



**Министерство образования и науки
Российской Федерации
Рубцовский индустриальный институт (филиал)
ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный технический
университет им. И.И. Ползунова»**

В.П. Соснин

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ
НА ТРЕНИРОВКАХ
И ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Учебно-методическое пособие для студентов

Рубцовск 2014

БК 75

Соснин В.П. Обучение технике игры в баскетбол на тренировках и при самостоятельных занятиях студентов вузов: Учебно-методическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2014. – 35 с.

Цель данного учебно-методического пособия – помочь студентам расширить знания в подборе средств и методов для проведения занятий по баскетболу, овладеть техническими приемами в защите и нападении на тренировках и самостоятельных занятиях.

Рассмотрено и одобрено
на заседании НМС РИИ.
Протокол №1 от 20.02.14.

Рецензент: к.п.н. доцент

В.И. Бахмат

© Рубцовский индустриальный институт, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Описание технических приёмов игры в защите и последовательность их обучения	5
Основы индивидуальной и групповой игры в защите	5
Что необходимо знать для индивидуальной игры в защите	5
Техника защитника	7
Описание технических приёмов игры в нападении и последовательность обучения	21
Основы индивидуальной игры в нападении	21
Техника нападения	21
Учебные вопросы	33
Задания для дополнительного изучения	34
Выводы	34
Список использованной литературы	35

ВВЕДЕНИЕ

В баскетболе разнообразные движения и действия приходится выполнять в сложных и быстро меняющихся условиях. Выполнение этих движений и действий в игре тесно связано с физическими и морально-волевыми качествами, для развития которых необходимо последовательное и систематическое обучение и тренировка.

Обучение и тренировка в баскетболе – это единый педагогический процесс, который призван решить следующие задачи: 1) подготовку здоровых, физически крепких, закалённых и волевых баскетболистов, вооружённых высокой техникой и тактикой игры; 2) воспитание активных членов общественной жизни трудящихся, защитников Родины.

Условно можно этот единый педагогический процесс разделить на две стороны: обучение и тренировку. В процессе обучения игроки усваивают знания, применяют их на практике и приобретают двигательные навыки. Самое важное здесь – прочное усвоение знаний.

В процессе усвоения знаний игроки ознакамливаются со структурой выполнения различных движений, элементов техники и возможности их применения непосредственно в игре. Для того, чтобы хорошо играть, надо знать не только то, как правильно выполнять те или иные движения, элементы техники, но и когда их применять в связи с игровой ситуацией. Для этого необходимо научиться применять усвоенные знания на практике. Первые попытки принять участие в игре обычно бывают малоуспешными: игроки не в состоянии сразу правильно выполнять движения, делают много ошибок. Многократно повторяя тот или иной элемент техники и исправляя встречающиеся ошибки, игроки добиваются правильного выполнения приёма и тем самым создают основу для первоначального формирования двигательных навыков.

Итак, для того, чтобы хорошо играть, необходимо постоянно тренироваться. В процессе тренировки самое главное – это закрепление и совершенствование уже усвоенных знаний и навыков. Здесь большое внимание уделяется развитию физических и морально-волевых качеств. Ещё раз необходимо подчеркнуть, что обучение и тренировку надо рассматривать как две стороны единого процесса, где разделение их может быть только условное. Как в процессе обучения решаются задачи тренировки, так и в процессе тренировки решаются задачи обучения.

В процессе обучения и тренировки необходимо проводить серьёзную воспитательную работу среди занимающихся.

Правильная организация процесса обучения и тренировки, умелый подбор методов обучения, систематическое проведение занятий, ознакомление игроков с задачами занятий, эффективная передача учебного материала, регулярный и тщательный учёт успеваемости, сознательные и активные действия игроков – вот основные факторы воспитания игроков.

ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Основы индивидуальной игры в защите

Независимо от того, какую защиту выбирает команда, в игре всегда возникают ситуации, при которых игрок одной команды опекает игрока другой команды. Правильные действия игрока в защите, взаимосвязанные с действиями других членов команды, и создают защитный барьер, затрудняющий маневры атакующей команды.

Индивидуальная игра в защите – основа для командной защиты, а в сочетании с решительным, агрессивным настроем на игру – верный путь к успеху.

