки защитника 1, принять передачу и передать мяч нападающему 2. Защитник стремится затруднить передачи или даже перехватить мяч. Задача защитника — бежать спиной, приставными шагами и при этом все время сохранять устойчивость тела.

Упражнение по технической подготовке защитника для игры прессингом: для каждой пары игроков отводится небольшая зона, размер которой постепенно сокращается, а расстояние между парами увеличивается. Нападающий каждой пары стремится передать мяч другу в соседнюю зону, а защитники перехватить мяч. Через 3—5 мин игроки меняются ролями.

Упражнение для совершенствования навыков передвижения защитников: три нападающих, находящихся в квадрате, передают друг другу мяч, три защитника стараются прервать передачу. Когда защитникам удастся овладеть мячом, они становятся нападающими. Постепенно размер квадрата для упражнения уменьшается.

В показано, как защитники должны совершенствоваться в плотном держании соперника, правильном выборе места при прессинге и блокировке нападающего при борьбе за отскочивший мяч.

Взаимодействие игроков при прессинге шлифуется с помощью упражнения, показанного на рис. 11, Г. Защитники подстраховывают один другого и в случае необходимости меняются подопечными. Защитник 1 сопровождает подопечного до нападающего 2, который ставит заслон, затем берет под присмотр нападающего 2, а защитник 2

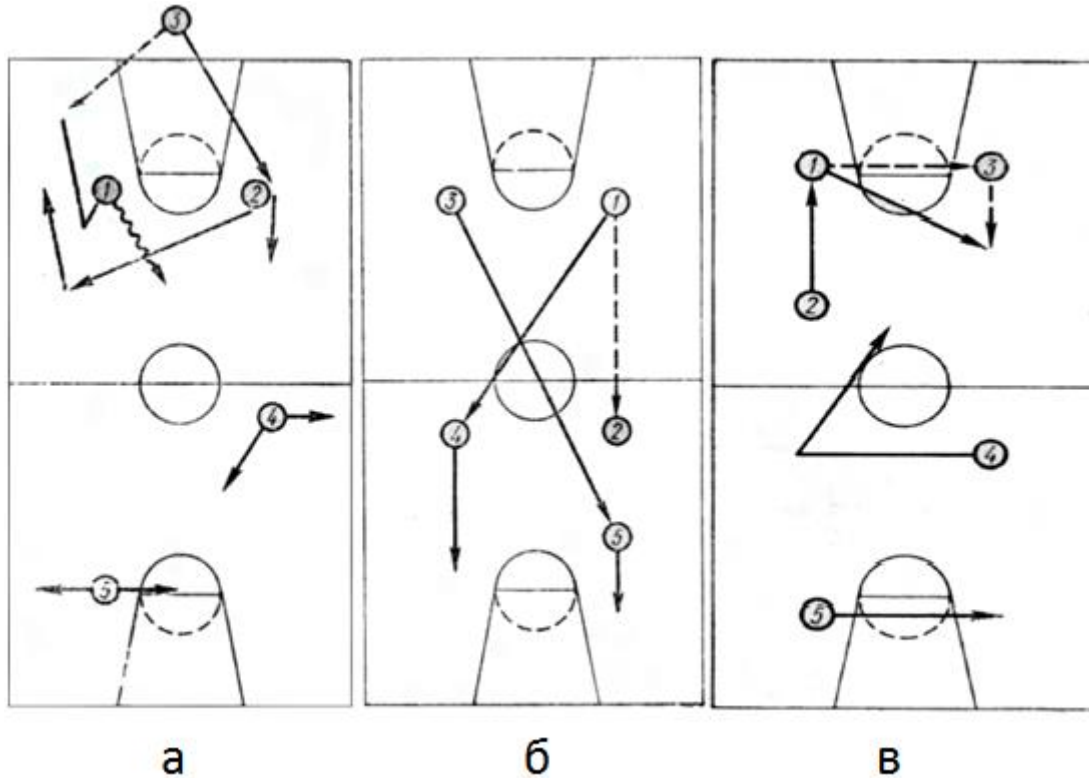
переключается на нападающего 1. Сигнал к переключению подаст находящийся сзади защитник 2. Следующий этап совершенствования обороны прессингом— игра 3х3 по всей площадке, а затем игра 5х5 с отработкой взаимодействия игроков.

Методика обучения стандартным положениям системы прессинговой атаки. В баскетболе имеется много различных видов нападения, но построены они на одних и тех же принципах. Преимущество подобного вида атаки заключается в том, что все игроки участвуют в наступательных действиях. При этом один из них находится на одной линии с мячом, на расстоянии 4—5 м, что предотвращает возможность перехвата. Все действия команды подчинены стремлению сократить время для подготовки броска из выгодной позиции.

Обучение этому варианту проводят методом повторной тренировки в специальном периоде и совершенствуют в соревновательном. Обучение игроков начинается с распределения функций, задач, роли и назначения выполняемых действий. Игроки 1 и 2 — лучшие дриблеры команды, быстрые и с хорошей реакцией, умеющие играть и в нападении, и в защите; игрок 3 — нападающий, владеющий разнообразными способами ведения. Желательно иметь одного высокорослого игрока, в задачу которого входит вбрасывание мяча при условии, если у противника в прессинге участвуют высокие игроки; игрок 4 должен занять позицию в стороне, противоположной мячу; игрок 5 — технически слабый, находится около противоположного круга штрафного броска, в другой стороне от игрока. Показано вбрасывание мяча против плотной личной защиты «игрок против игрока»; игрок 3 передает мяч игроку 1 и занимает место игрока 2, находясь на одной линии с мячом. После этого игрок 2 делает рывок по диагонали к противоположной боковой линии для получения мяча. Игроки 4 и 5 все время находятся в движении. Игрок 1 выполняет

обманное движение и с помощью ведения мяча продвигается вперед. В это время игрок 2 продвигается назад для страховки.

Если на игрока 1 нападают два защитника и не представляется возможности передать мяч игроку 2 или 4, то он отдает мяч игроку 3, а сам делает рывок по диагонали к противоположной боковой. Игрок 2 отходит назад к линии штрафного броска. Это действие он должен выполнить даже тогда, когда у него будет мяч.



Вбрасывание мяча против плотной личной защиты (А), взаимодействие нападающих при передаче мяча (Б), варианты окончания атаки (В).

Игрок 1 после передачи мяча игроку 2 должен рывком направиться в центр поля. Действия игроков 3, 4 и 5 соответствуют сложившейся ситуации (рис. 12, В). При этом возможно предусматривать развитие атаки в следующем варианте. Игрок 2 может передать мяч игроку 1, который ведением может прорвать оборону по центру. Игрок 3 выходит за центр поля в ожидании передачи. Таким образом, имеется возможность передать мяч игрокам 4, 5, 3 и 1. По мере достижения взаимопонимания между игроками, принимающими и

передающими мяч, постепенно усложняется их подготовка. Добившись взаимопонимания игроков в нападении без сопровождения противника следует совершенствовать командную тактику с пассивным и активным сопротивлением. Баскетболист приучается думать во время действия, представлять себе ряд последующих двигательных задач, которые тесно связаны с определенными взаимодействиями. Это облегчает баскетболистам во время соревнований выбор наиболее целесообразного способа взаимодействия в зависимости от конкретной игровой обстановки.

Преподаватель должен внимательно следить за действиями игроков. Часто неожиданные их действия приводят к положительным результатам, дополняют, видоизменяют и делают игру более совершенной.

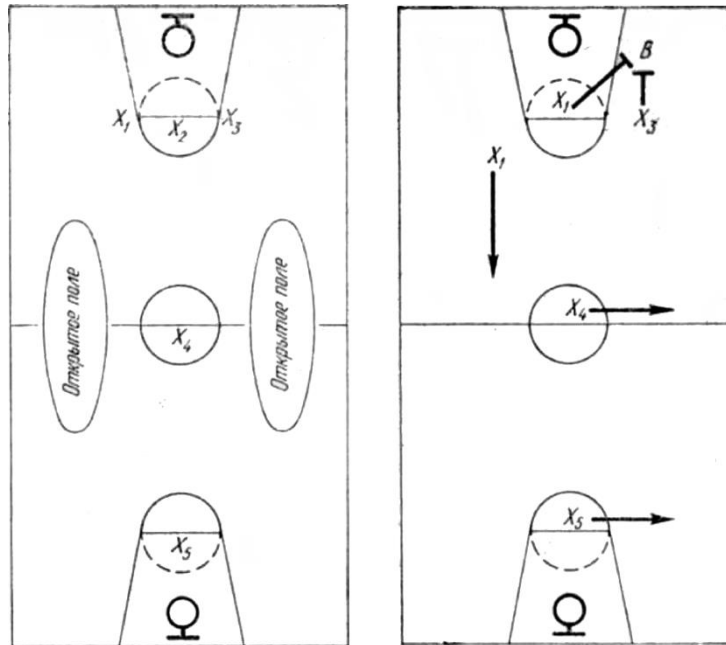
Игроки должны знать и понимать сущность взаимодействия в команде, значение индивидуальных действий в командных и групповых тактических приемах. Это достигается многократным теоретическим разбором коллективных действий (систем, комбинаций, заслонов) вне площадки и повторением их на площадке в упрощенной, усложненной и непосредственно игровой обстановке.

Методика обучения атаке против зонного прессинга в расстановке

3 X1X1- Нападение против организованной зонной защиты успешно в двух случаях: в создании численного преимущества над противником в прикрываемых игроками участках площадки; в создании одному из партнеров удобного положения для броска мяча в корзину. При этом необходимо определенная расстановка нападающих и согласованность в передвижении по площадке.

