

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 21.09.2023 12:35:25

Уникальный программный ключ:

d74ce98cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФИЛИАЛ) г. ПЯТИГОРСК**

**Ярошенко Е.В., Стрельченко В.Ф.,
Кузнецова Л.А.**

БАСКЕТБОЛ



**ПЯТИГОРСК
2014**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФИЛИАЛ) г. ПЯТИГОРСК

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ярошенко Евгения Валерьевна
Стрельченко Владимир Филиппович
Кузнецова Людмила Алексеевна

БАСКЕТБОЛ

10 СТУПЕНЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)»

для студентов очной и заочной форм обучения

по всем направлениям подготовки
квалификация выпускника бакалавр

Пятигорск
2014

УДК 769.323.2
ББК 75.5

Утверждено
на заседании кафедры физической
культуры
протокол № 2 от «12» сентября 2014 г.

Рецензенты:

Черкасова И.В. – кандидат педагогических наук, доцент
Габачиев М.К. – почетный судья Международной категории, тренер
высшей категории

Ярошенко Е.В., Стрельченко В.Ф., Кузнецова Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования: Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. - Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.

ISBN 978-5-600-00815-1

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего профессионального образования.

В учебно-методическом пособии изложены общие закономерности процесса обучения навыкам в баскетбол, раскрывается технология обучения основам техники, тактики и игровой деятельности. Представленный материал содержит подробное описание всех технических приемов и тактических действий, комплексы дидактических средств и соответствующих организационно-методических указаний.

В изложенном материале приведены упражнения для совершенствования техники и тактики игры в баскетбол.

Пособие предназначено для студентов очной и заочной формы обучения всех направлений подготовки.

ISBN 978-5-600-00815-1 УДК 769.323.2
ББК 75.5

©Ярошенко Е.В., Стрельченко В.Ф., Кузнецова Л.А.
ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный
университет», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	7
 Глава I	
История развития баскетбола.....	8
 Глава II	
Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста	
Стойки баскетболиста.....	10
2.1.Обучение стойки готовности.....	11
 Глава III	
Работа ног в нападении.....	14
3.1. Обучение разновидностям бега.....	14
3.2. Изменение темпа.....	14
3.3. Изменение направления.....	15
3.4. Остановки.....	15
3.5. Вращения и повороты.....	16
3.6. Прыжки.....	18
3.7. Работа ног в защите.....	20
 Глава IV	
Передача и прием мяча.....	25
4.1. Обучение стойке игрока, владеющего мячом.....	25
4.2. Принципы передач мяча.....	26
4.3. Пас от груди.....	27
4.4. Пас с отскоком о пол.....	28
4.5. Пас верхом.....	28
4.6. Пас сбоку.....	38
4.7. Пас на выход.....	29
4.8. Скрытая передача.....	30
 Глава V	
Ведение мяча.....	32
5.1. Ведение мяча под контролем.....	33
5.2. Дриблинг на скорости.....	34
 Глава VI	
Броски мяча в корзину.....	39
6.1. Уверенность в бросках.....	39
6.2. Позитивный, внутренний разговор.....	39
6.3. Ритм броска.....	40
6.4. Совершенствование бросков.....	40
6.5. Техника бросков.....	41
6.6. Броски одной рукой с места.....	44
6.7. Бросок в прыжке.....	46

6.8. Трехочковый бросок.....	46
6.9. Бросок крюком.....	47
6.10. Бросок из-под кольца.....	49
6.11. Бросок после приема мяча.....	49
6.12. Броски после ведения мяча.....	49
6.13. Штрафные броски.....	50

Глава VII

Подбор мяча под щитом.....	53
7.1. Подбор мяча в защите.....	53
7.2. Подбор мяча в нападении.....	55

Глава VIII

Атакующие действия с мячом.....	57
8.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча.....	57
8.2. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину.....	57
8.3. Игра в нападении в позиции один на один.....	58

Глава IX

Технические действия игрока без мяча.....	63
9.1. Некоторые варианты действия игрока без мяча.....	63
9.2. Обучение выходу для получения мяча.....	63
9.3. V-образный рывок.....	64
9.4. Прорыв из-за спины.....	64
9.5. «Отдай и выйди».....	65
9.6. Постановка заслонов.....	66
9.7. Заслон и разворот.....	69

Глава X

Быстрый прорыв и его разновидности.....	72
10.1. Обучение разновидностям быстрого прорыва.....	72

Глава XI

Командное нападение.....	74
11.1. Обучение разновидностям позиционного нападения.....	75
11.2. Командное нападение против зонной защиты.....	76

Глава XII

Командная защита.....	78
12.1. Эффективные факторы защиты.....	78
12.2. Игра в защите против игрока с мячом.....	79
12.3. Игра в защите без мяча.....	80
12.4. Зонная защита.....	81
12.5. Комбинированные системы защиты.....	82

Глава XIII**Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности.....83****13.1.Обучение игровой деятельности.....85****Рекомендуемая литература.....99**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присуще ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре миллион поклонников и у нас в стране. В первую очередь это командная игра, в которой индивидуальное мастерство должно подчиняться интересам команды. Баскетбол состоит из естественных движений и специфических двигательных действий без мяча и с мячом. В игре проявляются все важно жизненные для человека качества: скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, гибкость и выносливость. В работу включаются почти все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Прежде чем начать хорошо играть в команде, каждому необходимо научиться выполнять основные игровые элементы: броски, передачи, ведение мяча, подборы отскочивших от кольца мячей. Один из лучших баскетболистов всех времен Майкл Джордан родился с большими природными задатками. Однако стоит учесть, что, одаренный от природы Джордан, упорно работал над совершенствованием каждого компонента своей игры. Он получал настоящую радость от игры и был настолько нацелен на победу, что постоянно заставлял себя работать на тренировках упорнее, чем кто-либо другой. Джордана уважали не только за его талант, но и за необычайное трудолюбие, упорство в тренировочном процессе. Он может служить образцом для подражания в своем старании раскрыть все лучшие качества.

ГЛАВА I

История развития баскетбола.

Игра, похожая на баскетбол, существовала еще у индейцев Центральной Америки - майя и ацтеков. Они использовали для игры мяч из литого каучука, а главной задачей было забросить его в кольцо.

Нординой современного баскетбола принято считать Соединенные Штаты Америки.

Автором современного баскетбола, появившегося в конце 19 века, считается преподаватель физического воспитания Спрингфилдской международной тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит (1861-1933).

В 1891 году он установил направление нового вида спорта, попросив одного из работников школы, прибить две корзины для персиков к гимнастическому балкону напротив друг друга. Целью доктора Нейсмита было создание коллективной игры, в которую можно было бы вовлечь как можно большее количество участвующих, с таким видом деятельности для своих учеников, которые могли бы что-то играть в течение длинной зимы. Этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.

Первая игра была сыграна футбольным мячом, а вместо колец, к перилам балкона, по обе стороны спортивного зала, как уже упоминалось выше, на высоте 3,05 м от пола (согласно историческим фактам, именно на такой высоте находились балконы) прикрепили две простые корзины из-под фруктов.

В довершение всего, учитель вывесил на доске объявлений список тринадцати правил, которые должны были управлять этой новой игрой. Начало было положено.

Конечно, Нейсмит не мог предсказать дуэль звезд мирового баскетбола Майкла Джордана и Доминика Уилкинса за доминирование в воздухе, или представить современные спортивные дворцы, заполненные тысячами

болельщиков, потому что он всего лишь изобрел баскетбол как Человеком, положившим начало этому замечательному виду спорта, стал Dr. James Naismith.

Уже 12 февраля 1892 года, изучив правила и освоив азы техники, студенты Спрингфилдского колледжа в присутствии ста зрителей провели первый в истории баскетбола «официальный» матч, мирно завершившийся с результатом 2:2.

Контрольные вопросы

1. У каких народов существовала игра, похожая на баскетбол до его появления?
2. Какая страна является родиной современного баскетбола?
3. Кто является автором современного баскетбола?
4. Почему баскетбольные кольца устанавливаются на высоте 305 см?
5. В каком году был проведен первый «официальный» матч по баскетболу?

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТА

ГЛАВА II

Стойки баскетболиста

Различают два вида стоек: атакующая и защитная.



Атакующая стойка- эта стойка позволяет быстро двигаться, изменять направление движения, своевременно останавливаться и делать прыжок. В атакующей стойке голова находится над талией и спина должна быть прямой. Руки находятся выше пояса и согнуты в локтях, кисти рук расположены близко к телу. Стопы расставлены на ширину плеч,

вес равномерно распределен

Рис.1 стопы. Ноги согнуты в коленях (*рис.1*).



Защитная стойка- имеет сходство с атакующей стойкой: голова — над талией, спина прямая, грудь распрямлена, стопы расставлены шире и одна стопа находится впереди другой (*рис.2*). Положение головы над талией способствует определению центра тяжести корпуса над площадью его опоры. В основной защитной стойке, в которой

стопы поставлены так,

Рис.2 что одна находится впереди другой, передняя стопа называется опорной. В этом положении проще двигаться назад в направлении задней стопы. Движение назад требует только короткого шага задней стопой для начала движения. Движение назад в направлении опорной стопы намного труднее, требует в начале движения энергичного отступающего шага (разворота) опорной ноги во время поворота на задней ноге.

Есть три основные позиции рук в защите. В первой – одна рука впереди со стороны вашей опорной стопы для противодействия бросающего, в то время как другая рука отведена в противоположную сторону для защиты против передач. Во второй основной позиции – обе руки находятся на уровне пояса, ладонями вперед для давления на игрока с мячом. Это положение позволяет легко достать мяч ближайшей рукой.

В третьей основной позиции – обе руки находятся выше плеч. Это высокое положение вынуждает противников делать навесные передачи и передачи с отскоком, которые легко перехватываются. Когда обе руки выше плеч, нужно следить, чтобы они не были разведены в стороны от тела, это ведет к потере равновесия. Согните локти, чтобы удержать их от разведения. Когда защитник выступает против нападающего с мячом, глаза должны смотреть на середину тела оппонента. Если нападающий не имеет мяча, одну руку следует направить на нападающего, а другую – на мяч.

2.1. Обучение стойки готовности

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение стойки готовности на месте.
3. Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.
4. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом:
 - по ориентирам;
 - по сигналу педагога.
5. То же, что в упр. 4, но после старта из различных и.п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т.п.
6. То же, что в упр. 4,5, но с изменением направления и скорости передвижений.
7. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

1. Упражнения на работу ног (стойка)

1. Принять стойку нападающего, перенести вес назад на пятки. Наклониться вперед, сгибаясь в пояснице, перенести вес вперед на носки ног. Поднять кисти рук вверх перед собой, распределить вес равномерно на ступни, согнуть колени, расставить ступни на ширину плеч. *Выполнять 15 -20 раз.*

2. Выполнить стойку. С помощью партнера, пытающегося вывести из равновесия мягкими толчками в спину, сохранить равновесие. *Выполнять 15 - 20 раз.*

3. То же, что в упр. 2, но партнер тянет вперед за руки. *Выполнять 15 -20 раз.*

4. Выполнить стойку с тройной угрозой (игрок может мгновенно, без дополнительной подготовки выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение) и стойку для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине. *Выполнять 15 – 20 раз.*

5. Выполнить разновидности стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей и передачами мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры). *Выполнять 15 – 20 раз.*

2. Упражнения на работу ног («прижигание стоп»)

По команде педагога «Стойка!» принять стойку нападающего. По команде «Марш!» быстро поднять и опустить стопы за 10 сек. *Сделать 3 повтора за 10 сек с 10-секундными интервалами.*

3. Упражнения на работу ног (прыжки через скакалку)

1. Стартовать из скоординированной стойки с согнутыми коленями, вес перенесен на основания стоп, руки – на высоте пояса, локти прижаты близко к телу. Прыгать через скакалку сзади – вперед. *Выполнять 60 сек с интервалом отдыха 30 сек.*

2. То же, что в упр.1, но с партнером. *Выполнять 60 сек с интервалом отдыха 30 сек.*

3.То же, что в упр.1, но прыжки на одной ноге. *Выполнять 60 сек с интервалом отдыха 30 сек.*

4.То же, что в упр.1, но с вращением скакалки вперед со скрещиванием рук. *Выполнять 30 сек с интервалом от 30-ти до 90 сек.*

5.То же, что в упр.1, но с вращением скакалки назад со скрещиванием рук. *Выполнять 30 сек с интервалом от 30-ти до 90 сек.*

Контрольные вопросы

1. Какие разновидности стоек баскетболиста существуют?
2. В чем заключается различие между атакующей и защитной стойками?
3. Какое количество основных позиций рук в защите?
4. Дайте характеристику позициям рук в защите.
5. Перечислите блок упражнений для обучения стоек баскетболиста

ГЛАВА III

Работа ног в нападении и защите

Есть восемь основных действий в нападении: изменение темпа; изменение направления; остановка в два шага; остановка в прыжке; поворот вперед; обратный разворот; прыжок с двух ног; прыжок с одной ноги.

3.1. Обучение разновидностям бега в нападении

1. Объяснение и показ.

2. Передвижение изучаемым способом (бегом спиной, вперед или рывков) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.

3. То же, что в упр.2, но со сменой направления и с чередованием способов передвижения на отдельных отрезках дистанции по ориентирам (набивные мячи, переносные стойки).

4. То же, что в упр.3, но меняя направление и способы передвижения по зрительным или звуковым сигналам преподавателя (поднятая рука, количество и характер свистков и т. п.).

5. То же, что в упр.2 – 4, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки («рванный ритм»).

6. Сочетание разновидностей передвижений, стартуя из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т. п.) в эстафетах.

7. Выполнение разновидностей передвижений в сочетании с другими игровыми приемами: стойками, ловлей и передачей мяча и т.п. (по мере освоения техники игры).

3.2.Изменение темпа

Изменение темпа – это способ изменения скорости бега для обмана и обводки опекающего защитника. Во время бега нужно держать голову поднятой, чтобы видеть кольцо корзины и мяч. Делать первый шаг с задней стопы, вынося ее вперед за опорную стопу. Наклонять верхнюю часть корпуса вперед, выталкивая руки вперед в перекрестной координации со своими ногами, локти согнуть. Поднимать колено вверх, пока бедро не будет параллельно друг другу. Эффективность изменения темпа бега приходит от скрытности начала действий и быстроты в изменении скорости. Для большего обмана избегайте отклонения головы и плеч назад во время снижения темпа.



3.3.Изменение направления

Изменение направления лежит в основе почти каждого фундаментального баскетбольного навыка, но особенно важно оно для освобождения от опеки при получении паса. Эффективное изменение направления зависит от быстрого переключения рывком с одного направления на другое. Чтобы выполнить изменение

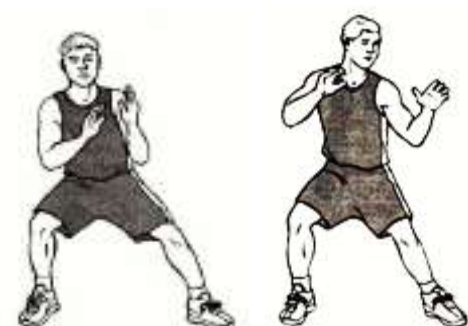
Рис.3направления сделать сначала шаг с одной ноги, затем с другой

без скрещивания стоп. Начинать с шага в три четверти длины, а неполного шага. На своем первом шаге согнуть колено в то время, когда стопа твердо стоит на полу, чтобы остановить инерцию, повернуться на основании стопы и оттолкнуться в направлении движения(рис.3). Перенести вес и сделать длинный шаг с другой стопы, направляя ее в новом направлении. После изменения направления



поднять

Рис.4ведущую руку вверх, как мишень для получения паса (рис.4).



3.4.Остановки

Изучение двух основных способов остановки – остановка в два шага и остановка в

прыжке – поможет останавливаться и сохранять контроль. При *остановке в два шага* задняя нога –

Рис.5 гаприземляется первой. Если выполнять остановку в два шага, при получении паса или после последнего удара мячом по полу при ведении, нога, которая приземляется первой и становится опорной для поворотов с мячом. Чтобы использовать остановку в два шага, нужно подпрыгнуть перед остановкой, затем отклониться в противоположном направлении. Приземлиться сначала на стопу, находящуюся сзади, затем на ведущую стопу, расставив их широко. Согнуть заднее колено, чтобы опустить тело до «сидящего» положения на пятке задней стопы. Для улучшения равновесия опуститься надо ниже, держать голову поднятой (*рис.5*).

При *остановке в прыжке* обе стопы приземляются одновременно. При ловле мяча и приземлении во время остановки в прыжке, можно использовать любую ногу как опорную – для поворотов с мячом.



При выполнении остановки в прыжке (*рис.6*), подпрыгнуть перед остановкой, отклониться назад, а затем сделать остановку, приземляясь одновременно на обе стопы, расставленные на ширину плеч, с согнутыми коленями. Перенести на заднюю часть стоп, удерживая тело от движения -вперед.

Рис.6

1. Упражнения на работу ног в нападении (остановка в прыжке)

1. Двигаться приставными шагами боком к правому квадрату зоны атаки. Сделать остановку в прыжке за пределами зоны штрафного броска над квадратом. То же, но в другую сторону. *Выполнять 15 – 20 раз.*

2. Выполнить остановку прыжком по команде педагога. *Выполнять 15 – 20 раз.*

3. То же, что в упр.2, но с мячом.



3.5. Вращения и повороты

Вращение часто является важной составляющей навыков в баскетболе. Чтобы хорошо поворачиваться, необходима сбалансированная стойка: голова – над талией, спина – прямая и колени согнуты. При владении мячом, правила разрешают сделать столько шагов, сколько необходимо, в любом направлении, вращаясь на

Рис.7 ноге. Стопа, вокруг которой вращаются, называется опорной. После того, как опорная стопа приземлилась на пол, отрывать ее от пола нельзя, прежде чем выпустить мяч из рук при ведении мяча. При попытке сделать пас или бросок можно оторвать опорную ногу – при этом пас нужно передать до того момента, когда опорная нога вновь коснется пола.