Индивидуальные защитные действия составляют половину игры в баскетбол, так как команда в игре или обороняется, или нападает. Однако игроки и тренеры, к сожалению, отнюдь не всегда уделяют им достаточное внимание. Проще, конечно, тренироваться в бросках в корзину и отмечать достигнутый прогресс, чем подсчитывать удачные защитные маневры, выполняемые игроком во время матча.

Индивидуальные навыки, необходимые для игры в защите, не являются архитрудными. И овладеть ими в состоянии каждый средний игрок. Значительно труднее обычно убедить игроков в важности индивидуальных защитных действий, чтобы во время тренировки игроки всегда помнили о них. Тренер обязан постоянно подчеркивать важность, доступность и значение индивидуальной игры в защите, чтобы помочь своим подопечным сформировать правильное отношение к ней.

Команда, баскетболисты которой хорошо владеют индивидуальными защитными действиями, всегда будет успешно играть в защите. Акцент на игру в защите поможет хорошей команде играть превосходно, средней команде – играть отлично и слабой команде – играть хорошо.

Если баскетболист хорошо освоил основы индивидуальной игры в защите, он легко сможет приспособиться как к личной, так и к зональной защите, несмотря на их различия в некоторых деталях техники. Основы индивидуальной игры в защите являются фундаментом любой командной защиты, и обучать им игроков необходимо в первую очередь, чтобы все игроки имели прочные навыки.

Что необходимо знать для индивидуальной игры в защите

Очень редко баскетболисты обладают всеми качествами, необходимыми для отличной игры в защите. Если же такие игроки все же встречаются, то это выдающиеся баскетболисты. Обычно многие нужные качества игрок получает от природы, однако это совсем не значит, что некоторые из них нельзя развить упорной целеустремленной тренировкой.

Быстрота. Быстрота «работы» рук и ног играет очень важную роль в баскетболе. Быстрота «работы» ног дает игроку преимущество в передвижениях, позволяет возместить некоторые недостатки в технике и даже скрыть свои ошибки. Быстрота движения рук помогает игроку держать соперника в напряжении, блокировать броски, прерывать передачи.

Рост игроков сильно влияет на успех индивидуальной игры в защите. Из двух игроков с одинаковыми способностями тренер всегда выберет того, кто выше ростом.

Рост игроков можно оценивать двумя способами: по высоте вытягивания руки в положении стоя и по так называемой «игровой высоте». Случается, что высокий игрок с длинными руками плохо играет «на втором этаже». Поэтому необходима комбинация высокого роста со способностью «высоко играть». Многие игроки ростом 190 см благодаря исключительной прыгучести добивают мяч в корзину не хуже игроков ростом 2 м и выше. И подчас высоко играть важнее, чем иметь высокий рост.

Собранность. Собранность – способность всегда быть готовым к действию. Игрока, обладающего этим качеством, никогда нельзя застать врасплох, и он всегда готов к любым неожиданностям. Собранность проявляется в перехватах мяча под щитом и во всех других приемах индивидуальной игры в защите.

Боевитость. В основе данной психологической характеристики лежит желание быть лучшим в команде и принести максимум пользы. Желание игрока бороться за мяч, обыграть соперника, выиграть матч часто компенсирует недостаток некоторых качеств, необходимых для хорошей индивидуальной игры в защите. Боевитый игрок всегда будет преследовать соперника, даже если тот выше его ростом, быстрее, выносливее и т.п. Такой игрок никогда не думает о поражении и стремится только к победе.

Видение поля. «Он играет, как будто у него глаза на затылке» – эта фраза выражает важность видения поля. У некоторых игроков широкое поле зрения – так называемое периферическое зрение. Другие очень плохо видят поле. Умение видеть поле помогает защитнику избежать заслонов, следить за игроками и за мячом и вообще лучше фиксировать все, что происходит на площадке.

Расчет. Во множестве игровых ситуаций баскетболистам приходится принимать мгновенные решения, являющиеся следствием мыслительных процессов, происходящих в очень короткие промежутки времени. Например, игроку приходится рассчитывать, успеет ли он к мячу раньше соперника или не успеет. Решение перехватить мяч игрок должен принимать молниеносно или вообще не принимать его. Это и есть расчет. Способность принимать точные решения и точно рассчитывать свои действия очень помогает игрокам надежно действовать в защите.