Игроков нападения и защиты предварительно знакомят с рядом встречающихся ситуаций, моментов и возможностей. В защите — неожиданное нападение на игрока, владеющего мячом. Игроки защиты должны маневрировать, создавать для себя выгодную позицию,

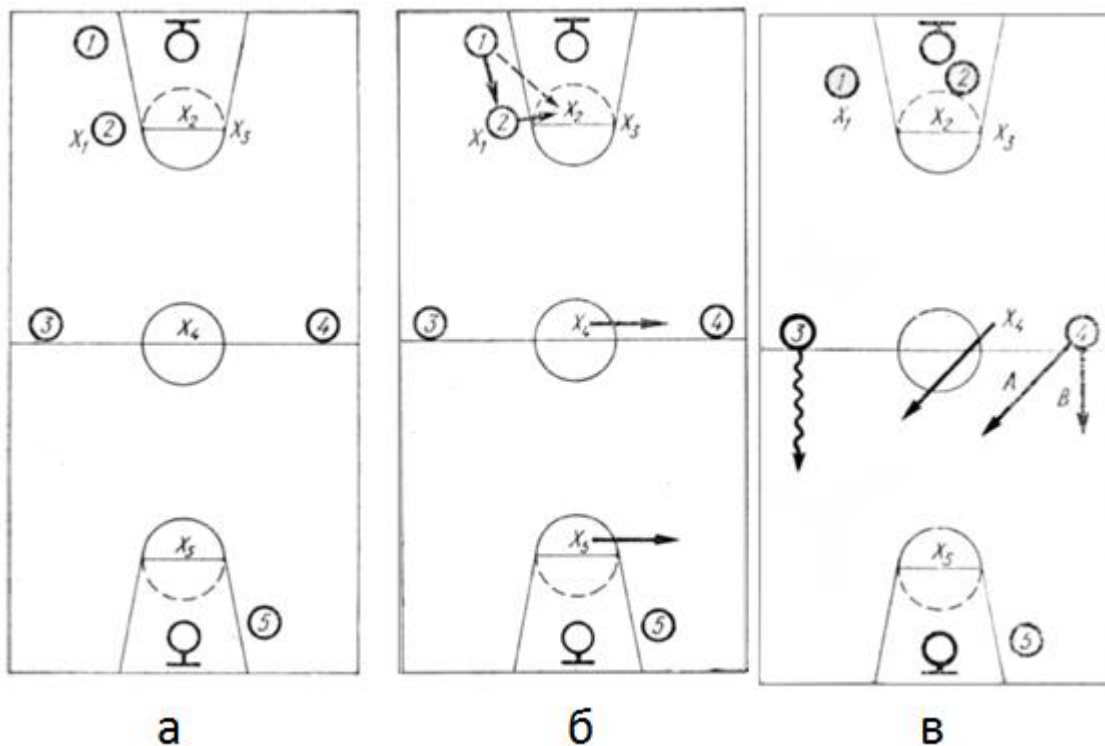
контролировать при этом передачи атакующих. Если игроки нападения взаимодействуют, применяя активный заслон с атакой, следует использовать переключение с применением подстраховки. Необходимо, чтобы защитники своими действиями вынуждали нападающих прибегать к не адресованным передачам.



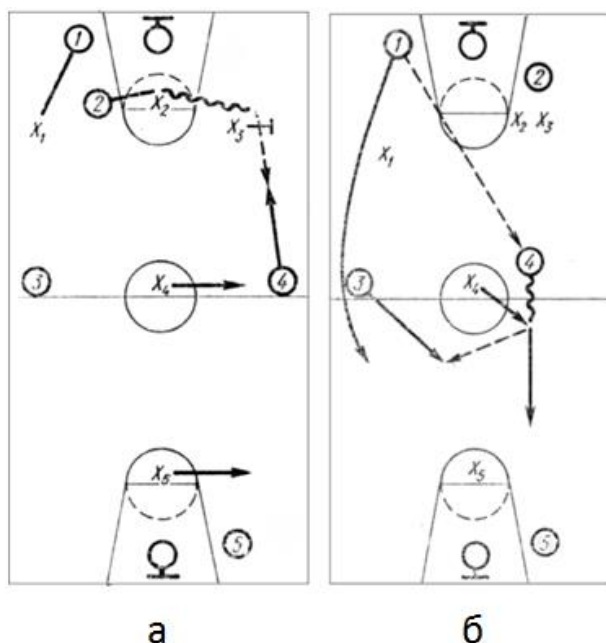
Расстановка защитников (А) и основные движения игроков после введения мяча в игру (Б).

Защищающихся расставляют на площадке следующим образом: игроки защиты X_1 , X_2 , X_3 , находящиеся вблизи от игрока с мячом, мысленно делят площадку на три части, защитники X_4 и X_5 располагаются так, чтобы они могли быстро среагировать и закрыть так называемое свободное пространство. Задача трех передних защитников — прикрыть первую передачу и атаковать игрока с мячом, вынуждать его высоко перебросить мяч свободному игроку; эта передача может быть легко перехвачена.

Показаны основные движения зонного прессинга после введения мяча в игру. В каждом игровом моменте есть свободный защитник, который должен попытаться перехватить передачу, не опасаясь за своего нападающего, так как есть подстраховывающий защитник.



Расстановка нападающих при атаке зонного прессинга (А), первое движение игроков против зонного прессинга (Б), движение нападающих при помощи ведения мяча к кольцу (В), обыгрывание защитника (Г), заключительная атака при численном преимуществе—3х1 (Д).



Расстановка нападающих при атаке против зонного прессинга 3х1х1 представлена рис. 14, А. Самый техничный и быстрый нападающий занимает позицию 1, следующий игрок (быстрый, с хорошей

реакцией) находится на позиции 2, нападающие команды — на позиции 3 и 4. Они могут быть технически слабее, но должны быть быстрыми, подвижными, уметь ориентироваться в игровой обстановке, так как от их действий зависит успех атаки против зонного прессинга. Самый высокий и менее подвижный игрок, который выполняет функции центрального, занимает позицию 5. Обучающимся атаке против зонного прессинга необходимо знать следующие правила: «е следует применять ведение, когда имеется возможность передать мяч; нельзя передавать мяч пассивному игроку; необходимо использовать короткие передачи; после получения 1 мяча всегда поворачиваться лицом к кольцу, которое он атакует; до передачи мяча следует своими действиями вынудить оборону приблизиться к нему.

Показано первое движение против зонного прессинга 3x1X1. Игрок 1 передает мяч нападающему 2, который пробегает перед ним. Передача должна быть короткой, своевременной; нельзя допускать чтобы игрок 2 удалился на большее расстояние в момент передачи, ибо это позволит защитнику X_2 сделать попытку перехватить передачу. Получив мяч, игрок 2 имеет возможность выполнить один из двух вариантов действия, выбор которых зависит от реакций защиты. Во-первых, он может вернуть мяч игроку 1, который может занять на площадке место игрока 2. Обычно это место свободно, так как защитник X_1 отступает назад к середине, после того как игрок 2 покинул свое место (для получения мяча). Если он поступает так, то защитник X_1 должен приблизиться к игроку 1, чтобы противодействовать намерениям, оставляя игрока 3, который продвигается вперед, открываясь в середине площадки для получения мяча. Нападающий 2 передает игроку 3 мяч, который немедленно поворачивается лицом к кольцу и начинает ведение.

Защитник X_4 должен продвигаться вперед, чтобы пресечь движение нападающего 3. Как только он выполнит это действие

нападающий 4 передвигается за защитником X_4 к середине площадки. Важно, чтобы нападающий 4 двигался по диагонали (по линии «А»), а не по линии «В», так как линия «В» составляет большое расстояние между игроками 3 и 4, это вынуждает игрока 4 двигаться далеко от мяча, что дает возможность игроку X_5 перехватить мяч, и тем самым нарушить принципы взаимодействия в атаке. Когда игрок 3 будет остановлен, он передаст мяч игроку 4, который устремится к кольцу, создавая численное преимущество в ситуации 2х1. Если защитник X_5 попытается остановить атаку (рис. 14, Г), то игрок 4 передаст мяч игроку 5, который открывает путь для атаки игроку 4. Если защитник X_5 попытается остановить атаку, то нападающий 4 передает мяч партнеру 5, который открывает путь для атаки нападающему 4. В случае, если защитник X_5 стоит сзади, нападающий 4 атакует кольцо вблизи с прыжка. Если после первой передачи защита действует так, что нападающий 2 не может передать мяч игроку 1. он начинает ведение, вынуждая защитника X_3 защищать боковое свободное поле, по которому он может передать мяч нападающему 4, передвигающемуся навстречу мячу.

Нападающий 4, получив мяч, ведет его, привлекая внимание защитника X_4 , или немедленно передает мяч нападающему 3, продвигается под углом к середине площадки за спиной защитника X_4 . В этот момент нападающий 1, который занял место нападающего 2 и продвигался к кольцу, должен быть на одной линии или перед нападающим 3, создавая численное преимущество— 3х1. Нападающий 3 атакует по середине площадки, нападающий 1 передвигается к открытому полю с его стороны, и нападающий 5 открывает свободное поле для действий нападающего 1. Нападающий 1 из-за подстраховки нападающего 2, передает мяч игроку 3 или 4, атакующему по освободившейся стороне площадки. В этом случае не должна делаться длинная передача к середине площадки игроку, который данный момент пассивен, ибо она может быть неточной, ее неудобно получить,

и даст возможность защитнику X_4 , который следит за действием нападающего 1, перехватить передачу.