Используя стопу как опорную, нельзя ее сместить в данном случае. Есть два основных способа поворота – *вращаясь вперед и назад*. Они называются: поворот вперед или фронтальный поворот, и обратный разворот или отступающий шаг.

Когда выполняется поворот, сохраняйте устойчивое положение, удерживая вес тела на основании пальцев опорной стопы. Делайте шаг вперед не с опорной стопы (*рис.7*). При обратном развороте, сохраняя устойчивое положение, удерживайте свой вес на основании пальцев опорной стопы и отступайте назад не с опорной стопы (*рис.8*). **Рис.8**



2. Упражнение на работу ног в нападении (на половине площадки и на всей площадке)

Это упражнение позволяет тренировать работу ног в нападении, такую как ускорение, изменение темпа, изменение направления движения и делать остановку в два шага. Во время перемещения от одной задней линии площадки до другой, нужно использовать треть ширины площадки от боковой линии зоны штрафного броска до боковой линии зоны штрафного броска до боковой линии площадки.

Для ускорения на полплощадки стартовать в стойке нападающего, стопы касаются лицевой линии площадки. Продолжать бежать до противоположной

лицевой линии, сделать ускорение на полплощадки. Изменить темп до темпа бега трусцой. Возвратиться таким же способом.

Для изменения темпа бега на всей длине площадки стартовать в стойке нападающего, со ступнями за лицевой линией площадки. Бежать к противоположной лицевой линии площадки, три раза быстро изменяя темп от спринтерского бега до бега трусцой и снова к спринтерскому бегу. Возвратиться таким же способом.

Для изменения направления бега на всей длине площадки стартовать из стойки нападающего, левой ступней, касаясь пересечения лицевой линии площадки и левой боковой линии зоны штрафного броска. Двигаться по диагонали под углом в 45 градусов к правой боковой линии. Сделать резкую смену направления движения 90 градусов справа налево, двигаясь по диагонали к воображаемому продолжению левой боковой линии зоны штрафного броска. Изменить направление бега, резко поменяв направление на 90 градусов слева направо. Продолжать менять направление бега каждый раз у боковой линии площадки и у воображаемого продолжения боковой линии зоны штрафного броска во время продолжения бега к противоположной лицевой линии. Возвратиться таким же способом.

3.6.Прыжки



СТАРТ С МЕСТА

Прыжок – это больше, чем достижение высоты. Быстро и часто прыгать намного важнее, чем прыгать высоко. Своевременность, удержание равновесия в воздухе и приземление являются важными компонентами прыжка. Есть два основных

прыжка: прыжок с двух ног и прыжок с одной ноги. Ис-



ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ

Рис.9 использовать прыжок с двух ног нужно, когда важно устойчивое приземление для последовательных прыжков, -таких как при подборе мяча. Начинать в координированной стойке – голова над талией, спина прямая, локти согнуты, кисти близко к телу и вес на основании пальцев стоп. **Рис.10**

Перед прыжком согнуть колени от 60 до 90 градусов, что зависит от силы ног (рис.9). Нужно сделать короткий шаг перед отталкиванием. Оттолкнуться резко и мощно обеими ступнями, выпрямляя голеностопные суставы, колени и бедра. Для достижения максимальной высоты нужно выполнить резкий толчок. Чем быстрее и мощнее надавить на пол, тем можно выше подпрыгнуть. Поднять обе руки прямыми вверх в момент прыжка. Плавное, гладкое движение без напряжения лежит в основе высокого прыжка. Приземляться на одно и то же место на основания пальцев стоп с коленями, согнутыми для нового прыжка или для перемещения (рис.10).

Прыжок с одной ноги – это прыжок в движении: при броске из-под



корзины для накрывания мяча или для подбора мяча в нападении. Недостатком прыжка с одной ноги является трудность в контроле тела в воздухе, что может стать причиной персональной ошибки.

Начинать прыжок нужно с одной ноги (рис.11) в процессе бега.

Рис.11 Чтобы выпрыгнуть высоко, нужно прибавить скорости в последние три или четыре шага разбега, но в то же время надо быть способным контролировать эту скорость. Последний шаг перед прыжком должен быть коротким, так чтобы можно было опустить колено толчковой ноги и изменить направление приложения момента силы, с горизонтального – вперед, на вертикальное – вверх.

3. Упражнение на работу ног в нападении. Вертикальные прыжки вверх с двух ног

Намазать мелом кончики пальцев, встать лицом к ровной стенке и сделать отметку на максимальной высоте, доступной при поднятии обеих рук одновременно. Встать плечом к стене. Можно сделать один шаг перед прыжком. Сделать прыжок с двух ног максимально высоко, касаясь стены в высшей точке прыжка кончиками пальцев ближайшей руки. Измерить

расстояние между двумя меловыми отметками, используя рулетку, и записать с точностью до сантиметра. Сделать три вертикальных прыжка с перерывом в 10 секунд между каждыми попытками.

4. Упражнение на работу ног в нападении. Вертикальные прыжки с одной ноги

Это упражнение состоит из серии в три предварительных вертикальных прыжка с одной ноги и от 5 до 10 прыжков после мощного разбега. Предварительные прыжки должны выполняться с нарастанием усилий. Для разбега использовать столько шагов, сколько необходимо для лучшего прыжка.

3.7.Работа ног в защите

Движение ног в защите – это тяжелая работа. Успех зависит от желания, дисциплины, концентрации, предвидения и хороших физических кондиций. Быстрое передвижение с сохранением равновесия – ключ к реагированию на движение оппонента и постоянного изменения в направлении движения. Для передвижений в защите использовать короткие быстрые шаги с равномерным распределением веса тела на основания пальцев ног. Для отталкивания использовать дальнюю стопу по направлению движения, делая шаг с ближайшей ноги. Стопы не перекрещивать. При движении стопы не должны сдвигаться уже ширины плеч. Держать их как можно ближе к полу. Согнуть колени и держать тело низко, верхнюю часть корпуса прямой. Держать голову ровно. Избегать движений корпуса вверх-вниз. Держать голову ровно. Избегать движений корпуса вверх-вниз. Нужно пытаться воздействовать на мяч быстрыми короткими толчками той рукой, которая ближе к направлению движения оппонента, но не касаться его. Нужно овладеть следующими основными защитными шагами или движениями: шаг в сторону или скольжение, атакующий и отступающий шаг и разворачивающий или отступающий шаг. Каждый шаг начинается с защитной стойки.

Шаг в сторону или скольжение

Удерживать сбалансированную защитную стойку между вашим оппонентом и корзиной. Если оппонент движется в сторону, выполнить шаг в сторону

или скольжение (рис.12). Быстро передвиньте стопы из положения уступом в параллельное положение.



Обе ступни должны быть расположены на одной линии того направления, куда нужно перемещаться. Использовать короткие, быстрые шаги, распределяя вес на основания пальцев стоп. Отталкиваться задней стопой и шагать с ближней стопы в направлении перемещения. Не перекрещивать стопы. Сконцентрироваться на удержании

равно-

Рис.12 весия, для быстрых изменений направления движения.

1. Упражнение на работу ног в защите Скользящие шаги защитника в зоне штрафного броска

Начинать в зоне штрафного броска лицом к линии штрафного броска, правой стопой касаясь правой боковой линии зоны. Использовать уравновешенную защитную стойку, с параллельно стоящими стопами и поднятыми кистями. Использовать короткие, быстрые и защитные приставные шаги, быстро перемещаясь к левой боковой линии зоны, изменить направление и двигаться назад к правой боковой линии зоны. Продолжать быстро передвигаться между правой и левой боковыми линиями.



АТАКА

Атака и отступление

Атакующий шаг или движение вперед к нападающему часто относят к блокированию нападающего. Это непростой технический элемент: он требует хорошей оценки и равновесия.

Нельзя приближаться к нападающему, чтобы избежать потери

равновесия.

Рис.13 Нужно использовать короткие и быстрые атакующие шаги без скрещивания стоп и защищать опорную ногу, непростой технический элемент: он требует хорошей оценки и равновесия.



отход

Нельзя приближаться к нападающему, чтобы избежать потери равновесия. Нужно использовать короткие и быстрые атакующие шаги без скрещивания стоп и защищать опорную ногу, ставя ее сбоку от корпуса нападающего(рис.13). Если нападающий делает движение вперед к корзине со стороны задней ноги, нужно **Рис.14**

отступить и начать двигаться назад, не теряя равновесия, как и при атакующем шаге использовать короткие, быстрые делает движение вперед к корзине со стороны задней ноги, нужно отступить и начать двигаться назад, не теряя равновесия, как и при атакующем шаге использовать короткие, быстрые отступающие шаги, не перекрещивая стоп(рис.14).

Атакующие и отступающие шаги в основном требуют одной и той же работы ног, но в различном направлении. В обоих случаях

используются короткие быстрые шаги с одной ноги, выставленной вперед, или отставленной назад. Распределить вес равномерно на основания пальцев стоп. При атаке начинать шаг, отталкиваясь задней стопой, а отступая, отталкиваясь впереди стоящей стопой, делая шаг к задней ноге. В атаке никогда не перекрещивать стоп впереди опорной стопы, а при отходе, никогда не перекрещивать переднюю стопу с задней ногой. И в атаке, и при отходе стремиться к скоординированной работе ног.

2. Упражнение на работу ног в защите. Шаги защитника при атаке и отступлении в зоне штрафного броска

Начинать лицом к линии штрафного броска, правая нога на правом квадрате боковой линии зоны для защитника, а левая впереди и внутри зоны штрафного броска. Использовать защитную стойку с поднятыми кистями. Стопы стоят уступом – левая стопа впереди под углом в 45 градусов к правой стопе. Использовать короткие, быстрые атакующие шаги с левой стопы вперед, пока она не коснется середины линии штрафного броска. Быстро сделайте шаг

назад с левой стопы. Поменять на отступающие шаги и двигаться спиной вперед, пока левая стопа не коснется левого квадрата для защитника. Немедленно поменять направление, переключившись на атакующие шаги, пока правая стопа не коснется середины линии штрафного броска. Потом шаг назад и отступить до правого квадрата быстро, как только можно.

Разворот или шаг назад

В основной защитной стойке стопы стоят уступом, одна нога впереди



другой. Если нападающий ведет мяч в направлении корзины мимо вашей опорной стопы, быстро сделать отступающий шаг, перед тем, как совершить

разворотвок-

Рис.15 руг своей задней стопы

(рис.15).

После отступающего шага нужно использовать быстрые боковые шаги для восстановления защитной позиции с опорной стопой впереди. Делать отступающий шаг в направлении движения нападающего. Держать голову приподнятой, глаза сфокусировать на нападающем. Не поворачиваться в противоположном направлении, не терять нападающего из виду. Во время выполнения разворота энергично оттолкнитесь стопой в направлении отхода. Стопа должна перемещаться как можно ближе к полу, не поворачиваться и не поднимать высоко ведущую стопу.

3. Упражнение на работу ног в защите. Исполнение команд

Стартовать с середины площадки. Преподаватель дает устные команды и сигналы рукой. По команде «Защита!» быстро принять защитную стойку. По команде «Скольжение!» начинать быстро двигаться в сторону, на которую

преподаватель указывает движением руки. Используйте защитные боковые приставные шаги для движения в сторону и атакующие отступающие шаги для движения вперед и назад. Поддерживайте уравновешенную защитную стойку и выполняйте правильно работу ногами с быстрыми изменениями направления движения.

4. Упражнение на работу ног в защите. Игра один на один против прохода, нападающего по всей площадке

Работать в паре. Играть в защите против партнера, который должен совершить проход без мяча. Партнер должен пытаться использовать ускорения, остановки и изменения темпа и направления движения, чтобы головой и плечами оказаться впереди. Нападающий игрок должен двигаться в пределах трети площадки – от боковой линии зоны штрафного броска до боковой линии площадки, двигаясь вперед по площадке от одной лицевой линии к другой. Как защитник, вы должны оставаться на дистанции «вытянутой руки», пытаясь добиться фола для нападающего, выигрывая у партнера предполагаемое место в неподвижной позе. Принять защитную стойку лицом к друг другу и коснуться пояса партнера, чтобы начать упражнение. Нападающий получает очко каждый раз, когда его голова и плечи оказываются за тобой, а ты получаешь очко, когда добиваешься фола нападающего. Продолжать упражнение с того места, как добился очка, снова стартуя с защитного касания. Когда достигните противоположной лицевой линии площадки, поменяйтесь ролями для движения в обратном направлении.

Контрольные вопросы

1. Назовите основные действия ног в нападении.
2. Какие существуют остановки в технике перемещений нападающего?
3. Опишите блок упражнений для обучения работы ног в нападении.
4. Назовите основные действия ног в защите.
5. Опишите блок упражнений для обучения работы ног в защите.

ГЛАВА IV

Передача и прием мяча

Хорошая передача мяча и прием – суть командной игры. Команда с хорошо пасующими игроками всегда представляет собой угрозу для защиты, потому, что игроки могут отдать пас любому партнеру в любое время. Совершенствование своих навыков в передачах и приеме мяча, сделает вас лучшим игроком и поможет команде стать лучшей.

Две основные задачи, решаемые с помощью передач, – перемещение мяча для создания возможности для броска и контроль мяча. Скрытые, своевременные и точные передачи создают голевые возможности для команды. Чтобы оказаться на позиции для броска, мяч должен быть перемещен в зону бросков с помощью передач или ведения мяча – дриблинга. С помощью передач мяч перемещается во много раз быстрее, чем при ведении мяча. Когда мяч уже в зоне бросков, быстрый, точный пас со стороны, где находится мяч, в свободную зону площадки открывает возможности для атаки. Перемещение мяча заставляет защитников двигаться и ограничивает их в оказании партнеру помощи в защите или атаке. Эффективность любого игрового приема в первую очередь зависит от рационального исходного положения игрока с мячом.

4.1. Обучение стойке игрока, владеющего мячом:

1. Объяснение и показ.

2. И.п. – стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади – сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом.

3. То же, что в упр. 2, но после прихода в стойку игрока, владеющего мячом, выполнить разнообразные движения руками: поднять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону и т. п.

4. Эстафеты с переносом мяча по дистанции и передачами из рук в руки между партнерами.

5. Выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине.

6. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей и передачами мяча, бросками и т.д.

Специфика использования паса заключается в том, чтобы:

- вывести мяч из зоны, перенасыщенной игроками;
- быстро переместить мяч вперед при быстром прорыве;
- организовать игру в нападении;
- отдать передачу свободному партнеру для броска;
- перемещать мяч повсюду, используя передачи и проходы, чтобы создать момент для собственного броска.

4.2. Принципы передач мяча

Основные типы передач включают: пас от груди, пас с отскоком от пола, пас от головы, пас с боку, пас из-за спины. Нужно тренировать каждый тип передач, чтобы выполнять каждый из них автоматически. Учиться находить и применять нужную передачу для различных игровых ситуаций на площадке. Можно тренировать пас с партнером или самостоятельно, чтобы развивать скорость и точность в передачах. Понимание смысла передач и приема улучшает анализ игры, предвидение своевременность действий, навык к обманным и скрытым действиям, точность, силу и тактильную чувствительность.

Сделать передачу вместо того, чтобы начать дриблинг. Пас перемещает мяч во много раз быстрее. Это особенно важно во время быстрого прорыва и когда мяч перемещается в игре против зоны.

Знать сильные и слабые стороны своих партнеров. Определять позиции, на которые партнеры перемещаются и куда возможно будет следующее перемещение партнеров. Делать передачу своему партнеру тогда и туда, где партнер сможет выполнить грамотную атаку.

Опережающий пас. Необходимо предвидеть скорость партнера при прорыве к корзине и сделать хорошую, опережающую передачу на открытое место,

слегка впереди партнера.

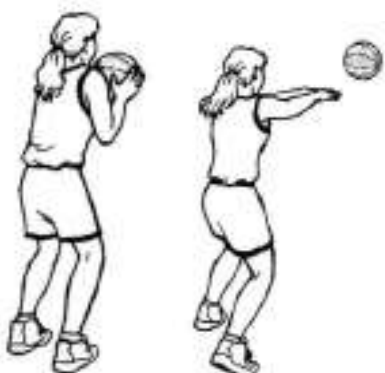
Используйте обманные движения. Делать финт перед пасом, но не показывать направление передачи взглядом. Использовать периферическое зрение, чтобы видеть мишень, не глядя на игрока, принимающего мяч. Использовать элемент неожиданности.

Делать передачу быстро и точно. Исключить лишние движения. Не делать замаха, чтобы сделать передачу.

Рассчитывать силу вашего паса. Передавать мяч сильно на длинную дистанцию и использовать мягкий пас, когда находитесь близко к игроку, принимающему мяч.

Быть уверенным в своем пасе. Лучше не делать передачу, чем рисковать передачей, которая не может завершиться успешно. Хороший пас – тот, который принят. Не посылать пас в кучу, ждите, пока партнер освободится.

Делать передачу подальше от защитника. Когда партнер опекается плотно, пасовать в сторону, подальше от защитника. Когда вы принимаете пас, но не находитесь в позиции для броска, держать кисти выше пояса, встречать



пас и принимать мяч расслабленной кистью в позиции готовности сделать другой пас.

Делать передачу на открытую дальнюю кисть снайпера. Когда партнер открыт и находится

в позиции для броска, делать передачу на открытую дальнюю кисть снайпера. Снайперу не следует перемещать свою кисть или изменять положение тела, из-за чего пас может пойти мимо цели. Всегда ждите мяч.