В начале обучения против атаки зонного прессинга в расстановке 3x1 x1 вводят в упражнения условного противника. После усвоения материала в нападении против зонного прессинга располагают во главе атаки трех защитников, остальные игроки свободны от опеки. В таких условиях неоднократно повторяется основной вариант взаимодействий. Затем постепенно преподаватель увеличивает число защитников до числа атакующих. После усвоения этих взаимодействий он снимает все ограничения с действий защитников, и, по существу, начинается учебная игра. Для того чтобы учебно-тренировочный процесс был эффективным, следует баскетболисту предлагать различного рода затруднения (в атаке двум нападающим противодействуют три защитника, три против четырех и т. д.). Для этого необходимо применять задания, предупреждающие возможность выполнения ошибочных действий. Они возникают в ситуациях, когда баскетболист испытывает на себе превосходящее (количественное) воздействие защитников и в этом случае он должен решить, какому действию отдать предпочтение и какое из них является наиболее адекватным в создавшейся ситуации. При неправильном решении преподаватель должен прервать игру и показать оптимальный выход из создавшейся ситуации.

При численном превосходстве защитников над нападающими в атаке против зонного прессинга баскетболист должен знать план построения предстоящего действия, средства и способы осуществления его. Для того чтобы не возникли неправильные действия при выполнении плана, он должен творчески использовать знания, умения и навыки. Для предупреждения неправильных действий преподаватель должен проверять ранее усвоенные знания, умение ими пользоваться в

процессе усвоения новых, включение их в процесс упражнений, направленных на закрепление новых знаний и др.

Необходимо разработать критерии оценки правильности выполнения того или иного задания по полученному результату. Если в определенной ситуации принято правильное решение и действие баскетболиста согласуется с программой, запланированной перед его выполнением, то следует повторить это действие перед всей группой занимающихся.

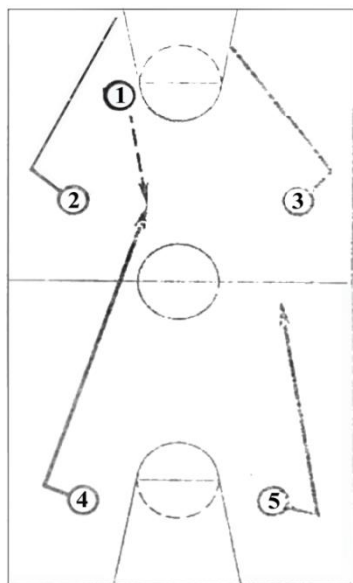
При планировании заданий в ситуациях, превышающих число защитников над нападающими, должны быть предусмотрены игровые условия, связанные с механизмом предвидения, то есть с процессами формирования антиципирующего действия. В тех случаях, когда спланирована предстоящая деятельность, имеется возможность ориентироваться в изменчивых игровых ситуациях, найти рациональные решения задачи и применить знания и навыки в новой ситуации.

Для решения этих вопросов в специально созданных ситуациях применяется методический прием: действовать нерационально в данной ситуации, то есть интуитивно. Этот прием предшествует функциям управления познавательной деятельностью. И как итог этого позволяет баскетболисту планировать предстоящую деятельность, предвидеть ее результат. В соревновательных условиях, когда одна команда заведомо слабее другой, необходимо планировать для игры слабой команды задания в двух планах: игра при свободном нападении; жесткое выполнение заданий тренера, несмотря на исход встречи, то есть учиться заведомо умению «проигрывать» сильному противнику. В игре с равным соперником этот прием позволяет баскетболистам самим планировать предстоящую игровую деятельность, предвидеть ее результаты, выполнять задание тренера, устранять допущенные ошибки

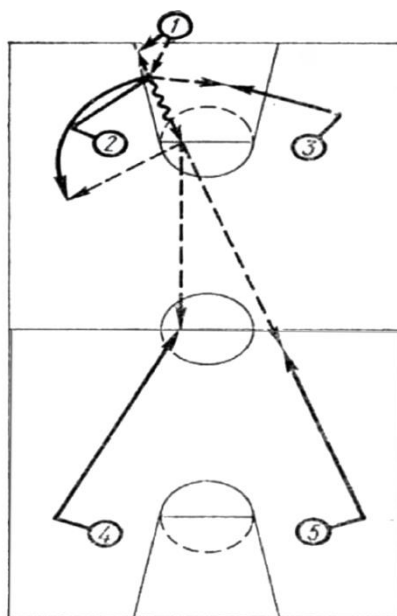
и недочеты. Этот прием необходимо включать в спортивную практику баскетбола и использовать в обучении.

При обучении атаке против зонного прессинга в расстановке 3Х1Х1 в ситуациях при численном превосходстве защитников над нападающими необходимо использовать прием «контрастности» — в начале атаки применяется сверхактивная защита, а при завершении ее — пассивная, а в других случаях «неожиданно» представляется возможность вообще без сопротивления заканчивать атаку.

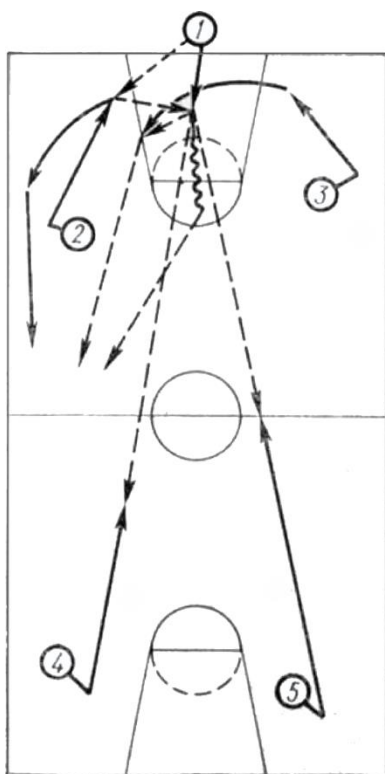
Методика обучения атаке против зонного прессинга в расстановке 1х2 х2. В этой расстановке особое внимание уделяется не столько первой передаче, сколько второй, от успеха которой зависит реализация броска из выгодных положений. Из-за лицевой линии нападающий 1 передает мяч партнеру 2, который должен сделать движение к боковой линии площадки и только после этого сделать рывок в сторону лицевой линии для получения мяча. Тогда у нападающего 1, передававшего мяч, создается два возможных варианта: первый — пробежать в сторону от игрока 2 в ожидании обратной передачи; второй — пробежать через середину прохода с той же целью. В это время нападающий 3 делает ложное движение к боковой линии площадки и аналогично игроку 2 движется в область штрафного броска и должен быть готовым получить мяч от игрока 2, как показано на рис, А. Нападающий 4 также делает «ложный» рывок к боковой линии и после этого устремляется в свою зону с целью получить возможную передачу от игрока 2. Нападающий 5 (свободный в случае какой-либо неудачи) передвигается по своей стороне площадки аналогично игроку 4. Ведение мяча — последняя возможность в данном варианте для игрока 2.



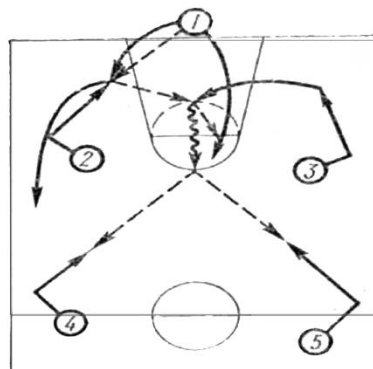
(А)



(Б)



(В)



(Г)

Действия нападающих после введения мяча в игру (А), после обратной передачи (Б), движения прямо на проход для получения мяча (В) и действия игроков после получения второй передачи игрокам 3 . (Г).

Б представлена ситуация, когда нападающий 1 получает обратную передачу от игрока 2. В этом случае ему представляются следующие возможности: передать мяч нападающему 3, вести самому, после этого

передать мяч в переднюю часть площадки игрокам 4 или 5, или сопровождающему игроку 2. Как показано на рис. 15, В, нападающий 1, получив мяч от игрока 2, имеет следующие возможности: передать мяч нападающему 3, вести мяч вперед к центру и выполнить быстрый пас игрокам 2, 4 или 5.

Может быть и такая ситуация: нападающий 3, получив резкую передачу от игрока 2, имеет возможность произвести быструю передачу нападающему 1, отбежавшему налево к боковой линии площадки, и двигаться вперед к центру. Если не предоставляется такой возможности, то он, применяя ведение в переднюю часть площадки, передает мяч нападающему 4 или 5 и в последний момент может передать игроку 2, продвигающемуся по левой стороне площадки.

Прежде чем перейти к обучению атаке против зонного прессинга в расстановке 1x2x2, преподаватель объясняет основные задачи как для защитников, так и для нападающих. Задачи защитников следующие: потеряв мяч, не дать сопернику возможность быстро передать его, стремиться дольше задержать мяч на чужой стороне поля; остановить ведущего мяч игрока, приблизиться к нему и атаковать, постараться выбить или вырвать мяч, заставить соперника повернуться спиной к направлению атаки; опекая соперника без мяча, не терять из виду мяч, стараться перехватить его, для чего следует располагаться между подопечными и мячом. Нападающие в тренировочных упражнениях должны выполнять передачи двумя руками от груди с отскоком от пола, передачи двумя руками, снизу, сверху, в прыжке, обманные движения (финты) без мяча и с ним, для того чтобы уметь свободно обыграть защитника.

Исходя из этих задач, игроки должны совершенствовать приемы в передвижениях при прессинге, передачах-выходах на мяч, разучить технику ведения с различным отскоком от пола и др. В методике обучения атаке против зонного прессинга в расстановке 1x2x2

основное внимание в тренировке отводится второй передаче мяча, которая является средством взаимодействия игроков отдельных линий, звеньев и команды в целом.

Хорошая техническая подготовка, своевременность передачи, умение видеть обстановку на площадке — три главных условия выполнения второй передачи.