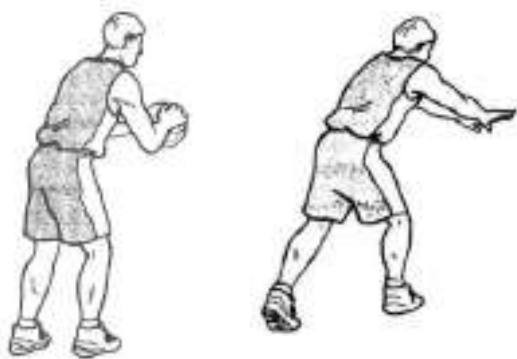
4.3. Пас от груди

Пас от груди (*рис.16*) – наиболее распространенная передача в баскетболе и может быть использована в большинстве ситуаций на площадке.

Начинать пас нужно из сбалансированной стойки. Удерживать

Рис.16 мяч двумя руками перед грудью, держать локти внутрь. Кисти должны быть слегка сзади мяча в расслабленном положении. Контролировать мишень, не глядя на нее: смотреть в сторону и делать обманные движения перед передачей. Делайте шаг, в направлении мишени разгибая ноги, спину и руки. Прикладывайте усилие кистей и пальцев к мячу. Мяч должен лететь туда, куда направляет его кисть. «Провожайте» мяч, придавая ему обратное вращение, обеспечивая мячу направление полета.

4.4. Пас с отскоком от пола



Когда защитник находится между вами и мишенью – используйте пас с отскоком от пола под рукой защитника. Пас с отскоком (*рис.17*) может переместить мяч на фланг при быстром прорыве к игроку, прорывающемуся к корзине. Из-за отскока от пола,

этот пас медленнее, чем пас от груди.

Рис.17 Выполнение паса с отскоком такое же,

как и паса от груди. Пасовать мяч так, чтобы он отскочил от пола на расстояние, которое позволяет его поймать приблизительно на уровне пояса. Чтобы рассчитать правильную дистанцию, выбрать целью место в трех четвертях пути перед мишенью. Удар мяча об пол очень далеко от мишени приведет к высокому, медленному отскоку, и мяч легко перехватить. Удар мяча

слишком близко к игроку, принимающему мяч, заставляет мяч ловить слишком низко.

4.5. Пас верхом

Пас верхом (рис.18) используется при плотной опеке и при передаче паса мимо защитника, или на выход для начала быстрого прорыва против прессингующих защитников или как навесной пас игроку, врывающемуся сзади, из-за спины, под кольцо.



МЯЧ НАДО ЛБОМ

ПАС ВЕРХОМ

Рис.18

Пас от головы – это вариант снабжения мячами центрального на ближней к кольцу позиции.

Начинать из координированной стойки, удерживать мяч выше головы, локти прижаты к корпусу и согнуты примерно на 90 градусов. Делать шаг в направлении цели, разгибая ноги и спину. Быстро передать мяч, разгибая руки и сгибая кисти и пальцы. Проводить мяч с первых и вторых пальцев обеих кистей.

4.6. Пас сбоку



МЯЧ СБОКУ



ПАС СБОКУ

Использовать передачу мяча сбоку (рис.19), при плотной опеке и если требуется сделать пас за опекающего защитника. Передача мяча сбоку – это вариант снабжения мячами центрального на ближней к кольцу позиции. Выполнение паса сбоку подобно исполнению паса верхом, за исключением положения мяча в

Рис.19 подготовительной фазе. Передачу мяча сбоку начинать с перемещения мяча в сторону – между плечом и бедром – одновременно с шагом в ту же сторону. Не заводить мяч за корпус, откуда дальше выполнять пас. Можно использовать обе руки для паса сбоку, как в пасае верхом, или только одну руку. Используя



МЯЧ У УХА

одну руку для паса сбоку, расположить пасующую кисть сзади мяча. Держать свободную от мяча кисть впереди и на мяче до момента его броска, так чтобы можно было остановиться и сделать финт, если это необходимо.

4.7. Пас на выход



БЕЙСБОЛЬНЫЙ ПАС

Когда нужно сделать пас в отрыв, используется пас на выход (рис.20), как длинный направляющий пас партнеру, прорывающемуся в направлении корзины. Начинать из координированной стойки. Повернуться на задней стопе, вращая тело в сторону бросающей руки. Поднять мяч к плечу,

Рис.20

локоть внутрь, пасующая кисть сзади мяча, а уравнивающая кисть впереди мяча. Во время передачи мяча перенести вес с задней стопы на переднюю. Разогнуть ноги, спину и пасующую руку в направлении цели. Держать свободную кисть на мяче, пока он не будет направлен в полет так, чтобы была возможность отказаться от паса и сделать финт при необходимости.

4.8. Скрытая передача



МЯЧ ЗА БЕДРОМ



ПАС ИЗ-ЗА СПИНЫ

Пас из-за спины (рис.21) уместен, когда защитник находится между нападающими при быстром прорыве два против одного. Повернуться на носке, задней стопы, поворачивая тело в сторону пасующей руки. Использовать обе кисти,

перемещая мяч

Рис.21 до задней части бедра. Нужно держать мяч пасующей кистью сзади мяча, а вашей свободной кистью спереди его. Переместить вес с задней стопы на переднюю во время передачи мяча за спиной в направлении цели. Разогнуть пасующую руку и согнуть кисть и пальцы, посылая мяч с кончиков.

1. Упражнение в передачах мяча. Передачи с партнером

Это упражнение развивает скоростные характеристики, точность и уверенность в передачах. Передавать и принимать мяч от груди, с отскоком от пола, от головы, сбоку и из-за спины быстро и точно, используя кончики пальцев, выпуская мяч, придавая обратное вращение мячу и точность его полету.

2. Упражнение в передачах мяча. Передай и следуй за мячом

Это упражнение, требующее напряжения, выполняется сразу несколькими партнерами и различными способами. Нужно разделить на две колонны, расположенные на расстоянии в 15 метров, где первые игроки в каждой колонне стоят лицом друг к другу, для передачи мяча и последующим движением за ним. Для тренировки длинной передачи, отходить на расстоянии 25 метров.

3. Упражнение в передачах мяча. Передай и следуй в другом направлении

Тоже, что и упражнение №4, только движение после передачи в противоположную сторону от мяча.

4. Упражнение в передачах мяча. Передачи в щит

Упражнение передачи мяча в щит развивает быстроту, точность и уверенность в передачах. Может быть использована стена, если нет щита. В этом упражнении нужно выполнять передачи от груди, от головы, сбоку, пас на выход и передачи из-за спины. Начинать упражнение в сбалансированной стойке, стоя лицом к щиту или стене, с мячом в удобной позиции для передачи. Пасовать и принимать мяч быстро и точно. Правильный уход мяча с кончиков пальцев придает обратное вращение мячу и направит мяч обратно.

Контрольные вопросы

1. Какие две основные задачи решаются с помощью передач мяча?
2. Опишите упражнения для совершенствования передач.
3. Перечислите основные виды передач.

4. Охарактеризуйте каждый вид передач.

ГЛАВА V

Ведение мяча

Ведение мяча – дриблинг – крайне необходим для индивидуальной и командной игры. Чтобы сохранить владение мячом, когда вы перемещаетесь, необходимо вести мяч. В начале ведения мяч должен покинуть руку перед тем, как оторвется опорная стопа от пола. Во время ведения мяча нельзя одновременно касаться мяча обеими руками и задерживать мяч в своей руке. Умение вести мяч слабой рукой так же хорошо, как и сильной. Чтобы укрыть мяч во время ведения, держать корпус между опекающим защитником, и мячом. Когда выполняется проход с ведением мяча в сторону своей слабой руки, ведите мяч слабой рукой, чтобы укрыть мяч своим корпусом. С помощью ведения можно перевести мяч вперед по площадке и преодолеть прессинг защитников. Каждая команда нуждается, по крайней мере, в одном умелом дриблере – игроке с мячом, который может провести мяч вперед по площадке в быстром прорыве и уберечь его от прессинга защиты. Нужно учиться

минимизировать применение дриблинга. Не используйте дриблинг впустую. Не приобретайте привычки – стукнуть мячом автоматически в момент сделать передачу открытому партнеру или прекратить дриблинг до того, как партнер освободился. Сделав мячом один или два удара, вы облегчаете защитнику задачу. Защитникам будет намного легче воспрепятствовать вашим партнерам в получении паса, когда нет угрозы вашего прохода. Чтобы быть эффективным разыгрывающим, нужно иметь навыки ведения мяча любой рукой. Держать голову поднятой, чтобы видеть всю площадку и принимать правильное решение в нужное время.

1. Упражнение в ведении мяча Разминочные упражнения в ведении мяча

Разминочные упражнения в ведении мяча развивают навык и уверенность в дриблинге как сильной, так и слабой рукой. Упражнение состоит из пяти частей – переводы мяча, восьмерка, ведение, стоя на одном колене, ведение, сидя и лежа.

Переводы мяча. В сбалансированной стойке переводят мяч с одной руки на другую, делая удары ниже уровня колена и на ширине плеч. Держать свободную руку вверху для защиты и укрывания мяча. Меняйте положение ваших стоп и корпуса для укрывания мяча корпусом. Чередовать переводы справа налево и слева направо, выполняйте 20 повторений.

Восьмерка. Вести мяч, выводя восьмерку, удаляя мяч сзади – вперед посередине между ног. Менять руку, когда мяч проходит между ног. После 10 повторений, меняйте направление и ведите мяч, выводя восьмерки, ударяя мяч спереди – назад посередине между ваших ног, делая 10 повторений.

Ведение мяча, стоя на одном колене. Продолжать ведение мяча после того, как опуститесь на одно колено. Начинать впереди колена, делая удары мячом вокруг и под поднятым коленом по кругу в одну сторону. Поменяйте руку и ведите мяч сзади задней ноги. Снова поменяйте руку и продолжите с начальной точки впереди колена. Вести мяч, выводя восьмерку 10 раз в одном направлении, сделать поворот и продолжить вести мяч, выводя восьмерку 10 раз в противоположном направлении.

Ведение мяча сидя. Продолжать ведение мяча, после того, как сесть на корточки. Сделать 10 ударов мячом с одной стороны. Подняться, и провести мяч под ногами на другую сторону. И сделать 10 ударов мячом с этой стороны.

Ведение мяча лежа. Продолжать ведение мяча, после того, как лечь на спину. Лежа сделать 10 ударов мячом с одной стороны корпуса. Сесть, поднять ноги, провести мяч под ногами на другую сторону, лечь и сделать 10 ударов мячом с этой стороны.

5.1. Ведение мяча под контролем

Использовать контролируемый дриблинг (рис.22), когда плотно держат и нужно укрыть мяч и держать его под контролем. Хорошо уравновешенная стойка – основа для контролируемого ведения мяча – создает возможность тройной угрозы –



Рис.22

отдать пас, бросить мяч по кольцу или сделать проход. Это позволит двигаться быстро, изменять направление, изменять ритм и останавливаться, сохраняя контроль, укрывая мяч.

Держать голову поднятой, контролируя визуально кольцо корзины. Это позволит видеть всю площадку, открытых партнеров и защитников. Учиться вести мяч без зрительного контроля. Держать голову и спину прямыми. Стопы должны быть на ширине плеч, вес равномерно распределен на пальцы стоп, а колени согнуты. Быть готовым к перемещению. Держать локоть руки, ведущей мяч близко к телу. Кисть с мячом должна быть в расслабленном положении, большой палец кисти расслаблен, пальцы удобно расставлены. Давить на мяч подушечками пальцев, под контролем кончиков пальцев, сгибая кисть и пальцы для приложения усилия на мяч. Не делать качающих движений рукой. Вести мяч не выше уровня пояса, удерживая его близко от корпуса. Держать свободную руку в блокирующем положении, близко к мячу. Располагать тело между опекающим защитником и мячом.

2. Упражнение в ведении мяча. Выбивание мяча из круга

Это упражнение развивает навык вести мяч без зрительного контроля, одновременно защищая мяч против прессинга. Выбрать другого игрока как противника. Каждый имеет по мячу. Работайте каждый своим мячом, одновременно свободной рукой выбивая мяч партнера. Располагаясь внутри круга зоны штрафного броска, либо внутри центрального круга. Чтобы разнообразить упражнение, можно вести мяч слабой рукой.



5.2. Дриблинг на скорости

Скоростное движение (рис.23) используется, когда держат неплотно, когда нужно быстро переместиться с мячом на открытое место площадки или когда нужно сделать быстрый проход к корзине. Для дриблинга на

скорости ис-

Рис.23пользовать ведение на уровне пояса, голова приподнята и смотрит на кольцо корзины. Это позволит видеть всю площадку – открытых партнеров и защитников.

3.Упражнение в ведении мяча Дриблинг двумя мячами

Дриблинг двумя мячами развивает навык вести мяч обеими руками. Существует шесть разновидностей такого дриблинга: одновременно, поочередно – одной вверх, другой – вниз, переводом с одной руки на другую, в сторону – внутрь, между ног и ведение сбоку – вперед и назад. Каждая разновидность включает ведение мяча двумя руками одновременно. Если один мяч вылетает, продолжить вести мяч другой рукой, пока не вернете ведение вторым мячом.

Одновременно. Ведение двух мячей ниже уровня колена одновременно.

Поочередно – один мяч идет вверх, другой – вниз. Вести два мяча одновременно, так чтобы когда, один мяч был сверху, второй в это же время находился внизу.

Переводы с одной руки на другую. Перевести мячи с одной руки на другую туда- сюда перед собой, удерживая их низко и близко к телу.

Внутрь – в сторону. Ведение внутрь – в сторону – это сложное изменение направления. Начать нужно как бы ведение внутрь, затем вращать кисть над мячом, чтобы начать ведение в сторону от площади опоры с той же стороны. Выполнять ведение мячей внутрь - в сторону поочередно каждой рукой, а потом обеими руками одновременно.

Мяч между ног. Толкать сначала один мяч, потом другой, а потом – обеими руками одновременно.

Ведение сбоку вперед – назад. Начать с ведения мячей с каждой стороны корпуса тела. Потом делать удар мячом назад и вперед, сгибанием кистей и пальцев – движением, которое походит на толкающее движение мяча назад – вперед.

4. Упражнение в ведении мяча Дриблинг двумя мячами в движении

После ведения двух мячей на месте большего напряжения требует переход к ведению двух мячей в движении. Нужно вести мячи и слабой и сильной рукой. Это упражнение имеет шесть разновидностей: зигзаг, атака и отступление, остановка и движение, изменение темпа, разворот и финт на поворот.

Зигзаг. Вести мяч по площадке, двигаясь зигзагообразно по диагонали к боковой линии, затем – к другой. Изменить направление, переводя мячи перед собой.

Атака и отступление. Вести два мяча, двигаясь вперед по площадке, используя атакующие и отступающие движения; это означает движение с мячами вперед, а потом назад без перекрещивания ступней. Чередовать ведущую стопу каждый раз, когда делаете атакующие и отступающие движения.

Остановка и движение. Вести мячи, двигаясь вперед по площадке, использовать ведение с остановками и возобновляя движение вперед. Вести

мяч с ускорением, толкая оба мяча вперед. Быстро остановиться, не прекращая дриблинг во время остановки, сохранять над телом полный контроль.

Изменение темпа. Вести два мяча, двигаясь вперед по площадке, изменяя темп (ускорение до контролируемого ведения и контроль ускорения).

Упражнение нужно выполнять, изменяя скорость в разной степени.

Разворот. Вести два мяча зигзагообразно, двигаясь вперед по площадке, изменяя направление, используя разворот. Сделать удар обеими мячами назад с одной стороны, потом сделать разворот на противоположной (опорной) стопе, когда посылаете оба мяча близко (к тому месту, где было тело перед разворотом).

Финт на поворот. Вести оба мяча зигзагообразно, двигаясь вперед по площадке. Использовать финт на поворот перед изменением направления перемещения при ударе обоих мячей сзади с одной стороны и поворотом головы и плеч назад. Потом быстро повернуть голову и плечи вперед с одновременным посылом обоих мячей вперед.

5. Упражнение в ведении мяча. Дриблинг с переводом мяча перед собой, стоя на одном колене

Опуститься на одно колено. Делать переводы мяча под поднятым коленом, стуча мячом назад и вперед между руками. При каждом переводе мяча использовать скорость и силу. Сгибать пальцы с силой и ориентировать пальцы на кисть, принимающую мяч для улучшения точности. При энергичном дриблинге расслабить кисть для контроля мяча в момент контакта. Перевести мяч в течение 30 секунд, стоя на левом колене и делая проводку мяча под правым коленом. Поменять ноги и переводить мяч в течение 30 секунд, стоя на правом колене и делая проводку мяча под правым коленом. Использовать полотенце, положив его под колено, на которое опускаетесь, особенно если планировать выполнять упражнение более чем 1 минуту.

6. Упражнение в ведении мяча. Игра в пятнашки во время дриблинга

Игра в пятнашки во время ведения мяча - это игра, которая развивает навык вести мяч с поднятой головой и быстро изменять направление движения. Игра требует участия пяти или более игроков. Каждый игрок должен иметь мяч. Ведение мячей происходит в пределах половины площадки. Одного из игроков назначают «водящим». Другие игроки пытаются избежать быть запятнанными водящим игроком, и игрок, которого запятнал водящий, становится следующим «водящим». Временной лимит для каждой игры – 2 минуты.

7. Упражнение в ведении мяча. Ведение мяча мимо конусов

Установить пять конусов: один – на лицевой линии, один – на полпути между лицевой линией и средней линией, один – на средней линии, один – на полпути между средней линией и противоположной лицевой линией и один – на противоположной лицевой линии. Это упражнение имеет три разновидности: перевод с руки на руку перед собой, перевод за спиной и отход с переводом мяча перед собой с руки на руку. В каждом виде упражнения мяч надо вести на максимальной скорости.

Дриблинг с переводом мяча перед собой с руки на руку. Стартовать от конуса на лицевой линии. Вести мяч на максимальной скорости сильной рукой. После прохождения второго конуса сделать быстро перевод мяча перед собой и поменять ведущую руку на слабую. Быстро вести мяч слабой рукой, и как только пересекается следующий конус, сделать перевод мяча назад на сильную руку. Продолжать, таким образом, ведение мяча до противоположной лицевой линии. Повернуться и вести мяч назад к первому конусу, делая переводы мяча перед собой и меняя руки после прохождения каждого конуса.