Вовремя увидеть партнера и точно выполнить передачу — это дело техники. Но еще нужно знать, когда, кому и как сделать передачу с учетом игровой обстановки. Своевременность и точность передачи зависит не столько от передающего баскетболиста, сколько от индивидуальных действий партнеров, их коллективного замысла. Игроки должны уметь играть без мяча и правильно определять ситуацию, требующую выхода к мячу на сторону площадки, где находится мяч. Важно также для приема мяча изменять темп или направление движения. Все игроки должны видеть мяч, знать сигналы, определяющие комбинацию при игре в нападении и понимать реакцию партнеров.

Тактический план действий может быть двояким: открыться — действовать на опережение, чтобы мяч не был перехвачен, или проявить нестандартность. В этом случае нападающие должны приблизиться к защитникам, тем самым предложить им играть смелее на перехват. План этого маневра очень прост, но по ходу атаки один из нападающих без мяча наведением высвобождает нападающего для получения передачи и броска со средней дистанции. Более простой путь в этом варианте сделать финт (движение вправо-влево) и шаг вперед навстречу передаче мяча и др. При этой кажущейся простоте игровой ситуации одна ошибка порождает другую, и в выигрыше оказываются нападающие.

Предъявляются основные требования и к нападающему. Он должен уметь: перед передачей скрыть свои намерения от соперника; замаскировать визуальное мышление; предвидеть действия и замысел

противника; быстро и точно определить, кому передать мяч и каким способом; выполнить передачу максимально быстро и точно — чтобы соперник не смог его перехватить.

Тактический прием -нападающего при выполнении второй передачи — сделать рывок, ибо в этот момент защитник либо расслабляется, так как его подопечный отдал мяч, либо концентрирует внимание на перехвате передачи. Любая ошибка в защите позволяет нападающему получить обратную передачу.

Нередко игрок, владеющий мячом, в атаке против зонного прессинга 1х2Х2 имеет возможность передать его ни одному, а нескольким партнерам. В этом случае тактическое действие также двойное. Например, игрок в данной ситуации может определить партнера, которому выгодно передать мяч, но преднамеренно не станет спешить с передачей, чтобы соперники не перехватили мяч или по крайней мере не успели вступить в борьбу за него. В этом случае нападающий должен вести мяч в сторону соперника, привлекать его внимание к себе, при этом освобождается партнер из-под опеки. При выполнении второй передачи важно научиться передавать мяч партнеру так, чтобы он, получив его, продолжал двигаться с целью взятия корзины. Для этого необходимо предусмотреть выполнение второй передачи в специальных заданиях, в которых игроки завершают комбинации в усложненных условиях, но наиболее привычным эффективным приемом.

Перед выполнением второй передачи тренер должен показать основные принципы и особенности механики ведения мяча. Его необходимо вести в следующих игровых ситуациях: когда все партнеры закрыты и некому передать мяч; когда нужно выйти с мячом на более свободное место, откуда можно передать мяч; если игрок с мячом после второй передачи находится ближе всех партнеров к корзине и ему противодействует один защитник; три нападающих против двух

защитников (мяч ведет средний игрок) или два нападающих против одного защитника.

Принципы ведения мяча следующие: при равных возможностях предпочтение отдается передаче мяча, так как при ведении его замедляется нападение; нападающий может вести мяч только в том случае, если в его поле зрения находятся игроки своей команды и соперники; вести мяч следует с низким отскоком, чтобы не терять контроль за ним, и дальней от противника рукой.

Механика ведения определяется у игроков высших разрядов не столько внешней формой движения, сколько ритмической структурой, где главным является правильное захлестывающее «толкающее» движение удара кисти по мячу. Это движение состоит из двух различных по скорости и приложению усилий фаз: до и после соприкосновения кисти с мячом. У спортсменов высокой квалификации скорость движения кисти при соприкосновении с мячом после отскока от пола меньше, чем у новичка. Он и меньше прилагает усилий к мячу. Рука в локтевом суставе почти неподвижная. У них более длительное соприкосновение кисти с мячом за счет некоторого приседания и более полного разгибания руки в момент направления мяча вниз. Кроме того, они не фиксируют сознание на выполнении движения. Это позволяет им вести мяч в жестких рамках ограниченного времени без зрительного контроля, оперативно решать технико-тактические задачи в динамике.

Мяч контролируется пальцами, ладонью, локтем и рукой, регулирующей высоту и скорость отскока мяча и способствующей боковому или продольному продвижению. Ладонь согнута в виде чашечки и никогда не должна касаться мяча, пальцы разведены, а ведение начинается мягким движением кисти — мяч направляется по ходу движения игрока. Отскочивший от площадки мяч игрок встречает согнутой в локте рукой. Кисть со свободно разведенными пальцами касается поверхности мяча и как бы втягивает его. Затем толчкообраз-

ным движением пальцев он направляется вперед-вниз. При очередном отскоке его действия игрока повторяются, но опорной уже будет правая нога. Движения должны быть мягкими и выполняться с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на нужную высоту. Для того чтобы иметь возможность следить за обстановкой на площадке, баскетболист не должен сильно наклоняться и опускать голову. Мяч, как и все игроки, должен непрерывно находиться в поле его зрения. Перед выполнением второй передачи в зависимости от игровой обстановки нападающий должен применять три формы ведения: высокое (скоростное), низкое с укрыванием мяча, ведение с изменением темпа. Они состоят из прямолинейного ведения, ведения с изменением направления, со сменой рук, с изменением высоты отскока.

Умение выполнять вторую передачу в атаке зонного прессинга в расстановке 1х2х2 закрепляют в ходе двусторонних игр и игровых упражнениях на площадках ограниченного размера. По мере приобретения навыка передавать мяч в условиях борьбы вводят в занятия приемы ведения мяча. Игры с таким условием содействуют развитию игрового мышления, его ориентировке, правильной передаче мяча.

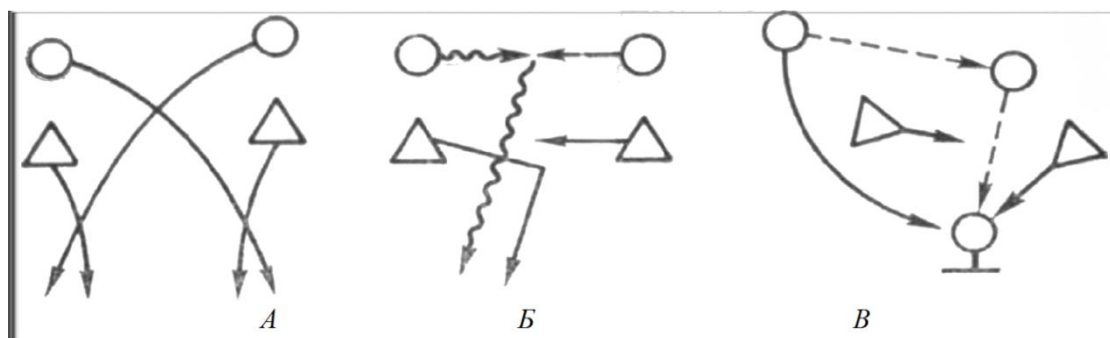
Тактика защиты. В процессе занятий необходимо обучить подстраховке результативного игрока, переключению при заслонах, проскальзыванию: управлению защитника действиями нападающего; игре против прессинга.

Подстраховка результативного игрока. Для того чтобы обезопасить нападающего, обладающего меткими бросками, выделяется страхующий игрок, находящийся в тыловой зоне. В тех случаях, когда нападающий может обойти защитника, его встречает страхующий игрок и мешает броску по корзине. Страхующий уделяет противнику лишь долю секунды, поэтому основной защитник должен сразу же возвращаться к сопернику.

Переключение при заслонах. Наиболее важный способ уйти из-под заслона — это своевременно отступить назад или в сторону от игрока, пытающегося поставить заслон. Если команда противника удачно использует заслоны, в результате которых игрокам удается уйти от защитника, следует применять переключение игроков, то есть игрока с мячом должен опекал свободный защитник, в то время как закрытый игрок продолжает держать ставящего заслон. При этом следует сигнализировать о переключениях. Защитники должны знать, когда надо пройти за или перед игроком, установившем заслон.

На рис. 16 приведен пример переключения при заслонах. Игрок 7 передает мяч игроку 6, ставит заслон против защитника 4, в момент до столкновения с ним поворачивается, бежит к щиту, ловит мяч и бросает его в корзину. Игрок 6 ведет мяч, встретив сопротивление со стороны защитника 5, передает мяч игроку 7. Защитник 4 следует за игроком 6 и наталкивается на заслон. Защитник 5 переключается на игрока 6.

Переключение вначале осваивают как обмен подопечными при переходе от нападения к защите. Далее изучают обмен игроками, когда от защитника уходит подопечный игрок, вперед рывком, с ведением. В этом случае в качестве переключающегося оказывается защитник, опекающий центрального игрока. Применяются следующие упражнения: смена подопечными при движении без мяча (А), при ведении (Б), выходе (В).



Смена подопечных игроков при движении без мяча (А), при ведении его (Б), при выходе после передачи (В).

Проскальзывание — это коллективное тактическое действие защиты с целью избежать заслоны. Чаще применяются в защите «игрок против игрока», при встречах и секретных передвижениях и в некоторых фазах зонной или смешанной защиты. Для успешного применения этого приема нужны хорошие взаимоотношения между защитниками. Выполняя проскальзывание, один из защитников несколько отстает от своего партнера, который по кратчайшему пути преодолевает преследование подопечного игрока. Проскальзывание впереди или сзади партнера, между партнером и его противником, сигналы голосом или толчками значительно уменьшают необходимость к переключению при заслонах. Если ситуация вынуждает к переключению, то ближайший к корзине игрок должен крикнуть: «меняюсь», прикрыть нападающего и держать его до тех пор, пока не появится возможность вернуться к своему подопечному.

6.5.1. Методика обучения тренировки нападению против некоторых систем защиты

Нападение против зонной защиты. При нападении против зонной защиты следует стремиться прежде всего применять быстрый прорыв, чтобы не дать противнику времени на построение системы защиты. Если противнику удалось организовать зонную защиту, то требуется тщательный, продуманный, терпеливый розыгрыш мяча, основанный на заранее разученных взаимодействиях и комбинациях, специально направленных против данной системы. Все эти взаимодействия и комбинации основываются на нескольких правилах.

1. Следует использовать быстрые передачи по периметру зонной защиты, причем каждый нападающий должен угрожать корзине. Нужно все время держать противника в напряжении, чтобы он не знал, в какой момент и откуда последует атака. Это обеспечивается чередованием бросков издали, с проходом под щит и финтами на бросок и на проход. Если защита не успела

переместиться на мяч, должен следовать бросок в прыжке, подкрепленный активной борьбой за отскок силами трех нападающих.

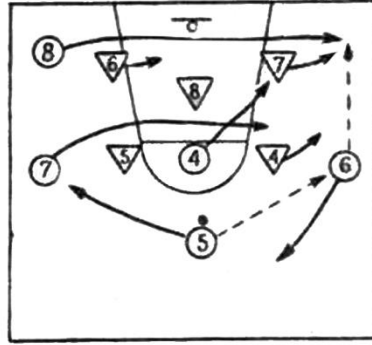
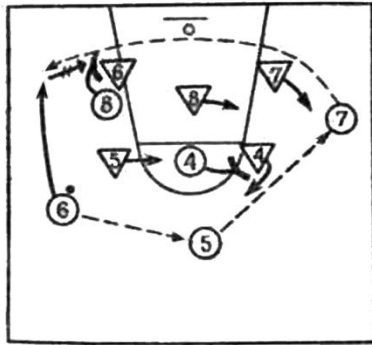


Рис. 114. Первый вариант нападения против зонной защиты

Рис. 115. Второй вариант нападения

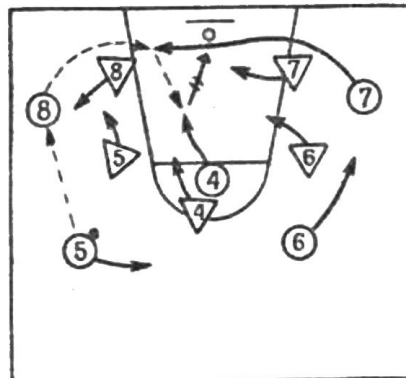
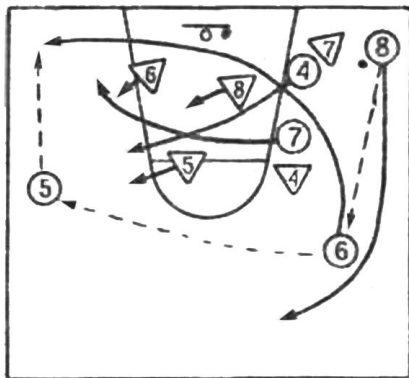


Рис. 116. Третий вариант нападения против зонной защиты

Рис. 117. Четвертый вариант нападения против зонной защиты

2. Помимо быстрых передач вдоль фронта зонной защиты, следует смелее использовать передачи с высокой траекторией с одного края поля на другой и сквозные передачи на уровне

кольца высокорослому нападающему, зашедшему в тыл зонной защиты, сочетая все это с заслонами для броска. Так, например, на рис. 79 нападающий 6 передает мяч партнеру 5, которому при помощи заслона создает условия для беспрепятственного дальнего броска центровой 4. Однако нападающий 5 передает мяч нападающему 7, который, вызвав финтом на бросок противников на себя, передает мяч с данного края на другой край поля партнеру 6. Попытка защитника 6 выйти для противодействия нападающему 6 пресекается заслоном, который ставит защитнику

центральной 8. В результате комбинации нападающий 6 беспрепятственно бросает в корзину со средней дистанции и сразу возвращается для страховки тыла команды. Борются за отскок выходят игроки 8, 4 и 7. В аналогичной ситуации нападающий 7 отдает мяч партнеру 5, которому освобождает дорогу для прохода внутрь зонной защиты при помощи заслона центральной 4. В этот момент высокорослый нападающий 6 выходит в тыл зонной защиты, получает мяч в прыжке на уровне кольца от игрока 5 и, не приземляясь, бросает в корзину.

3. Следует создавать численное преимущество нападающих над защитниками, охраняющими определенный участок поля. На рис. 80 показаны перемещения нападающих для создания численного преимущества на правом фланге. Игрок 8, получив мяч от партнера б, имеет возможности: а) самостоятельно атаковать корзину; б) передать мяч для броска партнеру 7 или 4; в) отыграть мяч обратно игроку 6 для повторного розыгрыша мяча.

Чтобы перевести атаку на левый фланг (рис. 81), игрок б через зонную защиту передает туда мяч партнеру 5 и выходит в левый угол поля. Перемещения игроков 4 и 7 и их действия ясны на рисунке и не нуждаются в дополнительных разъяснениях. Игрок 8 в этот момент возвращается назад для страховки тыла команды.

4. Необходимо стремиться разъединить переднюю и заднюю линии зонной защиты, используя данную ситуацию для захода в тыл противнику. Так, на рис. 82 нападающие 4, 5 и 6 сковали переднюю линию противника, а нападающие 8 и 7 — заднюю линию. Если в случае передачи мяча от игрока 5 к партнеру 8 на последнего выйдет защитник 8, то последует передача зашедшему в тыл зонной защиты нападающему 7, который может сам атаковать корзину или отдать мяч центральному 4 для завершающего броска.

Разработка и выбор конкретных комбинаций для организации нападения против зонной защиты зависит от состава и технических возможностей команды, а также от вариантов исходной расстановки игроков противника и направлений их перемещений на мяч. Желательно, чтобы

команда располагала несколькими комбинациями против вариантов зонной защиты 2—3, 3—2 и 1—3—1.

Команда, нападающая против зонной защиты, должна всегда помнить, что при потере ею мяча противник находится в выгодной позиции для острой контратаки. Поэтому необходимо предусматривать в каждой комбинации планомерную страховку тыла, и те игроки, которые в данный момент находятся сзади, должны быть всегда готовы к пресечению внезапного прорыва.

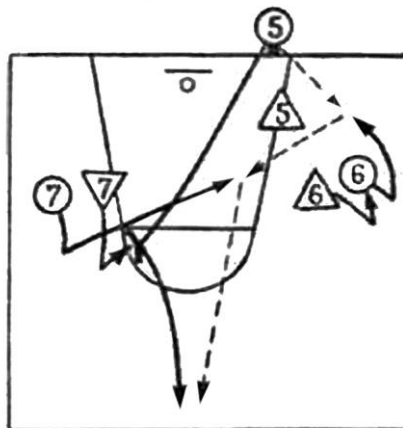


Рис. 118. Вариант введения мяча в игру из-за лицевой линии при борьбе против личного прессинга

Нападение против личного прессинга. Команда, действующая против личного прессинга, сталкивается с необходимостью преодолеть ряд трудностей тактического и технического характера: 1) ввести мяч в игру; 2) выйти на оперативный простор, чтобы осуществить прорыв защиты или хотя бы перейти с мячом на половину поля противника; 3) в условиях плотной опеки развернуть комбинационное позиционное нападение с завершающей атакой корзины.

На рис. 83 представлены отдельные взаимодействия трех игроков при введении мяча в игру из-за лицевой линии. Если противник предпочитает строго придерживаться опеки каждого игрока, то целесообразно использовать взаимодействия с заслоном тройки. Игрок 5, освободив заслоном партнера 7, сам сразу уходит в прорыв, взаимодействуя с центровым.

Кроме этого, существует в практике целый ряд специальных комбинаций, рассчитанных на облегчение вбрасывания мяча в игру и проведения быстрого прорыва. Одной из трех комбинаций является комбинация со «стенкой».

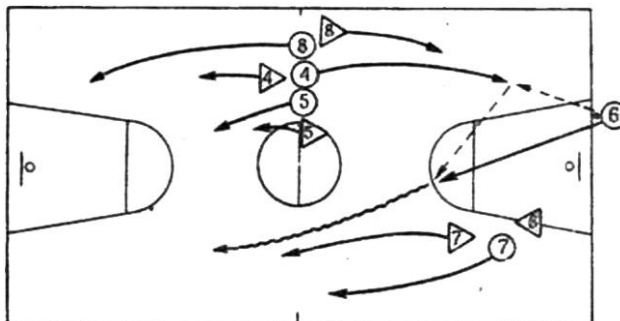


Рис. 119. Комбинация со стенкой при борьбе против личного прессинга

На рис. 84 «стенку» на своей половине поля образуют нападающие 8, 4 и 5. Игрок 4, выйдя из «стенки» назад, почти беспрепятственно получает мяч и сразу передает его уходящему в прорыв игроку 6 или 7, которых поддерживают партнеры 8 и 5.

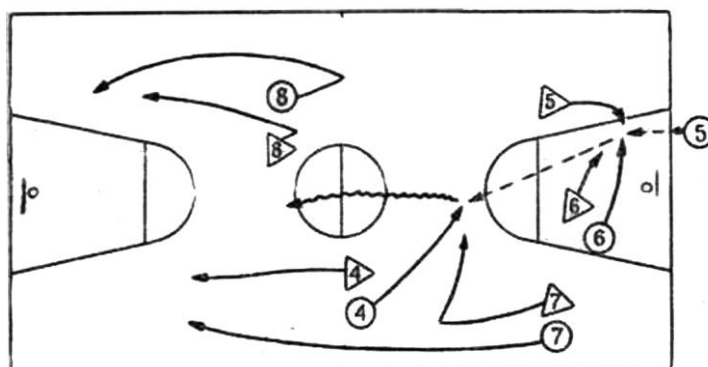


Рис. 120. Первый вариант нападения против зонного прессинга

Когда команде удалось выйти с мячом на половину поля противника, ей представляется возможность использовать в позиционной борьбе рассредоточенность прессинга. Часто применяется в этом случае система нападения без центрального с взаимодействиями между игроками вдоль боковых и лицевой линий или система нападения через центрального, выдвинутого далеко от щита противника (примерно на вершину дуги области штрафного броска).