Перевод мяча за спиной. Выполнять эту часть упражнения тем же способом, только делая переводы мяча за спиной при прохождении каждого конуса.

Ведение мяча с отходом и переводом мяча перед собой. Вести мяч на максимальной скорости к первому конусу. Выполнить ведение с отходом,

сделав, по крайней мере, три удара мяча при отходе назад. Выполнить перевод мяча перед собой, а потом возобновить скоростное ведение до следующего конуса.

Контрольные вопросы

1. Назовите разновидности ведения мяча.
2. Опишите технику ведения мяча.
3. Расскажите, как организовать процесс обучения технике ведения мяча.
4. Как научить остановкам после ведения?

ГЛАВА VI

Броски мяча в корзину

Бросок мяча — это наиболее важный технический элемент в баскетболе. В большей степени на качество броска влияют психические факторы. Чтобы хорошо бросать, в дополнение к технике броска нужно обладать уверенностью в себе. Сочетание психических и технических аспектов броска определяет успех в бросках.

Совершенствование в точности бросков заставит опекающего вас защитника, играть плотно и сделает его уязвимым для ваших финтов. Это позволит отдавать передачи и вести мяч так же хорошо, как и бросать мяч. Если же у вас недостаточно точные броски, то защитник может играть, отступив,

прогнозируя возможность прохода или паса, быть менее восприимчивым к обманным движениям. Когда вы обладаете мячом, опекающий защитник может играть подальше от вас и находиться в лучшей позиции для оказания помощи в защите своим партнерам, страхуя других игроков. Для успеха в команде должны быть игроки, которые могут делать дальние броски. Больших мастеров броска часто называют снайперами из-за плавного, мягкого, свободно выполняемого броска. Такими мастерами становятся в течение долгих тренировок.

6.1. Уверенность в бросках

Верьте в себя. Вы должны быть уверены в своей способности сделать результативный бросок каждый раз, когда бросаете по кольцу. Снайперы контролируют свои мысли, чувства и элементы броска. Баскетбол – настолько же интеллектуальная, насколько и физическая игра. Внимание к интеллектуальному аспекту – ключ к уверенному выполнению броска, как и выполнению всех остальных фундаментальных приемов.

6.2. Позитивный внутренний разговор

Важно знать, что для точных бросков требуются нечто большее, чем только наличие позитивных мыслей; они требуют наличия техники броска. Ни внутренняя уверенность, ни техника сами по себе недостаточны. Успех является результатом интеграции мыслительных и технических аспектов броска. Техника, называемая позитивным внутренним разговором, может помочь соединить интеллектуальные и технические аспекты броска, ускоряя процесс совершенствования броска. Используйте ключевые слова для улучшения выполнения броска. Выберите собственное закрепляющее слово, которое позволит мысленно представить бросок успешным. Проговаривайте ваши ключевые слова в равномерном ритме – это закрепит технику и уверенность в себе.

6.3. Ритм броска

Все технические элементы в баскетболе должны выполняться легко, свободно и ритмично, это особенно верно для бросков. Биомеханика очень важна, вы должны стремиться иметь и хорошую технику броска, но без видимого механического выполнения. Бросок должен быть плавным и ритмичным, а не механическим. Все фазы броска должны протекать в едином последовательном ритме. Начальное усилие и ритм броска задаются движением вниз – вверх ваших ног. Согнуть колени, а затем полностью выпрямить их движением снизу – вверх. Ноги и бросающая рука работают совместно. В то время, когда ноги идут вверх, рука также поднимается вверх, спина, плечи и бросающая рука выпрямляются в плавном, без рывков и остановок движении вверх, одновременно с выпрямлением полностью ног. Удостоверьтесь, что мяч держите высоко и бросающая кисть ориентирована на кольцо. Удержание мяча высоко способствует быстрому его уходу и уменьшает шансы совершить ошибку. Для создания ритма броска использовать движение ног вниз – вверх, а не опускание мяча.

6.4. Совершенствование бросков

Нужно учиться бросать правильно, тренироваться целенаправленно каждый день. Совершенствовать понимание собственного броска. Анализ результата броска по кольцу поможет улучшить успешное выполнение или раскрыть большинство ошибок в броске и их возможные причины. Например, мяч летит туда, куда направляют его рука, кисть и толкающий палец. Если мяч улетел вправо, то бросающая рука, кисть и палец должны показать это направление. Возможно, корпус был ориентирован в направлении промаха, вместо того, чтобы быть под прямым углом к кольцу, или локоть был снаружи и, последовательность непрерывных движений сместилась вправо. Если мяч попадает в правую дужку кольца и вращается влево, значит, мяч бросили с боковым вращением. В основном, причиной бокового вращения является кисть, которая совершая бросок, находится сбоку мяча и потому вращает мяч при броске. Если задается боковое вращение мячу сверху – вниз, то мяч ударится по правой дужке кольца с вращением и покатится влево. Если задать боковое вращение снизу – вверх, то мяч ударится по левой дужке кольца и покатится

вправо. Причиной бокового вращения может стать большой вклад безымянного пальца, нежели среднего при броске. Осязание дает также ключевую информацию: можно чувствовать, что рука вращает вправо или мяч сходит с безымянного пальца (вместо бросающего пальца). Обе ошибки ведут к боковому вращению мяча. Прекрасный способ для развития ощущений дают штрафные броски с закрытыми глазами. Пусть партнер подбирает мячи и говорит, был ли бросок успешным. После промаха партнер говорит о специфике направления промаха и о поведении мяча на кольце. При анализе броска можно определять и корректировать ошибки до того, пока они не закрепятся в привычках.

6.5. Техника бросков

6.5.1. Поле зрения

Сконцентрировать свой взгляд на корзине, прицелившись в место непосредственно над передней дужкой кольца для всех бросков, за исключением бросков с отскоком от щита. Использовать броски с отскоком, когда находитесь под углом в 45 градусов к щиту. Угол в 45 градусов лежит в пределах расстояния между квадратом и средней отметкой на боковой линии зоны штрафного броска. Расстояние для угла отскока – называемое 45-градусной воронкой – расширяется с отходом от щита. Для броска с отскоком от щита прицел выбирать в верхний угол квадрата с той стороны щита, с какой производится бросок. Выберите мишень как можно быстрее и зафиксируйте взгляд на ней, пока мяч не достигнет цели.

6.5.2. Равновесие

Пребывание в состоянии равновесия способствует контролю силы и ритма при исполнении броска. Расставить стопы на ширине плеч и направить пальцы стоп вперед. Направленность пальцев прямо вперед определяет положение колена, бедра и плеч на одной линии с корзиной. Стопа со стороны бросающей руки находится впереди. Пальцы задней стопы находятся на одной линии с пяткой стопы со стороны броска. Согнуть ноги в коленях. Это добавит решающее усилие для броска. Голова должна быть над талией и над стопами.

Голова контролирует равновесие и должна быть слегка впереди, а плечи и верхняя часть туловища наклонены вперед в направлении корзины. Плечи должны быть расслаблены.

6.5.3. Положение кисти

Положение кисти является наиболее сложным аспектом в процессе понимания составляющей броска. Очень существенно, чтобы в начале и в конце броска бросающая кисть была ориентирована на корзину. Положение свободной кисти под мячом для удержания равновесия также важно. Положение, когда бросающая кисть ориентирована на кольцо, а свободная кисть – под мячом, называется *удерживание* – и – *укрывание*. Это позволяет бросающей руке быть свободной для броска, а не для поддержания равновесия и броска. Располагайте кисти довольно близко к друг другу, расслабьте их и разместите пальцы удобно. Расслабьте большой палец бросающей руки и не отставляйте его в сторону. Расслабленное положение кисти образует естественную чашу, дающую возможность мячу контактировать только с подушечками пальцев, а не ладони. Расположите свободную от мяча кисть слегка под мячом. Вес мяча удерживается, по крайней мере, на двух пальцах. Рука, удерживающая равновесие кисти, должна находиться в удобном положении, с локтем, слегка направленным назад и в сторону.

6.5.4. Броски мяча

Бросающая кисть развернута в направлении корзины сзади мяча, указательный палец – прямо на его серединной точке. Мяч слетает с указательного пальца. При штрафном броске есть время для того, чтобы расположить указательный палец на клапан мяча или другую отметку на средней части мяча. Контроль мяча кончиками пальцев ведет к мягкому и точному броску.

6.5.6. Положение локтя внутрь

Держите мяч удобно впереди над плечом, участвующим в броске. Когда локоть, участвующий в броске, находится в положении внутрь, мяч располагается на одной линии с кольцом. Некоторые игроки не имеют достаточной гибкости, чтобы повернуть бросающую кисть в направлении корзины сзади мяча, если держат локоть внутрь. В этом случае сначала сориентируйте запястье бросающей руки в направлении корзины сзади мяча, а потом сместите локоть внутрь настолько, насколько позволит гибкость руки.

6.5.7. Движение при броске

Бросок включает в себя синхронное разгибание ног, спины, плеч и локтя бросающей руки и сгибание кисти и пальцев. Бросайте мяч мягким, в равномерном ритме поднимающим движением вверх. Начальное усилие и ритм броска идет от движения ног вниз и вверх. Ноги и бросающая рука работают совместно. В то время когда ноги идут вверх, рука также поднимается вверх. В то время, когда ноги полностью выпрямляются, спина, плечи и бросающая рука выпрямляются в плавном, безостановочном движении вверх. Очень существенно держать мяч высоко, чтобы бросающая кисть была ориентирована на кольцо. Для создания ритма броска используйте движение ног вниз – вверх, а не опускание мяча. Удержание мяча высоко способствует быстрому сбросу мяча, минимизируя шанс ошибиться. Величина усилия, которую следует приложить к мячу, зависит от дистанции броска. Бросок с дальней дистанции требует большого вклада усилия от ног, спины и плеча. Плавный ритм и завершающее движение проводки мяча также способствуют улучшению дальних бросков.

1. Упражнение в бросках мяча. Броски одной рукой

Броски одной рукой с использованием либо сильной руки, либо слабой – прекрасный путь совершенствования навыка начинать и завершать бросок с удержанием бросающей кисти, ориентированной на кольцо.

2. Упражнение в бросках мяча Броски, лежа на спине

Это упражнение концентрирует внимание на правильной технике, а именно, на бросающей кисти сзади мяча, на положение локтя внутрь, исправлении ухода мяча с указательного пальца, приеме мяча в положении для броска. Лягте на спину, мяч находится над плечом бросающей руки. Положите бросающую кисть сзади мяча с указательным пальцем на срединной точке мяча. Проверьте положение локтя внутрь. Бросайте мяч вверх в воздух с полным завершением движения мяча.

3. Упражнение в бросках мяча Броски, сидя на стуле

Броски со стула вырабатывают постоянство в плавном подъеме мяча вверх в корзину и полному разгибанию локтя в движении мяча. Это упражнение совершенствует дальность бросков и помогает игрокам, которые имеют тенденцию к швырянию мяча. Броски, сидя на стуле, вынуждают задействовать спину, плечи и полноразгибание руки для придания силы броску.

6.6.Бросок одной рукой с места

Бросок в прыжке внутри зоны включает в себя выпрыгивание и затем – бросок мяча в верхней точке прыжка. Рука, кисть и пальцы вносят наибольший вклад в энергетику броска.

При броске одной рукой с места (*рис.25*) поднимайте мяч одновременно с разгибанием вверх ваших ног, спины и плеч. Если бросок короткий, то это обычно потому, что вы недостаточно используете силу ног, или ваш ритм медленный и неравномерный.

Рис.25



Используйте информацию от мышечных ощущений – чтобы определить, необходимо ли большее усилие от ваших ног, более быстрый, или более равномерный ритм движений. Если бросок летит очень далеко, то это обычно потому, что бросающая рука разгибается, задавая очень плоскую траекторию, плечи отклонены назад или кисти слишком широко расставлены на мяче, что мешает выпускать его вверх. Переместите ваши плечи вперед и, расслабив их, сдвиньте кисти ближе к друг другу или поднимите бросающую руку выше, что придаст более высокую траекторию броску. Если плечи отклоняются назад, делайте шаг назад или используйте неполное и непостоянное разгибание руки в локте, то бросок в соответствии с этим будет неустойчивым – то коротким, то далеким. Держите голову прямо, чтобы предотвратить отклонение назад или шаг назад. Выпрямляйте руку полностью при каждом броске. Если бросаете мяч рукой, а мяч ударяется о левую дужку кольца, то это означает, что ваше положение не перпендикулярно плоскости кольца или вы начинаете бросок от правого бедра или слишком далеко справа, выталкивая при броске мяч справа налево. Выталкивание мяча – это результат того, что вы не используете силу ног. Поставьте тело перпендикулярно по отношению к корзине, держите мяч у головы со стороны бросающей руки между глазами и плечом, а локоть – внутрь. Сделайте так, чтобы бросающая рука, кисть и пальцы двигались все время прямо к корзине. Если бросок недостаточен по дальности, контролю, стабильности, или недолета, перелета или отклонение в сторону, то возможно, просто вы опускаете мяч, заводите его за голову или плечо или бросаете мяч в корзину с изменчивым движением проводки мяча. Эти ошибки – результат

неиспользования ног для создания усилия. Начните бросок, когда мяч высоко впереди ваших глаз и плеча. Заканчивая бросок, удерживайте руку вверху, пока мяч не достигнет корзины. Провожайте мяч с указательного пальца.

6.7.Бросок в прыжке

Бросок в прыжке (рис.26) сложнее, чем бросок одной рукой с места. В этом броске нужно вынести мяч выше и бросить после прыжка, а не одновременно с разгибанием ног. Поскольку сначала прыжок, а потом бросок, верхняя часть тела, рука, кисть и пальцы должны создавать большое усилие.



БРОСАЮЩАЯ РУКА ВЫСОКО
И ВПЕРЕДИ



БРОСОК В ПРЫЖКЕ

Разместите мяч на уровне головы, подняв его и смотря на цель ниже мяча, а не выше мяча, как должно было быть при технике броска одной рукой с места. Расположите предплечье под правильным углом к полу, а плечо параллельно полу или выше.

Прыгать нужно

Рис.26 строго вверх толчком обеих ног, полностью разгибая голеностопные суставы, колени, спину и плечи: не перемещаться вперед, назад или в сторону. Высота прыжка зависит от дальности броска. Для броска со средней дистанции, когда плотно опекают, ноги должны создавать достаточное усилие, чтобы выпрыгнуть выше, чем опекающий защитник. Нужно бросить в высшей точке прыжка; поэтому рука, кисть и пальцы создают большую часть усилия.

6.8.Трехочковый прыжок

Для трехочкового броска (рис.27) нужно стать достаточно далеко за линией, чтобы избежать заступа на линию и концентрировать свой взгляд на корзине. Не смотрите вниз на линию, и не теряйте из виду цель. Когда выполняется прыжок, бросайте мяч без напряжения. Чем длиннее бросок, тем более важны: — правильная техника, последовательность и ритм. При

трехочковых бросках обычно есть достаточно времени, и нет необходимости в большей высоте прыжка. Можно использовать в большей степени силу ног, создавая дополнительное усилие, за счет шага перед прыжком. За счет спины и плеча можно последовательно создавать дополнительные усилия, необходимые для броска. Нужно бросать мяч не во время прыжка, а в высшей точке прыжка. Игроки, успешно бросающие трехочковые броски, отличаются наличием плавного, равномерного ритма; использованием последовательности ног, спины и плеч; правильными элементами техники, такими как положение кисти и постановкой локтя внутрь, и завершенным движением проводки мяча.



Рис.27

6.9.Бросок крюком

Преимущество броска крюком (рис.28) состоит в том, что его трудно блокировать, даже высоким защитникам. Броски крюком обычно ограничены областью, близкой к кольцу. Разучивание броска крюком любой рукой значительно увеличит эффективность в зоне штрафного броска. Хорошо выполняемый бросок крюком вынуждает вашего защитника уделять вам чрезмерное внимание, а финт на крюк может создать свободное пространство для силового броска, прохода с ведением или паса в противоположном направлении. В противоположность сложившемуся мнению, разучить бросок крюком несложно. Начать нужно в скоординированной стойке, стоя спиной к корзине, стопы на ширине плеч и колени согнуты.



Держать взгляд на цели, контролируя визуально поверх плеча направление для броска. В пределах 45-градусного угла к щиту

Рис. 28 точность повышается

за счет использования щита для смягчения броска. Когда играете от щита, цельтесь в верхний угол квадрата. Если вы находитесь под углом в 45 градусов, целью является пространство непосредственно над кольцом. Делайте финт на бросок в противоположном задуманному вами направлении броска. После финта переместите бросающую кисть под мяч, а уравновешенную кисть сзади и слегка сверху мяча. Это называется *позицией для броска крюком*. Согните локоть бросающей руки и расположите его над бедром, держите мяч прямо на одной линии с бросающим плечом. Используйте стопу, противоположную бросающей руке, для шага от защитника, опекающего вас. Когда делаете шаг, держите мяч сзади и защищайте его головой и плечами, и не начинайте движение мяча. Когда делаете шаг, разворачивайтесь внутрь, поворачивая тело в направлении корзины. Поднимайте колено на бросающей стороне и выпрыгивайте со стопы, вокруг которой поворачиваетесь. Бросайте, поднимая мяч в корзину крючкообразным движением, когда разгибаете бросающую руку в направлении от уха к уху. Сгибайте кисть и пальцы вперед к цели и проводите мяч с указательного пальца, удерживая уравновешенную кисть на мяче до момента сброса. Приземляйтесь, удерживая равновесие, готовыми к борьбе за отскок мяча двумя руками при любом промахе, и забивайте мяч, используя силовое давление. Не попавший бросок крюком следует рассматривать как пас самому себе. Защитник, блокирующий ваш бросок, не будет готов занять позицию для борьбы в отборе мяча и не сможет воспрепятствовать вашему проходу для подбора мяча.