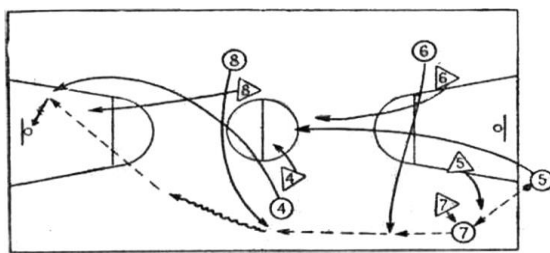


Рис. 121. Второй вариант нападения против зонного прессинга

Обе указанные системы оставляют открытой область штрафного броска, давая возможность нападающим с ходу врваться туда и атаковать корзину.

Если команда имеет в своем составе игрока, отлично владеющего ведением, обводкой и другими приемами единоборства, то часто бывает рационально освободить ему значительную часть поля для атакующих действий против одного защитника. При чем остальные игроки вместе с опекающими их противниками концентрируются вдоль одной из боковых линий или в углу поля, тем самым всячески затрудняя подстраховку.

В борьбе за инициативу с противником, применявшим прессинг, команда может ответить тем же оружием, т. е. контр прессингом. Это ведет к обоюдоострой игре в стремительном темпе.

Нападение против зонного прессинга. Для организации нападения против зонного прессинга команда может применить два способа:

1) выход одного из нападающих в центральную часть поля между двумя линиями зонного прессинга с разворачиванием атаки через этого нападающего;

2) сосредоточение основных сил команды на одном из флангов и проведение прорыва вдоль боковой линии.

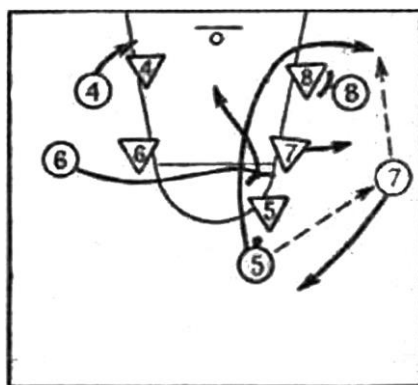


Рис. 122. Нападение против смешанной защиты «4 — в зоне, 1 — лично»

Так, на рис. 85 в момент, когда игрока 6 с мячом атакуют защитники 5 и 6, игрок 4 входит в центральную часть поля между передней и задней линиями зонной защиты, получает мяч и вместе с партнерами 8 и 7 атакует корзину, стремясь создать численное преимущество над игроками противника.

На рис. 86 игрок 5 вбрасывает мяч из-за лицевой линии партнеру 7. В момент когда последнего атакуют защитники 5 и 7, он передает мяч быстро переместившемуся на левую сторону поля игроку 6. Мяч от игрока 6 принимает вышедший на эту же сторону поля игрок 8, который ведет мяч к щиту противника. Таким образом, прорыв зонного прессинга осуществляется вдоль левой боковой линии. В завершении прорыва принимают участие игроки 8,4 и 5. Нападение против смешанной защиты. Командные действия против смешанной защиты следует организовывать на основе комбинаций с серией заслонов или наведений для игрока, персонально опекаемого противником. Если противник персонально опекает двух игроков, то в комбинации можно включать дополнительно с крестный выход. Подобные комбинации противнику довольно трудно нейтрализовать, так как сочетание принципов персональной плотной опеки и зонного осложняют переключения при заслонах и наведениях. На рис. 87 показана примерная комбинация против смешанной защиты «4 — в зоне, 1—лично». Игрока 5, опекаемого персонально, партнеры 6 и 8 освобождают двумя последовательными заслонами и выводят на бросок со средней дистанции. Любая подстраховка противника вызывает нарушение зонной защиты в квадрате и дает возможность другим нападающим выйти в область штрафного броска, получить мяч от игрока 5 и атаковать корзину.

Заключение: Тактика-это совокупность методов борьбы с противником.

Тактика- часть стратегии есть подчиненная, ее обслуживающая важнейшей задачи тактики является определение тез путей и средств, форме и способов борьбы, которые более всего соответствуют конкретном обстановке в данном

игре и вернее всего обеспечивают стратегический успех. Если стратегия указывает конечные цели, то тактика решает задачи в отдельном игре.

Вопросы по теме:

1. Что такое тактика?
2. Что такое латентный период реакции?
3. Расскажите о добывании мяча в баскетболу?
4. Приведите несколько упражнений для совершенствования приемов борьбы за отведение мячом в специфических игровых в защите?
5. Расскажите о тактике игры в защите?
6. Покажите остановку подопечного за спиной?
7. Перечислите примерный план индивидуальной (самостоятельной) тренировки баскетболиста.
8. Приведите несколько критериев оценки физического развития и физической подготовленности?

Ключевые слова:

1. Тактика.
2. Латентный период реакции.
3. Самоконтроль.
4. Быстрый прорыв из защитной расстановки.

БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ (Glossariy)

Бросок крюком - бросок мяча над головой кругообразным движением руки.

Быстрый прорыв, быстрая атака - быстрое продвижение нападающих к корзине противника с целью создать численный перевес и забросить мяч.

Варьированное нападение (защита) — использование командой разных систем нападения (защиты) в ходе игры. Смена систем нападения (защиты) осуществляется по заранее обусловленным сигналам.

Ведение мяча - продвижение с мячом. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч об пол. Ведение должно быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведение, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру; двойное ведение - возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Это является ошибкой.

Дриблер - игрок, ведущий мяч.

Дриблинг - см. ведение мяча

«Живой» мяч - 1. Ситуация, при которой судья готов к розыгрышу спорного броска. 2. Судья готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок. 3. Мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его из-за пределов площадки.

Заслон - допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию; двойной заслон-заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

Защитник- 1. Игрок обороняющейся команды. 2. Невысокий разыгрывающий игрок задней линии нападения.

Зонная защита - защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней игроку противника.

Игровые приемы - основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. Это - передачи, ловля, ведение, броски мяча, проходы, борьба за мяч под щитом, опека противника.

Лицевые линии - линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшаяся команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Личная защита - защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

Ловушка - маневр, при котором два защитника атакуют игрока с мячом, вынуждая его сделать поспешную передачу, которая может быть перехвачена третьим защитником.

«Мертвый» мяч - мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как будет введен в игру противником; при спорном мяче; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле, после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

Нападающий - 1. Игрок команды, владеющий мячом. 2. Игрок высокого роста, играющий в нападении на краю площадки.

«Непрерывка» - комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, то есть в исходные позиции для продолжения атаки в обратном направлении.

Область штрафного броска представляет собой трапецию с полукругом на вершине, основанием которой служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной - линия штрафного броска длиной 3,6 метра. Высота трапеции 5,8 метра. В ее верхней части нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

Осевая нога - нога, которой игрок, владеющий мячом, имеет право оторвать от пола, чтобы не сделать пробежки. Игрок может выполнять

вышагивание или повороты вокруг осевой ноги.

Первая передача — передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Точная первая передача определяет успех нападения быстрым прорывом.

Перегрузка — расстановка игроков в нападении, при которой четверо нападающих смещаются на одну сторону площадки.

Передача крюком - передача мяча над головой кругообразным движением руки.

Передовая зона - половина площадки, на которой неприятельская корзина.

Переключение — защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Такая ситуация возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным; упреждающее переключение - маневр, при котором защитники меняются своими подопечными с целью помешать постановке заслона.

Пивот- поворот.

Подстраивающаяся защита - защита, автоматически подстраивающаяся к изменению систем нападения противника. Сочетает сильные стороны личной и зонной систем защиты.

Подстраховка - смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

Позиционное нападение - нападение, в отличие, от быстрого прорыва осуществляемое из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

Прессинг - активная защита, характеризующаяся противодействием всем нападающим по всей площадке. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

Пробежка - бег с мячом. Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать от пола осевую ногу до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив

мяч в движении, баскетболист не может сделать более двух шаров с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

Проскальзывание - защитный маневр при заслоне, когда игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру проскользнуть за своим подопечным.

Пять секунд — время, предоставляемое спортсмену для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска; см. также спортивный мяч.

Свободный мяч - мяч в игре, но им **не** владеет ни одна из команд.

Скрестный проход - групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

Скрытая передача - передача мяча, направление которой игрок скрывает до самого последнего момента.

Смешанная защита - защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Например, четыре игрока могут играть зоной и один лично; три игрока зоной и два лично и т.д.

Спорный бросок - способ введения мяча в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

Спорный мяч - ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может не вывести мяча, ни передать его партнеру в течении полных пяти секунд, Спорный мяч разыгрывается спорным броском между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

Тайм-аут - минутный перерыв.

Трехсекундная зона - часть области штрафного броска, ограниченная трапецией. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

«Три секунды» - правило, по которому нападающий не может

находиться более трех секунд в запретной зоне области штрафного броска противника. Исключение делается для игрока, атакующего корзину.

«Двадцать четыре секунды» - правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину противника в течение 24 секунд с момента овладения мячом. В противном случае мяч передается сопернику.

Тыловая зона - половина площадки, на которой находится обороняемая командой корзина. **Фивт**- обманное движение.