6.10. Бросок из-под кольца



Бросок из-под корзины (рис.29) используется вблизи кольца после отрыва или прохода с ведением. Чтобы выпрыгнуть высоко при броске из-под кольца,

нужно иметь высокую ско-

Рис.29 рость на последних трех или четырех шагах отрыва или прохода с ведением.

6.11.Броски после приема мяча

Чтобы сделать бросок мяча быстро, нужно подготовить руки и стопы. Покажите игроку, передающему мяч, мишень руками, поднятыми вверх выше плеч, находясь в позиции для броска и согнув слегка ноги в коленях. Хороший пас – это тот, который летит в мишень и «помогает» этой «мишени» поймать мяч в позиции готовой для быстрого броска. Согнуть колени непосредственно перед приемом мяча и выпрямить их во время приема в быстром, ритмичном движении вниз – вверх. Очень важно держать мяч высоко, с бросающей кистью, ориентированной на корзину. Задайте ритм, используя движение вниз – вверх ногами, а не опусканием мяча вниз. Положение мяча вверху помогает быстрому вылету мяча и снижает шансы для ошибок. Прыгайте за мячом при передачах, слегка улетающих в сторону. Если вы не способны поймать мяч, когда руки и стопы не готовы к ритмичному броску, используйте перед броском обманное движение на бросок, которое дает время привести в порядок кисти и стопы и восстановить ритм броска. Используйте шаг и поворот только тогда, когда вас плотно держат.

6.12.Броски после ведения мяча

Принимайте мяч впереди колена, со стороны бросающей руки с согнутыми коленями для сохранения равновесия для броска и предотвращения

колебаний вперед, назад и в сторону. Когда ведете мяч сильной рукой (рис.30), подпрыгните после последнего удара мячом и поймайте мяч впереди колена со стороны бросающей руки.



Рис.30

Когда ведете мяч слабой рукой, используйте перевод мяча перед собой с последним ударом мяча, чтобы поймать мяч впереди колена со стороны бросающей руки.

6.13.Штрафные броски



Успех в штрафном броске требует правильной техники, установленной последовательности подготовительных действий, расслабления, ритма, концентрации и уверенности. Заведенная

последовательность подгото-

Рис.31 вительных действий, расслабление и ритм помогают в концентрации и в уверенности при броске. Нужно думать о положительных моментах. Бросайте с одного и того же места на линии.

С уверенностью в успехе – и при правильной технике – вы должны попадать. Действуйте как снайпер. Завершайте свой бросок, удерживая свой взгляд на мишени, бросающую кисть вверх, пока мяч достигнет корзины.

Большинство игроков использует для штрафного броска – бросок одной рукой (рис.31), имея время для контроля каждой из фаз техники броска: прицеливание, равновесие, положение руки, постановка локтя внутрь, бросковый ритм и движение проводки мяча. Учитесь расслабляться, когда бросаете штрафные броски. Штрафной бросок дает больше времени для обдумывания, чем любой другой бросок. Сильное желание может привести к чрезмерному физическому или эмоциональному напряжению. Приведите мысли и тело в состояние расслабления с помощью глубокого дыхания. Для штрафного броска нужно расслабить плечи и сделать глубокий вдох. Сделайте то же самое для рук, кистей и пальцев. Контроль дыхания и расслабление мышц особенно полезны при исполнении обычных подготовительных действий для выполнения штрафного броска. Последнее, что надо сделать перед броском, – сконцентрироваться на цели – на пространстве над передней дужкой кольца. Важным шагом перед начальной фазой штрафного броска является исключение всех помех от мыслей, концентрация внимания на корзине. Концентрируйте внимание на успешных бросках и забудьте о промахах или о том, что можно что-то сделать неверно. Представляйте успешный штрафной бросок, подчеркивая это утверждающими словами. Держите свой взгляд на цели во время броска. Смотрите на нее, поражайте ее, контролируйте!

1. Упражнение в штрафных бросках. Ежедневные тренировки

Бросайте определенное число серий штрафных бросков каждый день. Практикуйте серии по 10 штрафных бросков после других упражнений. Никогда не делайте больше двух успешных бросков, не сходя с линии штрафного броска. Тренируйтесь под давлением. Используйте воображение и соревнуйтесь с самим собой. Например, представьте, что время окончилось и этот штрафной дает победу в игре. Записывайте число штрафных бросков, которые вы попали из каждых 100 попыток и постоянно преодолевайте свои рекорды.

2. Упражнение в штрафных бросках. С закрытыми глазами

Исследование показало, что комбинация тренировок штрафных бросков с закрытыми глазами с обычными тренировками штрафных бросков, улучшает броски по сравнению с только обычными тренировками. Броски с закрытыми глазами устраняют зрение как доминирующий орган восприятия, поднимая значение других систем – особенно тактильной. Сделайте 20 попыток штрафного броска. Ваш партнер должен помочь вам вести подсчет, сколько бросков из 20 вы попали и сколько попаданий подряд вы сделали.

Контрольные вопросы

1. Какие разновидности бросков вы знаете?
2. Дайте краткое описание техники их выполнения.
3. Какие упражнения используют в процессе обучения броскам в движении и броскам после ведения?
4. Перечислите узловые элементы техники бросков в движении и после ведения.
5. Дайте описание техники всех разновидностей бросков в прыжке.
6. На каком расстоянии находится штрафная линия от лицевой линии.
7. Количество пробиваемых фалов?
8. Назовите общее количество защитников и нападающих при пробитии штрафных бросков.
9. Сколько секунд дается на пробитие штрафного броска?

ГЛАВА VII

Подборы мяча в защите и нападении

Подбор мяча – это один из фундаментальных азов игры. Овладеть мячом после неточных бросков случается гораздо чаще, чем любым другим путем. Подборы отскочивших от щита мячей в нападении добавляет команде возможность в наборе очков, а подборы в защите ограничивают возможность в наборе очков ваших противников. По статистике, в среднем за игру 50% всех бросков завершаются отскоком от щита или от корзины.

7.1. Подбор мяча в защите

Успех в подборе мяча в защите зависит от выбранной внутренней позиции по отношению к вашему оппоненту, и движения за мячом. Когда игра идет в защите, вы обычно занимаете промежуточное положение между вашим оппонентом и корзиной, что обеспечивает изначальное преимущество в выигрыше борьбы за отскок. Часто применяемая тактика заключается в *блокировании* своего противника, что включает в первую очередь блокирование пути вашего оппонента к мячу, постановкой вашей спины на грудь оппонента, и только потом следование за мячом. Есть два способа блокирования: передний поворот и разворот назад. Идти за мячом, касаясь спиной груди вашего оппонента, - намного перспективнее других способов блокирования. *Способ переднего поворота(рис.32) – лучший способ блокирования снайпера.*



ПОВОРОТ ВПЕРЕД



БЛОКИРОВАНИЕ



ДВИЖЕНИЕ ЗА
МЯЧОМ

Рис.32.

После броска вы просто делаете шаг, сближаясь со снайпером. *Обратный разворот(рис.33)* – лучший, когда вы обороняетесь против игрока без мяча.



Рис.33

После броска, сначала посмотрите на возможный путь прорыва вашего оппонента, а потом сделайте обратный разворот, ставя вашу стопу назад и в сторону на пути возможного следования вашего оппонента. Защищаясь против игрока без мяча, принимайте защитную стойку, которая позволяет видеть мяч и вашего соперника.

Обучение подбора мяча на своем щите.

1. Объяснение и показ.
2. Имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу преподавателя: поднятый или подброшенный вверх мяч и т. п.
3. То же, что и упр.2, но с «вырыванием» подвешенного на амортизаторе мяча.
4. То же, что и упр.2, но нападающий обозначает движение на щит в заранее заданном направлении справа или слева от защитника.
5. Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча:
 - в верхнюю часть щита с линии штрафного броска;
 - в дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсекундной трапеции (на уровне 2-го «усика»).
6. Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.

7. То же, что и упр.6, но при активном движении нападающего на подбор мяча.

8. То же, что и упр.6 - 7, но с последующим началом атаки первой передачей мяча или ведением мяча.

7.2.Подбор мяча в нападении

Ключом к подбору мячей в нападении является движение. Двигайтесь,



чтобы перехитрить защитника, который обычно находится между вами и корзиной. Делайте быстрые и активные движения, чтобы обойти защитника, опекающего вас, и выпрыгнуть, чтобы

достать

Рис.34 мяч, стараясь схватить его двумя руками. Если вы не можете задействовать две руки, тогда используйте одну руку, пытаясь добить пальцами мяч в корзину или сохранить его в игре, пока вы или ваш партнер не смогут его забрать. Двигайтесь, чтобы избежать блокировки. Если вас заблокировали, используйте финты, чтобы выйти из-под блока. Четыре способа перемещений после попадания под блок: прямой выход, обманное движение и выход, поворот и отступающий шаг назад. Используйте *прямой выход*(рис.34), когда



ваш противник блокирует вас с помощью поворота вперед.

Быстро прорывайтесь вперед мимо противника, до того, как может быть установлен блок.

Используйте *обманное движение и выход* (рис.35),

когда ваш

защитник блокирует вас с помощью обратного разворота. Сделайте обманное движение в направлении обратного шага вашего защитника и прорывайтесь с противоположной стороны.



Используйте *поворот* (рис.36), когда ваш защитник блокирует вас. Рис.36 Положите ваше предплечье на спину вашего защитника, сделайте обратный разворот на вашей опорной стопе, согните руку над рукой защитника для выигрыша в силе и прорывайтесь мимо.

Используйте *отступающий шаг* (рис.37), когда ваш защитник



отклоняется назад на вас во время блокировки.

Просто отступите назад, так чтобы ваш защитник потерял равновесие, потом прорывайтесь мимо и идите за мячом.

Рис.37

Контрольные вопросы

1. Назовите разновидности подбора мяча в защите.
2. Какие упражнения используют в процессе подбора мяча на своем щите?
3. Какие упражнения используют в процессе подбора мяча в нападении?
4. Назовите ошибки при подборе мяча в защите.
5. Назовите ошибки при подборе мяча в нападении.

ГЛАВА VIII

Атакующие действия с мячом

Тактика игры в баскетбол один на один является неотъемлемой частью командной игры. В противоборстве игрок может добиться преимущества над своим защитником за счет убедительного обманного действия или проникающего прохода, который вынудит к помощи других игроков защищающейся команды освободит партнеров, что позволит отдать пас своему партнеру для атаки кольца.

8.1.Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча.

1. Объяснение и показ разновидностей ведения мяча в конкретной игровой ситуации.
2. Активное единоборство «дриблер – защитник» на ограниченных участках площадки: в заданном коридоре, в трехсекундной трапеции, в центральном круге и т. п.
3. То же, что и упр.3, но по всей площадке без каких-либо ограничений в действиях и пространстве.
4. Вариативное использование разновидностей ведения в зависимости от складывающейся ситуации в условиях игрового противоборства.

8.2.Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину.

1. Объяснение и показ разновидностей бросков мяча в корзину в конкретной игровой ситуации.
2. Чередование разновидностей позиционных бросков мяча с места и в прыжке с разных точек по отношению к щиту.
3. То же, что и упр. 2, но в сочетании с остановкой (на шагах, в прыжке или комбинированным способом) после получения мяча от партнера в движении.

4. То же, что и упр. 2, но в сочетании с остановкой после ведения мяча.

5. Непрерывное выполнение бросков мяча поочередно правой и левой рукой из-под щита с двухшажным ритмом работы ног: овладевая мячом после его подбора, игрок без пауз совершает бросок мяча в движении с отскоком от щита, то справа, то слева от корзины.

6. Выполнение разновидностей бросков мяча после его ведения, чередуя и. п.и. направление прохода – броска.

7. Выполнение разновидностей бросков мяча с места, в прыжке, в движении и после ведения мяча в сочетании с предшествующим финтом: на проход; на передачу; на бросок.

8. Добивание мяча в корзину после его отскока при бросках, совершаемых партнером с различных позиций по отношению к щиту.

9. Непрерывное выполнение подбора – добивания мяча в корзину из-под щита в условиях пассивного противодействия защитника: в течение ограниченного отрезка времени или до заданного количества забитых мячей.

10. Вариативное выполнение разновидностей бросков мяча в изменяющихся ситуациях игрового противоборства: в игровых заданиях, в подготовительных и учебных играх.

8.3.Игра в нападении в позиции один на один

Действия один на один производятся вне зоны или по периметру площадки лицом, к корзине. Есть шесть основных действий в игре один на один:

1. Короткий шаг на проход и бросок в прыжке.
2. Короткий шаг на проход и прямой проход.
3. Короткий шаг на проход и проход после перекрестного шага.
4. Прямой проход и бросок в прыжке.
5. Проход с «перекрестным» шагом и бросок в прыжке.
6. Шаг назад и бросок в прыжке.

Можно быть прекрасным снайпером и правильно выполнять атакующие действия, но если вы не можете открыться, чтобы получить мяч, когда вас держит защитник, все эти навыки работы с мячом ничего не стоят. Перемещайтесь, чтобы освободиться от опеки, постоянно меняйте ритм и направление. Старайтесь двигаться на свободное место или создать возможность для свободной линии паса между вами и отдающим пас игроком. Когда защитник исключает возможность для передачи мяча на периметр, измените линию передачи между вами и пасующим, сделав рывок сзади, из-за спины, к корзине. Если вы все же не получили мяч после рывка сзади, из-за спины, измените вновь направление и сделайте рывок обратно к периметру. Это называется V-образный рывок. Получая мяч, стоя лицом к корзине и к своему защитнику, вы находитесь в позиции тройной угрозы – броска,

ТРОЙНАЯ УГРОЗА НА БРОСОК,
ПЕРЕДАЧУ ИЛИ ПРОХОД



передачи мяча или прохода (рис.38).

Держите мяч высоко в позиции для броска. В первую очередь вы должны отдавать предпочтение угрозе броска, нежели возможным вариантам передач или прохода. Сделайте

Рис.38 агрессивный шаг на проход – это короткий резкий шаг неопорной стопы прямо в направлении защитника. Шаг на проход используется как финт на проход, чтобы заставить защитника отреагировать отступающим шагом. Из



СТОЙКА С ТРОЙНОЙ
УГРОЗОЙ

БРОСОК В ПРЫЖКЕ

ДВИЖЕНИЕ ПРОВОДКИ
МЯЧА

стойки с возможностью тройной угрозы можно исполнить одно из шести основных действий игры один на один, каждое из которых начинается с шага на проход. Какое действие вы выберете, зависит от

Рис.39 позиции

защитника.

Если руки защитника опущены, верните стопу, с которой вы делали шаг на проход назад в положение для броска и бросайте мяч в прыжке. Если у защитника поднята рука, чтобы препятствовать вашему броску, проходите его со стороны поднятой руки. Слабое место в стойке у защитника находится со стороны, где поднята рука и располагается опорная стопа. Если рука защитника поднята со стороны вашего шага для прохода, используйте прямой проход, если с другой стороны – от вашего шага для прохода, используйте проход после «перекрестного» шага.

8.3.1. Бросок в прыжке после шага на проход

Если рука защитника опущена, быстро верните вашу стопу, выполнявшую шаг на проход, назад в сбалансированную стойку для броска и выполняйте бросок в прыжке (рис.39).

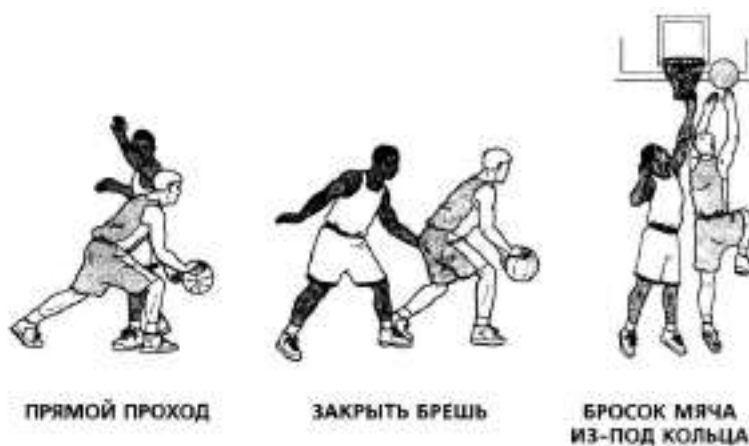
8.3.2. Прямой проход после шага на проход

Если рука защитника поднята со стороны вашего предполагаемого шага на проход, сделайте длинный шаг стопой мимо опорной стопы защитника (рис.40).

Сделайте длинный удар мячом вашей внешней

дальней от защитника рукой, а

потом оттолкнитесь опорной стопой. Мяч должен покинуть вашу руку перед отрывом опорной ноги от пола, иначе будет нарушение правила перемещения с мячом. Укрывайте мяч своей рукой и корпусом. Проходите к корзине по прямой линии вплотную к вашему защитнику. Если партнеры защитника, пытаются противодействовать вам, сделайте передачу своему открытому партнеру для атаки корзины.



8.3.3. Проход после шага на проход «перекрестного» шага

Это действие подобно прямому проходу, за исключением того, что вы переводите мяч перед собой и делаете «перекрестный» шаг стопой, мимо опорной стопы своего защитника (рис.41). Затем делайте длинный удар мячом и продолжайте все так же, так прямом проходе.

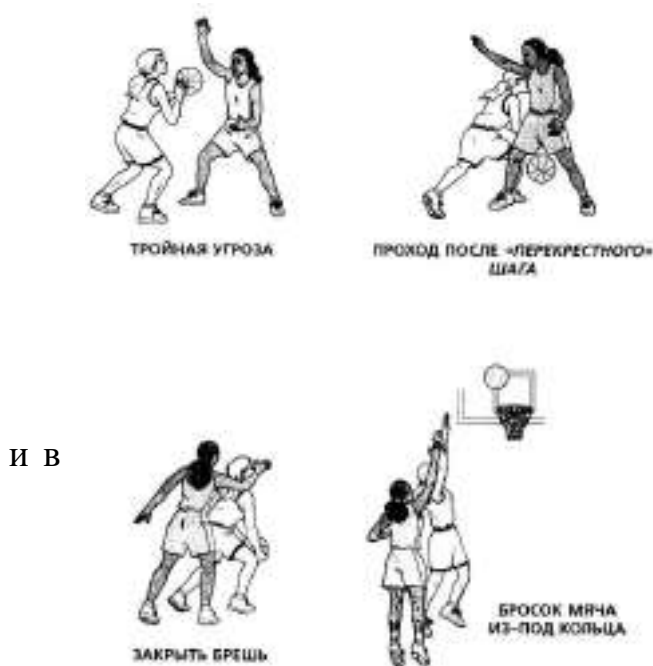


Рис.41

8.3.4. Бросок в прыжке после прямого прохода

Из стойки нападающего сделайте агрессивный шаг на проход (рис.42), определите положение руки защитника.

Если рука защитника поднята со стороны предполагаемого прохода, сделайте



длинный шаг с той же стопы что и шаг на проход мимо опорной стопы своего защитника. Сделайте один длинный удар, потом оттолкнитесь опорной стопой. Цель удара мячом – выиграть пространство за корпусом защитника, укрывая мяч рукой и корпусом. Пройдите под рукой защитника и сделайте остановку в прыжке сзади корпуса защитника, это затруднит попытки защитника накрыть ваш бросок без фола.

8.3.5. Бросок в прыжке после «перекрестного» шага и прохода



ТРОЙНАЯ УГРОЗА



ПРОХОД ПОСЛЕ «ПЕРЕКРЕСТНОГО» ШАГА

Этот бросок подобен броску в прыжке после прямого прохода. Если рука защитника поднята с противоположной от вас стороны перед тем, как сделать удар мячом

переведите его перед

Рис.43 своей грудью (рис.43). Сделайте «перекрестный» шаг стопой, который вы делали шаг на проход, мимо опорной стопы защитника.

8.3.6. Бросок в

прыжке после шага назад



ТРОЙНАЯ УГРОЗА

УДАР МЯЧОМ С ШАГОМ НАЗАД

БРОСОК В ПРЫЖКЕ

Если опекающий вас защитник отступает назад, сделайте быстро шаг назад с той же стопы, которую вы

задействовали

Рис.43 для шага на проход (рис.43). Сделайте удар мячом, подпрыгните и произведите бросок в прыжке. Удерживайте равновесие, чтобы избежать отклонения назад при броске.

Контрольные вопросы

1. Какие разновидности бросков мяча по кольцу существуют?
2. Назовите шесть основных тактических действий в игре один на один.
3. Назовите упражнения для обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча.
4. Назовите упражнения для обучения индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину.
5. Перечислите виды атаки кольца с мячом и дайте им краткую характеристику.

ГЛАВА IX

Тактические действия игрока без мяча

Успех команды зависит от совместных действий всех игроков. Цель команды – забросить мяч в кольцо. Чтобы создать возможность броска, нужно уметь передвигаться без мяча.

9.1. Некоторые варианты для действия игрока без мяча:

1. Использование различных маневров, чтобы открыться для получения с возможностью тройной угрозы, – броска по корзине, передачи мяча или прохода;
2. Постановка заслона для игрока с мячом или без мяча, позволяющая партнеру открыться или вынуждающая к переключению внимания, что даст возможность освободиться от защитника;
3. Выйти из-под заслона, чтобы самому освободиться или вынудить к размену, который позволит открыться к партнеру, которому ставили заслон;
4. Продолжение действия вдали от мяча, чтобы затруднить защитнику возможность видеть и вас, и мяч или чтобы он не был в позиции, готовым оказать помощь защите партнеру, опекающему игрока с мячом;
5. Быть готовым к возвращению после потери мяча или переходу от нападения к защите, когда ваша команда теряет мяч;
6. Движение за броском, чтобы занять позицию для борьбы за отскочивший мяч в нападении или для возвращения в защиту.

9.2. Обучение выходу для получения мяча:

1. Объяснение и показ разновидностей технико-тактического действия в конкретной игровой ситуации.
2. Освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом.

3. То же, что и упр. 2, но с получением мяча от партнера после освобождения от защитника.

4. То же, что и упр. 2 и 3, но при активном противодействии защитника.

5. Выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами: выход – остановка с ловлей мяча – бросок с места или в прыжке, выход – бросок в движении, выход – проход – бросок, выход – проход – остановка после ведения – бросок с места или ведение.

6. Выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрового противоборства и в учебных двусторонних играх без ограничений в действиях нападающих и защитников.

9.3.V – образный рывок

Когда опекающий вас защитник держит свою стопу и руку на пути передачи мяча, мешая вам получить мяч, заставьте его двигаться в направлении корзины, а потом быстро измените направление, сделав рывок обратно от кольца. Это называется V-образным рывком (рис.44). Эффективность V-



образного рывка зависит от скрытности действий, их своевременности и скорости изменения направления. Когда вы делаете движение, чтобы открыться, необходимо

держат в поле

Рис.44 зрения мяч, корзину и своего защитника. После V-образного рывка поднимите свою руку вверх как мишень для пасующего. Ловите мяч двумя руками. После того, как вы получили пас, используйте передний поворот к середине площадки, повернувшись лицом к корзине, смотрите на кольцо и займите позицию с вариантами тройной угрозы.

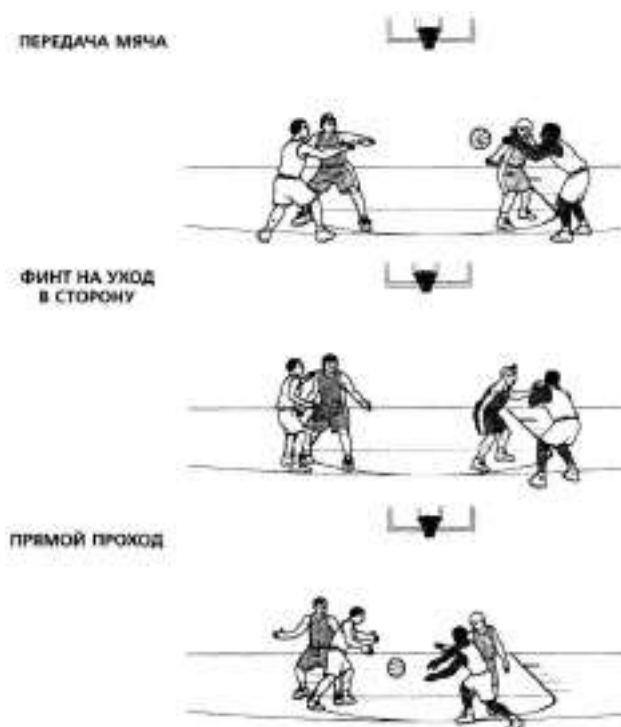
9.4. Прорыв из-за спины

Если опекающий вас защитник держит свою стопу и руку на пути передачи мяча, препятствуя вам в получении мяча снаружи, поменяйте направление своего движения и прорывайтесь в направлении корзины сзади своего защитника. Это называется прорывом из-за спины (рис.45).



Рис.45

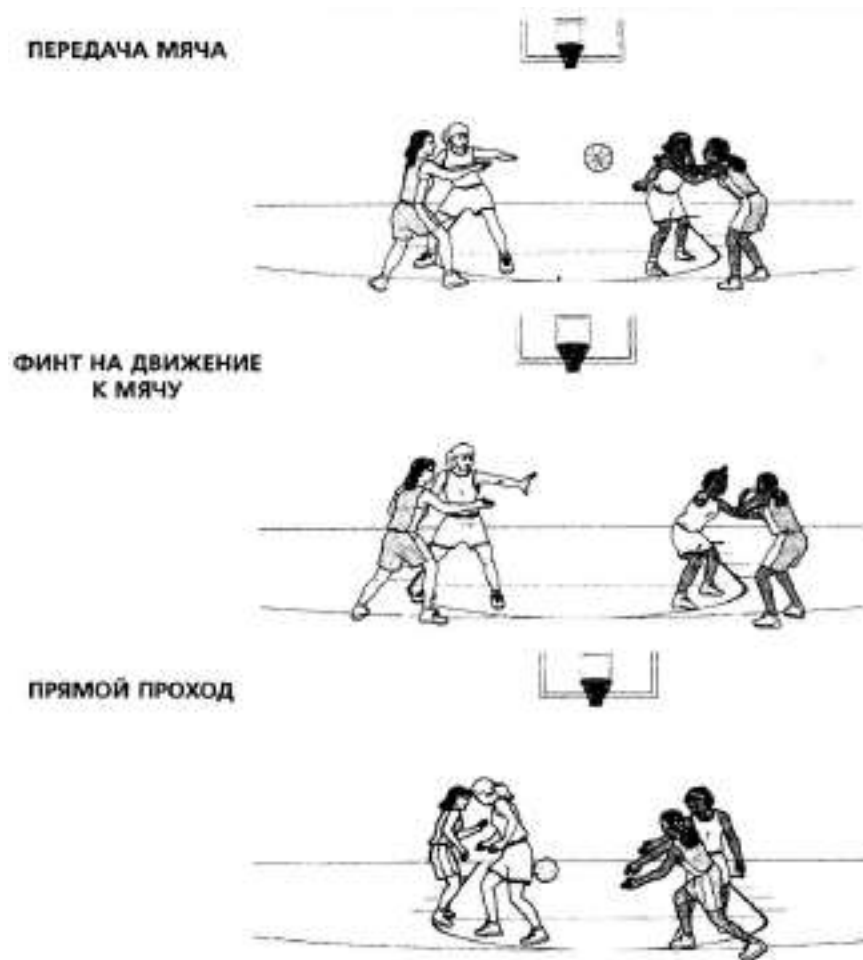
Успех прорыва сзади, из-за спины, зависит от взаимопонимания с пасующим игроком и скорости изменения направления движения к корзине.



9.5.«Отдай и выйди»

Комбинация «отдай и выйди» является базовой частью игры. Если ваш защитник отступает, однако, движется вслед за мячом при вашей передаче, сделайте финт перед тем, как сделать прорыв. Как только защитник двинется за вами, резко измените направление движения и прорывайтесь, делая прямой проход к корзине (рис.46).

Рис.46.



Вы можете также обмануть, сделав шаг или два в направлении передачи мяча, как будто вы хотите поставить заслон игроку с мячом или получить передачу, а потом, когда защитник двинется за вами, сделать резкую смену направления движения и прорваться из-за спины к корзине

(рис.47).

Рис.47

9.6. Постановка заслонов



Постановка заслона – маневр, связанный с занятием вами позицией, блокирующий путь защитника вашего

партнера(рис.48).

Рис.48 Заслоны могут быть:

- между двумя игроками «двойка» (заслон игроку с мячом);
- между тремя игроками «тройка» (заслон игроку без мяча).

В постановке заслона есть четыре фазы:

постановка заслона, распознавание заслона, использование заслона, освобождение с помощью заслона.

Постановка заслона. При постановке заслона, расположите центр своего тела по отношению к защитнику вашего партнера под таким углом, который может предотвратить проход этого защитника через заслон. Несколько шагов по направлению к корзине перед постановкой заслона позволяет вам найти лучший угол по отношению к защитнику вашего партнера. Чтобы избежать запрещенного блока в движении, используйте остановку в прыжке на обе стопы в широкую стойку для принятия устойчивой позы для удержания равновесия. При постановке заслона запрещено движение.

Распознавание заслона. Большинство ошибок в применении заслонов случаются из-за неправильных интерпретаций действий в защите.

Использование заслона. Двигайтесь на достаточном расстоянии от заслона, чтобы защитник не мог закрыть вас и игрока, ставящего заслон, создавая свободное пространство для передачи мяча игроку, поставившему заслон, в случае, когда происходит смена защитника.

Освобождение с помощью заслона. При постановке хорошего заслона,

ОТСКОК В СТОРОНУ



ПРИЕМ МЯЧА И БРОСОК ПО КОРЗИНЕ



освобождаетесь либо вы, либо ваш партнер. Если ваш партнер прорывается в сторону от кольца, вы освободитесь за счет разворота в направлении корзины и получите передачу для броска внутри зоны. Если ваш партнер прорывается к корзине, откройтесь, отскочив и получив передачу для броска со средней дистанции.

Варианты выхода из-под

заслона: перемещение всто-

Рис. 49 рону. Перемещение в сторону (рис.49); спираль (рис.50); прорывиз-за спины (рис.51); маскировка за спинами (рис.52).

ПРИЕМ МЯЧА И БРОСОК
ПО КОРЗИНЕ

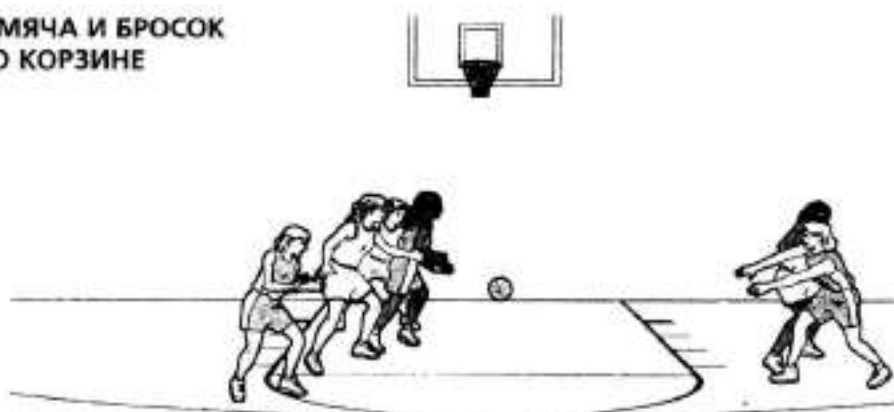
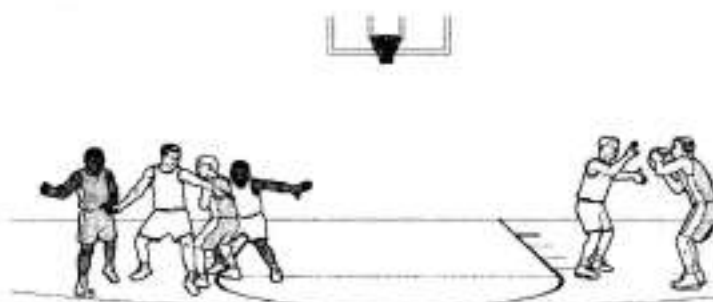


Рис.50. Спираль

ЗАЩИТНИК ДЕЛАЕТ ШАГ
В СТОРОНУ



ПРОРЫВ ИЗ-ЗА СПИНЫ



ПРИЕМ МЯЧА И БРОСОК
ПО КОРЗИНЕ

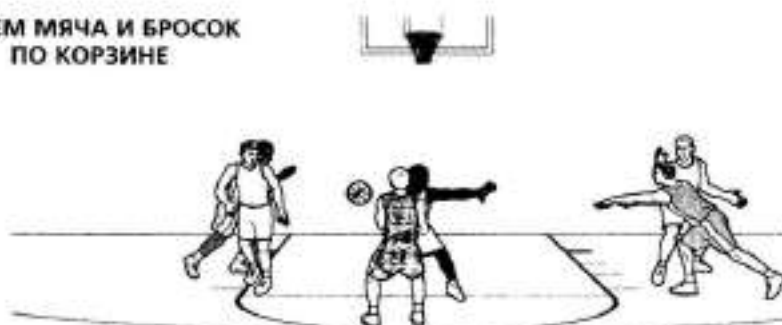


Рис.51. Прорыв из-за спины

ЗАЩИТНИК ДЕЛАЕТ КОРОТКИЙ
РЫВОК



ПРИЕМ МЯЧА
И БРОСОК ПО КОРЗИНЕ



Рис.52. Маскировка за спинами

9.7.«Заслон - и - разворот»

«Заслон и разворот» - является составной частью баскетбольного арсенала, называемый заслон «двойка». Вы ставите заслон игроку с мячом для броска средней дистанции или прохода с ведением. Если опекающий вас защитник переключается на вашего партнера, вы должны оказаться с внутренней стороны от защитника, которому поставили заслон, и

освободиться с помощью разворота в направлении корзины, для получения паса назад от игрока с мячом для броска в корзину. Уходя из-под заслона, используйте, по крайней мере, два удара в пол, чтобы образовалось пространство для игроку, поставившему и развернувшись к корзине после защитника (рис.53).



Рис.53. Заслон и разворот

«Заслон и отскок» используется для получения паса на бросок в прыжке, а не для атаки из-под кольца (рис.54).

ЗАЩИТНИК ОТКРЫВАЕТ
ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ПРОХОДА ПОД
ЗАСЛОНОМ



Рис.54

ПРОХОД С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА
НАД ЗАСЛОНОМ



ИГРОК, ПОСТАВИВШИЙ ЗАСЛОН,
ПЕРЕМЕЩАЕТСЯ ДЛЯ БРОСКА
В ПРЫЖКЕ



б

Рис.55. «Заслон и отскок»

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте некоторые виды вариантов действий без мяча.
2. Назовите упражнения для обучения выходу для получения паса.
3. Дайте характеристику разновидностям заслонов.

ГЛАВА X

Быстрый прорыв и его разновидности

Целью быстрого прорыва является получение преимущества за счет перемещения мяча вперед для броска с высоким процентом попадания: либо при численном преимуществе перед защитниками, либо за счет лишения защиты возможности расставить игроков. При быстром прорыве ставка делается на физические качества, технические возможности и командную игру. Быстрый прорыв представляет собой простейший путь атаки кольца, при численном превосходстве 2 против 1, 3 против 2 (наиболее привычные численные преимущество, завершающиеся броском из-под кольца). Преимущество 4 на 3 обычно ведет к броску с дальней позиции центрального игрока внутри зоны. Преимущество 5 на 4 позволяет провести простой перевод мяча со стороны организованной защиты для свободного броска на слабой стороне площадки. Второй целью является атака корзины до организованной командной защиты. Быстрый прорыв хорошо работает против зонной защиты, потому, что защитники не успевают своевременно занять свои позиции.