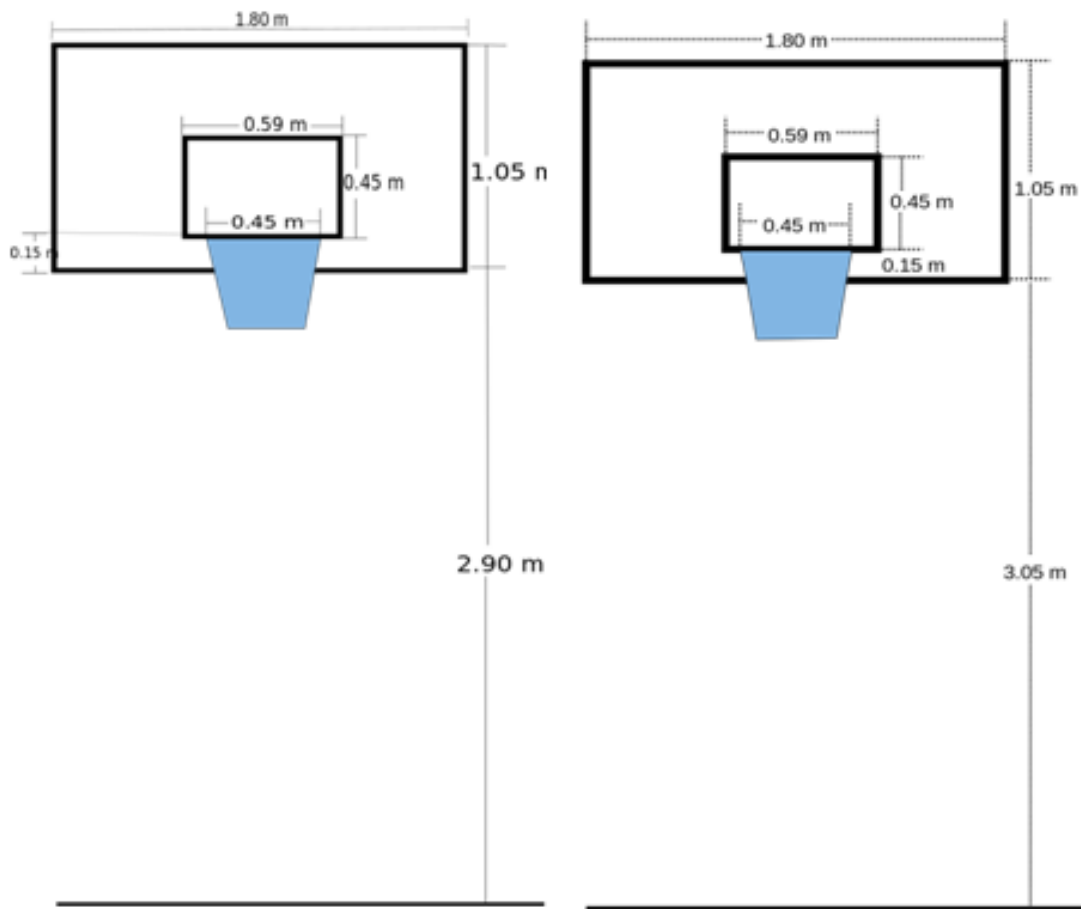
Фол - нарушение правил игры; персональный фол - персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды (толчок, удар и т.п.); многократный фол - фол, совершенный в одно и то же время двумя или более игроками команды по отношению к одному из соперников; обоюдный фол - фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг к другу; технический Фол - умышленное техническое нарушение правил игры или неспортивное поведение баскетболиста; умышленный Фол - фол, намеренно совершенный игроком в обстановке, грозящей взятием корзины.

Центровой игрок - один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника. Обычно самый высокий спортсмен в команде.

Штрафной бросок назначается за техническую или персональную ошибку (фол), совершенную игроком другой команды. После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится к линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. В случае промаха ему дается третья попытка. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Время останавливается с момента сигнала судьи, зафиксировавшего нарушение, до завершения выполнения штрафных бросков. Если последний бросок реализован, противник вводит мяч в игру из-за лицевой линии и секундомер включается в момент касания мяча игроком на площадке. В случае неудачи секундомер включается сразу же, как только секундометрист убедился в том, что мяч не попал в корзину. За каждый успешный штрафной бросок команда

получает одно очко.

Правила



Размеры щита и корзины по правилам [ФИБА](#) Размеры щита и корзины
(вариант)

ЛИТЕРАТУРА

1. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных баскетболистов. Педагогик таълим, Тошкент., №2, 2003 й
2. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Тошкент., Ибн Сино, 1991
3. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент 1993 й
4. Волков В.М, Филин В.П. Спортивный отбор. Москва. ФиС., 1983 й
5. Ганиева Ф.В., Исмагуллаев Х.А. Баскетбол (маърузалар тўплами). Тошкент 2004 й. С.183
6. Баскетбол ўйинининг расмий қодалари. Тошкент., Произдат, 1991 й
7. Ганиева Ф.В. Жамоа харакатларини ўргатишда қўлланиладиган машқлар. Услубий тавсиянома. ТЖТИ нашриёти, 1997 й
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва., ФиС., 1980 й
9. Исмагуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств баскетболистов. Методические рекомендации. Тошкент. Изд. отд.ИФК. 1996 й
10. Линдберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. Москва. ФиС, 1991 й
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 й
12. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Учебное пособие. Москва., «Просвещение», 1991 й
13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва. ФиС, 2002 й
14. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва, ФиС, 1982 й
15. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник. Москва., ФиС., 1988 й
16. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. Киев, 1988 йил

17. Расулев О.Т. Баскетбол (олий ўқув юртлари учун дарслик).Тошкент. 1998 йил. С. 277.

18. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. Маърузалар тўплами. Т. 1999 й. С.250

19. Филин В.П, Фомин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. Москва, 1987 й

Дополнительная литература

1. Нормуродов А. Н. / Легкая атлетика и методика её преподавания, - Т.: 2011 г.

2. Кудратов Р., Ганибоев И. Д., Солиев И. Р., Баратов А. М. /специальные упражнения для легкоатлетов, – Т.: 2011 г.

3. Колобов В.А. /Легкоатлетической десятиборье, – Т.: 2013 г.

4. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – Т.: 2012 г.

5. Шакиржанова К.Т., Солиев И. Р. / Техника и методы обучения бега с барьерами, – Т.: 2011 г.

6. Олимов М. С. Прогресс при подготовки к соревнованиям, возложенным на УзГИФВ для спортсменов – студентов при забеге на среднюю дистанцию. Методическое руководство. –Т.: 2010 г. – 48 в.

7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М., 2002 г.

8. Шакиржанова К.Т. Основы занятий легкой атлетики. Учебное пособие– Т.: 2008. – 72 стр.

9. Шакиржанова К.Т. педагогический контроль и управление легкой атлетики. Учебное пособие – Т.: 2009. – 58 в.

10. Шакиржанова К.Т. Организация проведения соревнований по легкой атлетике. Учебное пособие. – Т.: 2010 г. – 72 стр.

11. Шакиржанова К.Т., Солиев И. Р. Техника и методология обучения бегу с барьерами. Учебное пособие – Т.: “SHARQ” 2011 г. – 44 стр.

12. Шакиржанова К.Т., Шокиржонов Б. А., /Метание копья. –Т.: 2011 г.

13. Шакиржанова К.Т., Шокиржонов Б. А, Иванов-Тюрин М. В./Толкание ядра. –Т.: 2012 г.

14. Гухтабоев Н. Т. Развитие профессиональных качеств специалистов по легкой атлетике. Учебно-методологическое пособие. – Т.: 2010 г. – 71 стр.

Интернет источники

15. www.uzathletcs.uz., сеть федерации Узбекистана по легкой атлетике

16. www.iaaf.org., сеть международной федерации по легкой атлетике

17. www.sports.uz., сеть Национального Олимпийского комитета

18. [www. ziyonet. uz.](http://www.ziyonet.uz)

19. [www. Google. uz.](http://www.Google.uz)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
ГЛАВА I. Влияние тренировки на состояние здоровья	9
1.1. Критерии морфологических особенностей.....	18
2. Физические упражнения и рост.....	28
3. Резервы сердца.....	36
3.1. Жизненная емкость легких.....	38
3.2. Программный материал для школьников, колледжей и лицеев и для групп спортивного совершенствования по баскетболу в ВУЗе.....	39
4. Методические рекомендации к обучению основным техническим приемам игры в баскетбол.....	41
4.1. Инновационные исследования скорости силовых качеств при определении успешности обучения баскетболу.....	56
4.2. Примерные уроки для 5-6-7 классов.....	59
4.3. Баскетбол в 8 классе.....	99
4.4. Баскетбол в 9 классе.....	102
4.5. Примерные уроки для 8-9 классов.....	107
4.6. Баскетбол в колледже.....	136
4.7. Учебная игра.....	142
4.8. Баскетбол в вузе.....	167
4.9. Учебная игра по закреплению технических приёмов и тактических действий.....	171
ГЛАВА II. Изменения в мышцах под влиянием тренировок	194
2.1. Развитие силы.....	196
2.2. Упражнения с отягощениями для самостоятельных.....	202
2.3. Воспитание ловкости нестандартными средствами.....	203
2.4. Упражнения в жонглировании баскетбольным мячом.....	208
ГЛАВА III. Развитие силы, гибкости и быстроты кистей рук	213
3. Упражнения для кисти без мяча.....	215
3.1. Специальные упражнения для развития кисти.....	216
3.2. Развитие силы, быстроты, выносливости.....	219
3.3. Упражнения для мышц туловища, ног и плечевых суставов.....	220
3.4. Режим дня.....	226
ГЛАВА IV. Обучение и тренировка при самостоятельных занятиях	229