10.1. Обучение разновидностям быстрого прорыва

1. Объяснение и показ изучаемой комбинации на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Многократное повторение начальной фазы быстрого прорыва:

- подбор отскока – первая передача партнеру в ближнюю боковую линию – рывок;
- то же, что в предыдущем задании, но после овладения мячом нападающий, с помощью одноударного ведения совершает вывод мяча из трехсекундной трапеции и только после этого выполняет первую передачу;- то же, что в предыдущих заданиях, но с возвращением мяча на исходную позицию передачей врывающемуся в середину площадки третьему партнеру.

10.1.1. Быстрый прорыв 2 против 1

Быстрый прорыв 2 против 1 – самый короткий способ переместить мяч на другую половину поля и забросить мяч из-под кольца. Когда вы на подборе овладели мячом, вы должны сразу посмотреть на другую половину поля для передачи мяча в отрыв. Перемещайте мяч на другую половину, передавая друг другу, сохраняя между собой дистанцию, равную ширине зоны штрафного броска.

10.1.2. Быстрый прорыв 3 против 2

Быстрый прорыв 3 против 2 – так называемый треугольник быстрого прорыва. Игрок с мячом должен находиться в центре треугольника, игроки без мяча перемещаются вперед к кольцу для получения мяча по правому и левому коридору для завершения атаки. Два защитника располагаются вертикально один за другим, с тем, что первый защитник встречает игрока с мячом на позиции чуть выше линии штрафного броска, второй – за спиной первого «отвечает» за двоих с выходом на игрока, получившего мяч от центрального игрока, а первый опускается вниз, отвечая за двух игроков, находящихся без мяча.

10.1.3. Быстрый прорыв 4 против 3

В быстром прорыве 4 против 3 – используется первый преследующий игрок. Когда в оборону возвращаются три игрока, фланговый игрок должен дриблингом доставить мяч в угол площадки для передачи первому

преследующему игроку, врывающемуся в зону в районе разметки на боковой линии зоны штрафного броска со стороны мяча.

Контрольные вопросы

1. Какова цель быстрого прорыва?
2. Что представляет собой быстрый прорыв?
3. Каковы разновидности быстрого прорыва?
4. Назовите упражнения по обучению разновидностям быстрого прорыва.

ГЛАВА XI

Командное нападение

Баскетбол – это командная игра, где пять игроков перемещают мяч, перемещаются сами без мяча, принимают быстрое решение в выборе способа атаки кольца. Игра с помощью передач мяча – одно из наиболее популярных командных видов нападения в баскетболе. Игра с помощью передач может быть начата из различных атакующих построений или расстановок игроков, включая такие, как 3 – 2, 2 – 3, 1 – 3 – 1, 2 – 1 – 2, 1 – 4. Открытая 3 – 2 (*рис.56*) расстановка, называемая развернутой, – наиболее часто встречающееся базовое построение. Оно включает трех игроков, расположенных на периметре, и двух игроков у лицевой линии. Когда исполняется игра в нападении с помощью передачи мяча, используются основные принципы командной игры.



Рис.56.Открытая или развернутая расстановка игроков

Разговор. Взаимодействие — ключ ко всем аспектам командного нападения. Игра с помощью передач мяча не является игрой в нападении с заранее установленной расстановкой, и игрокам не вменяются предписанные специфической расстановкой обязанности. Тем не менее, непрерывное взаимодействие между игроками становится особенно важным при выполнении нападения с помощью передач.

Смотрите на кольцо. Удерживая кольцо в поле своего зрения, вы видите всю площадку. Когда вы владеете мячом, держите кольцо в поле зрения и наблюдайте за партнерами, прорывающимися к корзине, занимающими позицию центрального игрока и выходящими из-под заслона. Если вы не владеете мячом, держите в поле зрения кольцо и игрока с мячом.

Перемещайтесь быстро на свободное место. Если вы находитесь за игроком, совершающим проход, нужно стараться быстро переместиться на освободившееся место. Особенно важно занять место игрока, который сделал проход с места опорного защитника или с верхней позиции. Чтобы заменить игрока на месте опорного защитника, сделайте рывок за линию трехочкового броска, чтобы перевести мяч на слабую сторону. Это заставит оборону защищать большую площадь площадки, таким образом, освобождая больше пространства для проходов, ведения мяча и занятия позиции центрального игрока.

Баланс игроков при подборе отскочившего мяча и в защите. При броске из зоны игроки внутри зоны должны бороться за отскок, в то время как опорный защитник и другие игроки вне зоны должны вернуться назад для сохранения баланса игроков в обороне.

11.1. Обучение разновидностям позиционного нападения

1. Объяснение и показ разучиваемой комбинации на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Пофазное выполнение групповых взаимодействий, входящих составной частью в изучаемую комбинацию.

3. Медленное маневрирование всех игроков из начальной расстановки по заданной схеме и с соответствующей последовательностью действий.

4. То же, что и в упр.3, но с выполнением всех планируемых действий и их возможных вариантов в ответ на предполагаемые контрдействия соперников.

5. Воспроизведение комбинации, а целом, преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление нескольких защитников на определенных стадиях взаимодействий нападающих.

6. То же, что и в упр.5, но в игровых условиях в ситуации численного равенства с защитниками 5х5 на одну корзину; комбинацию выполняют многократно с последующей сменой ролей.

7. Выполнение разновидностей позиционного нападения в двусторонних учебных играх с установкой преподавателя.

11.2. Командное нападение против зонной защиты

При зонной системе обороны игроки приписываются непосредственно к определенным местам площадки, а не к индивидуальному защитнику из атакующих игроков. Когда в атаке противодействует зонная система защиты, следует разобраться с ее типом. В различных вариантах зоны применяются различные стратегии, от отхода внутрь зоны до прессинга бросков со средней дистанции, перекрывания линий передач или ловли игрока с мячом в ловушку. Основные принципы для атаки против зоны:

- быстрый прорыв. Разбивайте зону на половине противника и атакуйте ее прежде, чем защитники займут свои позиции в зоне;

- используйте удачную пространственную расстановку. Растяните зону. Игроки, бросающие трехочковые броски, должны занять места за линией трехочковых бросков;

- перемещайте мяч. Мяч должен перемещаться быстрее, чем может перестроиться зона. Передавайте мяч на слабую сторону. Чередуйте передачи мяча внутрь зоны, а потом из нее;

- переводите мяч. Отдайте передачу, чтобы зона начала перемещаться в одну сторону, потом быстро переведите мяч обратно в противоположную сторону;

- займите позицию тройной угрозы. Станьте под прямым углом корзине и займите позицию тройной угрозы. Используйте финты на бросок и передачу;

- разбивайте зону. Игроки, расположенные вне зоны, должны находиться на дистанции, удобной для своих бросков;

- используйте проходы. Посылайте игрока или игроков в проход через зону на слабую сторону или внутрь зоны сзади защиты. Для защитника очень трудно одновременно контролировать и мяч, и нападающего, сзади и на проходе через зону;

- демонстрируйте спокойствие, самообладание и хороший набор бросков;

- участвуйте в подборе мяча на щите, блокируя при подборе агрессивных нападающих.

Контрольные вопросы

1. Каковы основные принципы командной игры. Охарактеризуйте их.
2. Какие упражнения используются в процессе обучения разновидностям позиционного нападения?
3. Раскройте основные принципы атаки против зоны.
4. Расскажи о некоторых подвижных играх, с целью обучения навыкам игры в баскетбол.

ГЛАВА XII

Командная защита

В баскетболе побеждают с помощью защиты. Хорошая командная защита не только снижает возможности результативных атак ваших противников, но открывает возможности для вашей команды. Агрессивная защита прессингом ведет к отбору мяча, перехватам и промахам в атаке, что создает для вашей команды условия для результативной атаки кольца. Чаще отбор и перехваты ведут к надежным броскам, завершающим быстрые прорывы. Техника защиты требует меньше времени для совершенствования нападения, но она требует тяжелой работы. Команды со скромными талантами в нападении, могут быть успешны, применяя жесткую, умную командную защиту.

12.1. Эффективные факторы защиты

Отличительными чертами лучших защитников являются эмоциональные, умственные и физические характеристики. Важнейшими эмоциональными данными является желание и агрессивность. Нападение более привлекательно, чем защита. *Желание* играть в защите означает приложение максимума усилий и концентрации внимания в каждой игре для перехода от нападения к защите,

постоянного пребывания с поднятыми вверх руками, атаки игроков в нападении, блокировки игроков при подборе мяча. Для игры в защите важна реакция на движения игрока нападения. Это негативное представление. Возьмите на вооружение позитивный подход, будьте *агрессивны в защите*, вы должны доминировать над вашим защитником любым способом, вы не позволяете перемещаться нападающему так, как он хочет, вы владеете инициативой.

Психологическая подготовка – дисциплинированность, жесткость, знания, предвидение, концентрация, так же важны для успешной игры в защите. Огромное желание – это только начало, вы должны *дисциплинировать* себя, поставив себе цель стать успешным игроком в защите. Защите нельзя уделять часть времени, она требует напряженной работы в игре все время, что дисциплинирует игрока. Успешные действия в защите, требуют *анализа действий вашего противника*. Изучайте своего персонального противника и его команду. Работайте над тем, как этому противодействовать.

Предвидение означает знание тенденций в игре противника и умение приспособиться к каждой ситуации, получая преимущество. Зная тенденции в действиях своего противника, вы можете подготовиться и предвидеть следующие действия.

Сконцентрироваться – это значит полностью сосредоточить внимание на выполнении задания и не отвлекаться на пустые разговоры противника, действия зрителей и собственные негативные мысли.

Постоянная готовность включает в себя способность реагировать мгновенно в любое время, быть готовым противодействовать броску, проходу с мячом, передачи паса, попадания под заслон.

Высокий уровень *физических кондиций* – предпосылка для успешной игры в защите. В течение игры ваша мотивация соревноваться будет находиться в пропорциональной зависимости от уровня ваших физических кондиций, которые развиваются с помощью специальных программ физической подготовки. Превосходство над противником требует силы, мышечной выносливости и выносливости сердечно-сосудистой системы.

12.2. Игра в защите против игрока с мячом

Наиболее важным аспектом игры в защите является прессинг против игрока с мячом. Прессинг в течение всей игры против опорного защитника или игрока, лучше всех владеющего мячом, отвлекает вашего противника от концентрации его внимания на ведение игры. Прихватывая игрока с мячом (по всей площадке, на полплощадки, у вершины круга зоны и т.п.) заставляйте своего противника прекратить дриблинг, поднятием обеих рук оказывайте большее давление против броска или передачи. Четыре основные ситуации, определяющие защитную стратегию вашей команды: изменение направления движения игрока с мячом; вытеснение игрока с мячом к боковой линии; блокировка игрока с мячом в середине площадки; принуждение игрока с мячом вести мяч слабой рукой.

12.3. Игра в защите без мяча

Расположение игроков на той части площадки, где нет мяча, важная часть командной защиты. Площадка разделена от корзины к корзине на сильную и слабую сторону. Сильная сторона относится к стороне площадки, где находится мяч, а слабая сторона относится к стороне площадки, где нет мяча. Игра в обороне включает в себя: защиту против нападающих без мяча, против игрока с мячом и защиту корзины. Когда вы находитесь на стороне, где нет мяча (слабая сторона), вы должны занимать позицию сбоку от своего нападающего и по направлению к мячу, но должны видеть и мяч, и своего противника. Эта позиция называется *мяч – вы – игрок*. Вы должны образовать воображаемый треугольник между вами, мячом и противником.

Чем ближе ваш противник к мячу, тем ближе и вы должны быть к нему. Чем дальше мяч от вашего противника, тем дальше вы можете играть от него, оказывая помощь своим партнерам, обороняющимся против игрока с мячом. Находясь в стороне от мяча на сильной стороне площадки, вы должны работать, чтобы помешать проникающей передаче игроку, принимающему мяч на фланге с внутренней стороны от воображаемого продолжения линии штрафного броска (рисунок 9).



Рис.57. Расположение игроков в защите

Когда вы находитесь на слабой стороне, отступите назад и в сторону от своего оппонента и образуйте воображаемый плоский треугольник между вами, нападающим и мячом. Займите открытую стойку, чтобы видеть и мяч, и своего противника, не поворачивая головы. Держите одну руку, направленную на мяч, другую – на него.

12.4. Зонная защита

При игре зонной защитой вы прикреплены к определенному пространству площадки или зоне, а не к индивидуальному игроку нападения. Ваша позиция в зоне изменяется с каждым движением мяча. Варианты зонной защиты называются в соответствии с расположением игроков от вершины по направлению корзины и включают: 3 – 2; 2 – 3; 2 – 1 – 2; 1 – 2 – 2; 1 – 3 – 1 зоны. Каждый вариант имеет сильные и слабые стороны. Варианты зон 3 – 2 и 1 – 2 – 2 эффективны против дальних бросков, но уязвимы внутри зоны и в углах площадки. Варианты зоны 2 – 3 и 2 – 1 – 2 эффективны внутри и в углах, но дают слабинку наверху и на флангах. Вариант зоны 1 – 3 – 1 обороняет верхнюю позицию центрального игрока и фланги, а также создает хорошие условия для подбора мяча. Аргументы в пользу применения *зонной системы защиты*:

- оборона середины площадки против команды с хорошими проходами с мячом и с хорошими центровыми игроками и слабыми бросками издали;
- эффективность против заслонов и проходов;

- расстановка игроков обороны на позициях, в соответствии с их ростом и с квалификацией. Более высокие игроки могут быть поставлены внутри зоны для блокирования бросков и подборов, в то время как более низкие и быстрые игроки могут быть поставлены вне зоны для прессинга игроков с мячом и перекрытия линий передач;

- игроки находятся в положении готовности для начала быстрого прорыва;

- характеризуется простотой для изучения и маскирует недостатки в индивидуальной технике игроков;

- зонная защита благоприятна для игроков со многими фоломи;

- смена системы защиты на зонную, может разрушить игровой ритм противника.

Недостатки зонной системы защиты:

- уязвимость против хороших дальних бросков – особенно трехочковых бросков, которые могут растянуть зону, создавая открытые места внутри нее;

- быстрый прорыв может разбить зону у кольца прежде, чем она будет поставлена, поскольку требуется время, чтобы расставить игроков на их места в зоне;

- быстрые передачи мяча опережают перемещения защитников в зоне;

- уязвимость против проникновения;

- команда – противник более легко может занять позиции против зоны, что приведет к вашему переходу на персональную опеку, если вы опаздываете за ними в конце игры.

12.5. Комбинированные системы защиты

В комбинированных системах защиты один или два игрока индивидуально держат выдающихся снайперов или игроков, хорошо владеющих мячом, а другие игроки размещены по зонному принципу. Среди наиболее общих комбинаций защиты представлены: квадрат и 1; ромб и 1; треугольник и 2. А так же в комбинированные системы защиты входит прессинг, соединенный с любой другой формой защиты на своей площадке.

Контрольные вопросы

1. Перечислите и охарактеризуйте основные факторы защиты.
2. Охарактеризуйте игру в защите против игрока с мячом и без мяча.
3. Дайте характеристику разновидностям групповых тактических действий в защите с использованием схем взаимодействий двух и трех игроков.
4. Какие командные системы игры в защите вы знаете? Раскройте сущность их разновидностей.
5. Какие приемы и упражнения применяют для обучения командным тактическим действиям в защите?

ГЛАВА XIII

Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности

Подготовительные игры к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к участию в учебных и официальных играх.

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двух-

компонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т.п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.

Возможен выбор адекватных этапов обучения и уровень подготовленности занимающихся из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к реализации этих средств и гибком изменении правил, возможно, эффективное использование традиционных подвижных игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в баскетбол. А включение в ту или иную игру специфических для баскетбола компонентов подготовленности ведет к интеграции локальных результатов обучения и повышению готовности занимающихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; присутствие соперника и нежестко нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формируют психологический стереотип игровой деятельности.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, предпочтение отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы

проведения подвижных игр; 1) в виде эстафет и 2) в виде командных состязаний.

Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимной поддержке и взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперниками. Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола или их многообразные сочетания, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. А основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

Командные подвижные игры отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок.

Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли педагога. Вариативность их содержания и формы практически неисчерпаема.

13.1. Обучение игровой деятельности

1. «Коршун и наседка»

Направленность- комплексное совершенствование разновидностей

передвижений и развитие быстроты.

Правила игры.

Играют 6 - 7 игроков. Из числа играющих выбирают «коршуна». Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному, располагаясь в затылок друг другу и удерживая впереди стоящего партнера за пояс. Направляющий в колонне выполняет роль «наседки». Для этого он в и. п. занимает параллельную защитную стойку с разведенными в стороны руками. Задача «коршуна» - используя различные финты, прорваться к замыкающему «цыпленку» и осалить его (похитить из выводка) или добиться разрыва цепочки. «Наседка» стремится всячески помешать прорыву «коршуна» - сберечь в целости все свое семейство. С этой целью используются перемещения приставными шагами и другие изученные *способы передвижения в защите*. Взявшиеся за пояс «цыплята» повторяют маневры «наседки», чтобы максимально затруднить действия «коршуна» и уберечься от него. Через определенный отрезок времени (24 сек- 1 мин) подсчитывают общее количество осаленных игроков и производят смену ролей: «наседка» становится «коршуном», а тот отправляется в хвост «выводка». Игра возобновляется по сигналу педагога.

Определение победителей:

лучший «коршун» и лучшая «наседка» определяются по результативности их действий - числу осаленных.

Вариант:

а) соперничают две команды: поочередно направляют своих «коршунов на охоту» в стан противников;

б) побеждает команда, захватившая больше «цыплят».