4.1. Ловля и передача мяча.....	230
4.2. Упражнения для кистевых передач.....	237
4.3. Передачи мяча одной рукой.....	243
4.4. Передачи-взаимодействия.....	245
4.5. Броски мяча в корзину.....	250
4.5.1. Броски при самостоятельных занятиях.....	251
4.5.2. Совершенствование техники бросков.....	267
4.5.3. Ведение мяча.....	271
4.5.4. Маневренное ведение мяча.....	273
4.5.5. Упражнения для совершенствования техники.....	277
ГЛАВА V. Тактика игры в нападении и психоло-гические особенности тактической подготовки.....	282
5.1. Упражнения для индивидуальных тактических действий в нападении.....	292
5.2. Упражнения для совершенствования приемов борьбы за овладение мячом в специфических игровых ситуациях.....	294
5.3. Тактика игры в защите.....	296
5.4. Критерии оценки физического развития и физической подготовленности.....	301
5.5. Самоконтроль.....	304
5.5.1. Упражнения для подготовки баскетболистов в групповых тактических взаимодействиях.....	306
5.5.2. Методика обучения и тренировки быстрому прорыву.....	320
5.5.3. Противодействие быстрому прорыву.....	340
ГЛАВА VI. Командные упражнения для совершенствования быстрого прорыва в группах спортивного совершенствования в ВУЗе.....	351
6.1. При обучении и тренировке быстрого прорыва следует учесть.....	354
6.2. Функции игроков.....	355
6.3. Основные обязанности игроков по функциям.....	356
6.4. Методика обучения стандартным положениям системы прессинговой.....	359
6.5. Методика обучения нападению с использованием многократных.....	370
6.5.1. Методика обучения тренировки нападению против некоторых систем.....	394
Словарь баскетбольных терминов.....	402
Литература.....	408

МУНДАРИЖА

Кириш.....	4
I-Боб. Жисмоний машғулот бажаришнинг соғлиққа таъсири.....	9
1.1. Морфологик хусусиятларнинг мезонлари.....	18
2. Жисмоний машқлар ва бўй	28
3. Юрак резерви (захира).....	36
3.1.Ўпканинг тириклик сифими.....	38
3.2. Мактаб, лицей, коллеж ўқувчилари ва ОЎЮ нинг баскетбол бўйича жисмоний такомиллаштириш гуруҳи учун дастур материали.....	39
4. Баскетбол ўйнашнинг асосий техник усулларини ўргатишда методик тавсиялар бериш.....	41
4.2. Баскетболни самарали ўргатиш ва аниқлашда куч сифатлари тезлигини инновацион усулда текшириш.....	56
4.3. 5-6-7 синфлар учун дарс мисоллари.....	59
4.3. 8-синфда баскетбол.....	99
4.4. 9-синфда баскетбол.....	102
4.5. 8-9 синфлар учун дарс машқлари.....	107
4.6. Коллежда баскетбол.....	136
4.7. Ўйинли машғулот.....	142
4.8. ОЎЮда баскетбол.....	167
4.9. Техник усул ва тактик ҳаракатларни мустаҳкамлаш учун ўйин машғулотлари.....	171
II Боб. Машқлар таъсирида мускуллардаги ўзгаришлар.....	194
2.1. Кучнинг ривожланиши.....	196
2.2. Мустақил шуғулланувчиларда мураккаб жисмоний машқларни бажариш.....	202
2.3. Ностандарт усуллар билан чаққонликни тарбиялаш.....	203
2.4. Баскетбол тўпи билан жонглёр машқларини бажариш.....	208
III Боб. Қўл бармоқлари кучи, эгилувчанлиги ва тезлигини ривожлантириш.....	213
3. Коптоксиз қўл машқларини бажариш.....	215
3.1.Қўлни ривожлантириш учун махсус машқлар.....	216
3.2. Куч, тезлик, чидамлиликни ривожлантириш.....	219
3.3. Тана, оёқ ва елка бўғимлари мускуллари учун жисмоний машқлар.....	220

3.4. Кун тартиби.....	226
IV Боб. Мустақил дарсларда ўқитиш ва ва машқ қилиш.....	229
4.1. Тўпни тутиб олиш ва узатиш.....	230
4.2. Қўл билан тўп оширишни ривожлантирувчи жисмоний машқлар....	237
4.3. Тўпни бир қўл билан узатиш.....	243
4.4. Ўзаро ҳаракатлар ва тўп узатиш.....	245
4.5. Тўпни саватга ташлаш.....	250
4.5.1. Мустақил машқларда тўп ташлаш.....	251
4.5.2. Тўп ташлаш техникасини такомиллаштириш.....	267
4.5.3. Тўпни олиб юриш.....	271
4.5.4. Тўпни манёвр қилиб олиб юриш.....	273
4.5.5. Техникани мукамал эгаллаш учун жисмоний машқлар.....	277
V Боб. Ҳужумда ўйин тактикаси ва техник тайёргарликнинг психологик хусусиятлари.....	282
5.1. Ҳужумга ўтишда индивидуал тактик ҳаракатлар учун жисмоний машқлар.....	292
5.2. Махсус ўйин вазиятларида тўпни эгаллаш учун кураш олиб боришни такомиллаштирувчи машқлар.....	294
5.3. Ҳимояда ўйин тактикаси.....	296
5.4. Жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ўсишни баҳолаш мезонлари.....	301
5.5. Ўзини-ўзи назорат қилиш.....	304
5.5.1. Баскетболчиларни гуруҳларда ўзаро тактик ҳаракатларга тайёрлаш машқлари.....	306
5.5.2. Тезкор ёриб ўтиш машқи ва ўқитиш методикаси.....	330
5.5.3. Тезкор ёриб ўтишга қарши ҳаракат.....	339
VI Боб. Оўюда жисмонан такомиллашган гуруҳларда тезкор ёриб ўтишни такомиллаштирувчи гуруҳ бўлиб бажариладиган машқлар.....	351
6.2. Ўйинчилар функциялари.....	355
6.3. Функциялар бўйича ўйинчиларнинг асосий вазифалари.....	356
6.4. Тизимнинг стандарт ҳолатини ўрганиш методикаси.....	359
6.5. Кўп мартали тўсиқлардан фойдаланиб ҳужумга ўтишни ўқитиш методикаси.....	370
6.5.1 Айрим ҳимоя тизимлари учун ҳужум машқларига ўргатиш методикаси.....	394

Баскетбол (термин) атамалари луғати.....	402
Адабиётлар.....	408

CONTENT

Introduction.....	4
Chapter I. the effect of exercise on health	9
1.1. Criteria of morphological features.....	18
2. Exercise and growth	28
3. Heart reserves	36
3.1. Lung capacity	38
3.2. Program material for schoolchildren, colleges and lyceums and for groups of sports improvement in basketball at the University	39
4. Guidelines for teaching basic techniques of basketball	41
4.1. Innovative researches of speed of power qualities at determination of success of training to basketball.....	56
4.2. Sample lessons for grades 5-6-7.....	59
4.3. Basketball in the 8th grade.....	99
4.4. Basketball in the 9th grade.....	102
4.5. Sample lessons for grades 8-9	107
4.6. College basketball.....	136
4.7. Educational game.....	142
4.8. Basketball in high school.....	167
4.9. Educational game for fixing techniques and tactics.....	171
Chapter II. Changes in muscles under the influence of training	194
2.1. Power development	196
2.2. Exercises for self-otagowane	202
2.3. Education dexterity non standard means	203
2.4. Exercises in juggling a basketball.....	208
Chapter III. Development of strength, flexibility and speed of the hands.....	213
3. Exercises for the brush without the ball.....	215
3.1. Special exercises for the development of the brush.....	216
3.2. Development of strength, speed, endurance	219
3.3. Exercises for the muscles of the trunk, legs and shoulder joints	220
3.4. Day mode	226
Chapter IV. Education and training at independent classes	229
4.1. Catching and passing the ball.....	230
4.2. Exercises for hand gears.....	237
4.3. Passing the ball with one hand.....	243
4.4. Transmissions-interactions	245
4.5. Throws the ball into the basket.....	250
4.5.1. Throws at independent occupations.....	251
4.5.2. Improving the technique of throws.....	267

4.5.3. Dribbling.....	271
4.5.4. Maneuvering the ball.....	273
4.5.5. Exercises to improve technique dribbling.....	277
Chapter V. Tactics of the game in attack and psychological features of tactical training.....	282
5.1. Exercises for individual tactical actions in attack.....	292
5.2. Exercises to improve the techniques of struggle for mastery of the ball in specific game situations	294
5.3. Tactics of the game in defense.....	296
5.4. Criteria for assessing physical development and physical fitness	301
5.5. Self-control	304
5.5.1. Exercises for training basketball players in group tactical interactions..	306
5.5.2. Methods of teaching and training rapid breakthrough	330
5.5.3. Opposition to fast-break.....	339
Chapter VI. Team exercises to improve the rapid breakthrough in sports improvement groups at the University.....	351
6.2. Player functions	355
6.3. The main responsibilities of the players by function	356
6.4. Methods of teaching the standard provisions of the pressure attack system.....	359
6.5. Methods of attack training using multiple barriers.....	370
6.5.1 Methods of training training attack against some defense systems.....	394
Dictionary of basketball terms	402
Literature.....	408

**Норкobilов Мухиддин Нажимович
Ташпулатов Фархад Алишерович**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

(Учебное пособие)

Редактор: С. Хашимов
Корректор: С. Гапурова
Технический редактор: А. Хидоятлов

Изд. лиц. №АІ 242, 04.07.2013 г.
Офисная бумага. Подписано в печать 29.11.2021
Формат 60x84 1/16. Гарнитура «Times New Roman»
Улс.п.26,12 Тираж 100 экз.Заказ №.100

Общество с ограниченной ответственностью
«VNESHINVESTPROM»
100011, г. Ташкент, ул. Навоий, 30.
Тел./факс:(+99871)244-75-75