2. «Командная перестрелка»

Направленность- комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Правила игры.

Играют две команды по 10-12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько «стрелков» (4 - 5 игроков), которые занимают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и располагаются в соответствующей зоне - на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников. Перед началом игры «стрелкам» каждой команды выдают по 2 баскетбольных мяча.

Цель - поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться от летающих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах и т.п.). Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников возвращается в стан своей команды.

Определение победителей.

Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

Варианты:

- а) игра проводится на время с итоговым подсчетом количества «подстреленных» игроков в каждой команде;
- б) в игру вводятся дополнительные мячи;
- в) «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков»;
- г) полевым игрокам также разрешается поражать соперников в случае произведенной ими ловли мяча.

3. «Пятнашки мячом»

Направленность - комплексное совершенствование ловли-передачи

мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Правила игры. Из числа играющих выбирают одну или несколько пар водящих. Каждая пара водящих владеет баскетбольным мячом. Остальные играющие располагаются произвольно по всей площадке или на половине площадки.

Цель водящих - передавая мяч в движении в своей паре, приблизиться к любому убегающему игроку и касанием мяча запятнать его. Такой игрок меняется ролями с водящим, выполнившим результативное действие. Играющие также владеют одним или несколькими мячами-выручалками, которые могут передавать друг другу, стоя на месте или в движении. Игрока, владеющего мячом, пятнать не разрешается. Продолжительность игры – 10-12 мин.

Определение победителей.

По итогам игры отмечают наиболее результативных водящих или наиболее ловких игроков.

Варианты:

а) меняются способы перемещения игроков по площадке: приставными шагами, прыжками на двух ногах, многоскоками с высоким подниманием бедра и т.п.;

б) игра проводится набивными мячами;

в) каждая пара игроков водит в течение определенного промежутка времени (24 сек- 3 мин);

4) каждый игрок владеет мячом и все передвижения выполняет с ведением мяча.

Организационно-методические указания.

Нарушения правил передвижения с мячом (пробежки), выход за пределы игровой площадки наказывать назначением провинившихся на роль водящих.

4. «Не давай мяч водящему»

Направленность- комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры.

Пятерка игроков (нападающих), стоя на месте по периметру круга диаметром 4 - 5 м, передают между собой баскетбольный мяч, используя все виды изученных передач. Передача ближнему игроку запрещена. Водящий (защитник), располагаясь внутри круга, стремится перехватить мяч. Передающие игроки в течение 24 сек вслух подсчитывают общее количество выполненных передач. В случае перехвата водящий может удерживать мяч в течение 5 сек. По истечении времени, отведенного нападающим на владение мячом, производится смена водящего.

Определение победителей.

Побеждает водящий, чьи действия были наиболее эффективными, т.е. позволивший нападающим выполнить наименьшее количество передач.

Варианты:

а) передачи выполняются только заданным способом;

б) передачи выполняются набивным мячом;

в) перед сменой водящий выполняет непопулярные задания (ускорения, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на месте и т.п.) столько раз, сколько передач выполнили нападающие;

г) в игре участвуют 7 - 8 нападающих против 2 водящих;

д) соперничают две команды, засылающие в стан противников своих водящих (защитников); роль щадящего поочередно выполняет каждый игрок (побеждает команда, совершившая в сумме наибольшее число перехватов или первая набравшая заданное количество передач);

е) отсчет передач возобновляют снова после каждого перехвата мяча водящим:

ж) замену водящего производят после каждого перехвата путем

смены ролей между перехватчиком и потерявшим мяч нападающим; побеждают игроки, ни разу или наименьшее число раз побывавшие в роли водящего.

Организационно-методические указания.

Обманные действия и быстрота передач ведут к победе. В защите проявлять заданную степень активности также в сочетании с финтами.

5. «Пробей вратаря»

Направленность- комплексное совершенствование ведения мяча, защитных передвижений и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры.

На ограничительных линиях баскетбольной площадки устанавливается несколько «ворот» шириной 4 - 5 м, штангами которых служат набивные мячи. В каждые «ворота» становится по «вратарю». Они выбраны из числа играющих. Остальные игроки - «пенальтисты» равномерно распределяются на каждые «ворота» и располагаются на расстоянии 7-10 м от них. Каждый «пенальтист» поочередно пробивает «буллит» каждому «вратарю», используя скоростное ведение мяча и обманные движения с переводами мяча с руки на руку, прорывается к одной из «штанг» и стремится коснуться ее свободной рукой - забить гол. Каждый «вратарь», передвигаясь с ведением мяча в створе «ворот» (строго по линии), пытается сохранить их неприкосновенность, для чего необходимо осалить спину нападающего до касания им «штанги». Добивать мяч, т.е. повторно атаковать «ворота», не разрешается.

Определение победителей.

После выполнения «буллитов» каждым игроком в каждые ворота подсчитывается суммарное количество результативных действий «вратарей» и «пенальтистов». Таким образом, выявляют лучших в каждом амплуа.

Варианты:

а) «вратарь» выполняет ведение слабой рукой или двумя мячами;

б) соперничают две команды по 6 - 7 игроков, «буллиты» выполняются в «ворота» соперников, а команду- победительницу определяют по разнице забитых и пропущенных мячей;

в) «штанги» устанавливают по углам трехсекундных трапедий (на линиях штрафного броска и на лицевых линиях), «вратарь» располагается либо внутри, либо снаружи трапедии и действует по тому же принципу.

6. «Дриблеры в круге»

Направленность - комплексное совершенствование ведения мяча, выбивания мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры.

В центральном круге баскетбольной разметки или в специально нарисованных на площадке кругах той же диаметра располагаются по 5 - 6 игроков с мячами. По сигналу педагога они выполняют ведение мяча, не выходя из круга.

Цель выбить мяч у других дриблеров, сохранив свой. Дриблер, потерявший мяч, выбывает из игры.

Определение победителей.

Побеждают оставшиеся в каждом круге игроки.

Варианты:

а) состязания проводятся в несколько этапов — победившие в первом туре игроки образуют полуфинальные или финальные пульки, проигравшие соперничают в утешительных играх;

б) игру проводят многократно до тех пор, пока кто-либо из участников не одержит 2 или 3 победы;

в) продолжительность игры регламентируется временем (24 сек- 3 мин), за каждое выбивание мяча начисляется 1 призовое очко, а дриблеры, у которых выбили мяч, остаются в круге, но получают по 1 штрафному очку за каждую потерю; победителя определяют по

наибольшему числу набранных призовых очков за вычетом штрафных;

г) соперничают две команды, в каждом круге располагается равное количество дриблеров от каждой команды, мячи выбивают только у соперников, команду-победительницу определяют по одному из вышеприведенных правил.

7. «Салки с ведением мяча»

Направленность- комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты.

Правила игры.

Каждый игрок владеет мячом. Назначается один или несколько водящих, которых снабжают отличными от других мячами. По сигналу педагога, играющие начинают произвольное передвижение по всей игровой площадке. Водящие стремятся догнать любого дриблера и осалить его свободной рукой. Осаленный игрок меняется с водящим ролями и соответственно мячами.

Определение победителей.

Побеждают ни разу не осаленные игроки или пребывающие в роли водящих наименьшее количество раз.

Варианты:

а) каждый играющий находится в роли водящего и течение ограниченного времени (24 сек- 2 мин) и стремится осалить как можно больше дриблеров- определяется лучший водящий;

б) регламентируется способ ведения мяча (слабейшей рукой на протяжении всей игры, на отдельных участках площадки или ограниченное сигналами педагога время; с чередованием видов дриблинга по сигналу или в указанных местах и т. п.);

в) варьируются способы перемещений с мячом (спиной вперед, прыжками на двух ногах, на одной ноге и т.п.);

г) вводятся специальные условия осаливания игроков (только сильнейшей рукой, только после перевода мяча с руки на руку заданным

способом и т. п.);

д) командные салки - две команды (по 6 - 8 игроков) размещаются каждая на своей половине площадки, поочередно 1 - 3 игрока отправляются на сторону противника и в течение 24 сек стремятся осалить как можно больше соперников, одного и того же игрока можно салить неоднократно, подсчитываются и сравниваются результативные действия водящих обеих команд, победа в каждом микропоединке приносит в копилку команды 1 очко, команда- победительница определяется по сумме набранных очков.

8. «Воробьи и вороны с ведением мяча»

Направленность- комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты.

Правила игры.

Играют равные по численному составу команды (6 - 8 человек), условно названные «воробьи» и «вороны». Все игроки владеют мячами. Каждая команда выстраивается в шеренгу на лицевой линии. По сигналу педагога играющие начинают встречное перемещение с ведением мяча заданным способом: ходьбой с высоким подниманием бедра («цапля»), ходьбой в выпадах, бегом с прямыми ногами вперед, прыжками на двух ногах спиной вперед и т.п. Когда шеренги соперников сблизятся на дистанцию до 2 м, преподаватель останавливает дальнейшее их продвижение и предлагает выполнить ведение мяча на месте, с элементами жонглирования: ведение мяча вокруг одной или двух ног в широкой стойке, в выпаде или с изменением и. п. с переводами мяча с руки на руку (с изменением высоты отскока). Спустя 10 - 15 сек преподаватель по слогам произносит название одной из команд с паузой перед последним слогом. Игроки названной команды, не прекращая ведения мяча, устремляются вдогонку соперников, которые убегают наи.п. за свою лицевую линию, используя скоростной дриблинг.

Цель- осалить как можно больше убегающих. Подсчитывается

общее количество осаленных игроков с начислением 1 очка за каждого из них, и обе команды вновь приходят на и.п. Игра возобновляется по сигналу педагога с выполнением новых заданий в ведении мяча.

Определение победителей.

Побеждает команда, набравшая наибольшее число очков по итогам всех стартов.

Вариант:

осаленные игроки забираются «в плен» и в следующем старте выступают уже на стороне соперников, победителя определяют по численному составу команд по окончании игры.

9. «Чехарда с ведением мяча»

Направленность - комплексное совершенствование ведения мяча и развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств.

Правила игры.

Соперничают две или несколько команд с равным и парным количеством участников (6 - 8 человек). Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта и рассчитываются по два. Напротив каждой команды на полу на одной продольной линии обозначают 4 круга диаметром 50 - 60 см на расстоянии 3 - 4 м друг от друга. По сигналу направляющие начинают ведение мяча в направлении первого круга, вбегают в него и, не прекращая ведения мяча на место, принимают положение полунаклона вперед с опорой свободной рукой и колено впереди стоящей одноименной ноги (спина прямая, голова опущена). Следом стартуют их партнеры по паре. Совершив скоростное ведение мяча и достигнув впереди проследовавших игроков, они посылают мяч вперед с одновременным прыжком через своих товарищей (ноги врозь) с упором в их спины. Возобновляя ведение мяча, преодолевшие препятствие игроки достигают следующих размеченных кругов и занимают то же и. п., что до этого занимали партнеры. Через них после короткого разбега прыгают стартовавшие первыми игроки т.д. Попадая в последний круг, игрок не

покидает её, пока партнер не совершит прыжок через него вперед, рывок к промежуточному финишу и не преодолеет этот же отрезок дистанции теми же способами в обратном направлении. Неподвижному дриблеру за это время необходимо повернуться кругом и принять ту же позу. Вторую часть дистанции каждая пара преодолевает аналогично. После финиша мячи, как эстафетные палочки, передаются следующей паре в каждой команде. Она стартует и перемещается в той же последовательности и т.д.

Определение победителей.

Побеждает команда, первой закончившая чехарду.

Варианты:

а) многократная чехарда - игроки каждой команды заранее занимают заданное положение на дистанции 3 - 4 м друг от друга, первым стартует замыкающий, он последовательно перепрыгивает через все созданные партнерами преграды и занимает место направляющего, следом стартует очередной замыкающий т.д., выигрывает команда, последний игрок которой первым пересечет финишную черту;

б) чехарда заканчивается броском в корзину после ведения мяча или результативным добиванием мяча после неудачной первой попытки.

10. «На свои места»

Направленность - комплексное совершенствование ведения мяча, прохода-броска, броска в прыжке и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Правила игры.

Две команды, состоящие из 5 - 7 занимающихся, выстраиваются в шеренги на линии штрафного броска спиной к ближним корзинам. По сигналу педагога игроки каждой команды одновременно стартуют в направлении центральной линии и обратно к своим щитам, завершают скоростное ведение мяча броском одной рукой сверху. При неудачном броске мяч следует добить в прыжке. После результативного броска мяча необходимо, используя ведение мяча, как можно быстрее вернуться на

свою исходную позицию.

Определение победителей.

Побеждает команда, все игроки которой первыми возвратились на и.п, не совершив технических ошибок.

Варианты:

а) ведение и бросок мяча выполняются только слабой рукой;

б) мяч переводится на другую руку при смене направления движения.

11.«21 очко»

Направленность - комплексное совершенствование штрафных бросков и развитие скоростной выносливости.

Правила игры.

Три команды, по 2 игрока в каждой, соревнуются в точности штрафных бросков. В и. п. все пары игроков располагаются на линии штрафного броска. Впереди стоящие игроки одновременно (по команде педагога) совершают штрафные броски мяча и устремляются на подбор своих мячей для добивания (добивать мяч следует с того места, где он подобран). Далее передают мячи партнерам и либо вновь занимают позицию на линии штрафного броска в случае результативно выполненного первого броска мяча, либо совершают рывок к центральной линии, а затем уже на и. п. в случае промаха. Партнеры выполняют те же действия и т.д. Начисление очков идет по следующей схеме: результативный штрафной бросок мяча - 3 очка, результативное добивание после подбора мяча в воздухе - 2 очка, результативное добивание после подбора мяча с пола - 1 очко. На подбор отскока можно идти только тогда, когда мяч коснется дужки кольца, т.е. соблюдая правила баскетбола.

Определение победителей.

Игра ведется строго до 21 очка. Если команда превысит необходимую сумму, все набранные очки сгорают и отсчет начинают

сначала.

Варианты:

а) наказанием за неточный штрафной бросок могут быть: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, приседания, прыжки и другие непопулярные действия;

б) каждый игрок команды должен набрать 21 очко.

12.«Выбивалки в бросках мяча»

Направленность- комплексное совершенствование дистанционных бросков и развитие быстроты.

Правила игры.

На каждой корзине играют 5 - 6 участников. Проводится состязание в точности средних или дальних бросков мяча в прыжке. Игроки с мячами выстраиваются в колонну по одному и выполняют броски поочередно друг за другом с одной и той же позиции. Направляющий выполняет бросок мяча первым и идет на подбор. Если бросок результативный, он с мячом сразу выходит на новую точку. Если бросок неудачный, то выход на новую точку осуществляется после добивания мяча. Причем его необходимо осуществить как можно быстрее, пока следующий снайпер не поразил корзину. В противном случае сзади стоящий игрок своим попаданием «выбивает» из игры бросающего перед ним и промахнувшегося соперника. Осуществлять очередной дистанционный бросок мяча можно, только когда предыдущий игрок освободит позицию, с которой бросал. Добивать мяч следует с места подбора и без нарушения правила пробежки.

Определение победителей.

Соревнование в точности и скорострельности продолжается до выявления единоличного победителя. При многотуровой системе состязаний подсчитывают общее количество набранных каждым участником очков из расчета: первое место - 6 очков, второе - 5, третье - 4 и т.д.

Варианты:

- а) броски мяча выполняются с одной и той же точки, позицию изменяют после определения победителя;
- б) чередуют броски мяча с дальней и средней дистанций;
- в) состязания проводят до трех побед одного из снайперов;
- 4) очередность выполнения бросков мяча с первой точки определяется жребием, с других — порядком выбывания из игры в предыдущей «перестрелке».

13. «Двухэтажный баскетбол»

Направленность- комплексное совершенствование игровых приемов и развитие силовых качеств.

Правила игры.

Соперничают две команды с нечетным количеством игроков (7- 9). Продолжительность - 2 периода по 5 - 7 мин. Каждая пара игроков образует «двухъярусного» баскетболиста, для чего один из партнеров взбирается на плечи другому и тот удерживает его за ноги. Игроки, оставшиеся без пары, выполняют функции разыгрывающих. Играют по правилам баскетбола, но действия «двухъярусных» баскетболистов не ограничиваются правилами передвижений с мячом. Завершать атаку броском мяча могут только «двухъярусные» игроки. Каждые 1-2 мин им разрешается менять положение игроков в паре.

Определение победителей.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Контрольные вопросы

1. Каковы основные принципы командной игры. Охарактеризуйте их.
2. Какие упражнения используются в процессе обучения разновидностям позиционного нападения?
3. Раскройте основные принципы атаки против зоны.

4. Расскажи о некоторых подвижных играх, с целью обучения навыкам игры в баскетбол.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
2. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
3. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб.пособие для высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336 с.
4. Баскетбол: шаги к успеху / ХолВиссел; пер. с англ. В.А.Жукова. – М.:

- АСТ: Астрель, 2009. – 240 с.
5. Высшее спортивно мастерство в баскетболе / В.Г. Луничкин, С.Г. Фомин – М.: 2012.
 6. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. Доцента Е.В. Харламова. – 2-е изд. – Ростов Н/Д: Издательский центр «Март», 2011. – 464 с. (Серия «Учебный курс»)
 7. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. – Москва – Смоленск: РГУФК – СГАФКСТ, 2009. – 132 с.
 8. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. – Москва-Смоленск: РФБ-РГУФКСТ-СГАФКСТ, 2011. – 126 с.
 9. Мулер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 424 с. – Серия: Бакалавр. Базовый курс.
 10. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб.для студ. высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 400 с.
 11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 520 с.

Ярошенко Евгения Валерьевна
Стрельченко Владимир Филиппович
Кузнецова Людмила Алексеевна

БАСКЕТБОЛ

10 ступеней совершенствования

Учебно-методическое пособие

Редактор В.Ф. Стрельченко