Пластичность. Пластичностью называется способность приспособиться к новым или изменяющимся условиям игры. В баскетболе встречается много ситуаций, в которых игроку приходится приспосабливать свои действия к действиям соперника, чтобы эффективно бороться с ним. Одни баскетболисты

приспосабливаются к условиям игры легко, для других – это довольно трудное дело. Спустя пять минут после начала матча игрок должен найти ответ на следующие вопросы, касающиеся его подопечного:

1. Какой его любимый бросок?
2. Левша он или сильнейшая рука у него правая?
3. Выполняет он проходы вправо или влево?
4. Выполняет ли он проходы вдоль лицевой линии?
5. Хорошо ли он добивает мячи?
6. Хорошо ли играет у своего щита?
7. Какие у него любимые финты?

Если опекающий игрок сможет ответить на эти вопросы, то он сможет и успешно противостоять сопернику. Например, если соперник левша, защитник будет держать правую руку поднятой, чтобы препятствовать броску. Если соперник проходит только вправо, защитник сместится влево и легко остановит проход. Если защитник определил любимый бросок соперника, он не позволит ему занять удобную для броска позицию. Чем больше защитник знает о своем подопечном, тем эффективней он может играть против него.

Координация движений. Хорошо координированный игрок свободен в выборе эффективных действий. Самые трудные движения в исполнении такого игрока кажутся легкими, так как он тратит минимальное количество энергии для выполнения того или иного приема. Координацию можно развить при помощи специальных упражнений.

ТЕХНИКА ЗАЩИТНИКА

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

ОШИБКИ

1. Потеря равновесия.
2. Пятки касаются пола.

Приставной шаг. При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении должны не отрываться от площадки, а скользить по ней.

ОШИБКИ

1. Скрещивание ног.
2. Перемещение на прямых ногах.
3. Передвижение на полной стопе.
4. Перенос тяжести тела назад.

Работа рук. Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину – одна рука поднимается вверх – вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны – вниз.

Упражнения для обучения передвижению в защитной стойке

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет.

2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет.

3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам.

4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.

5. Подвижные игры:

«Пятнашки в парах». Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

«Шуточный бой». Игра проводится в парах. Удары наносятся ладонями несильно и расслабленной рукой. Запрещаются удары в лицо и ниже пояса, девочки наносят удары только по рукам. За каждый удар в спину игроку начисляется штрафное очко.

Варианты:

1. Наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища.

2. Наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища.

3. Наносить удары по правой и левой стороне туловища.

«Коршун и насадка». Играющие делятся на команды и располагаются в колоннах поперек площадки. «Коршун» располагается лицом к колонне «цыплят». У первого «цыпленка» руки на поясе. Остальные игроки обеими руками держатся за пояс впереди стоящего. «Цыплята» принимают параллельную защитную стойку и перемещаются только приставными шагами. «Коршун» выполняет различные перемещения и передвижения. Он применяет обманные движения (резкое изменение направления и скорости бега), чтобы внезапно приблизиться и запятнать последнего «цыпленка». Если ему это удастся, он становится впереди колонны. Пойманный «цыпленок» становится «коршуном», и игра продолжается.

Вырывание и выбивание мяча. Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

Вырывание. Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник

резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

ОШИБКИ

Игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища.

Выбивание: Выбивание мяча у игрока, стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбить мяч.

ОШИБКИ

Выбивание расслабленной ладонью.

Выбивание мяча при ведении. Защитник набирает такую же скорость, как и нападающий и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

ОШИБКИ

1. Выбивание дальней рукой от соперника.
2. Остановка защитника на месте в момент выбивания.

Упражнения для обучения технике вырывания, выбивания мяча

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища.

2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его.

3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч.

4. Повороты на месте, второй игрок пытается, не нарушая правил игры в баскетбол, выбить мяч ребром ладони.

5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч.

6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй подбегает к нему и выбивает мяч.

7. Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник, передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им.

8. Подвижные игры.

Перехват мяча при передаче. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему нужно сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча

1. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим.

2. Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки.

3. В парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту.

Защитник, перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч.

4. Подвижные игры.

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

Упражнения для обучения технике накрывания мяча

1. Бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил.

2. Бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он должен выпрыгнуть максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводятся в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обежав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохранив тем самым мяч от выбивания.

ОШИБКИ

1. Ловля мяча на уровне груди или пола.

2. После ловли мяч не укрывают от соперника.

Упражнения для обучения технике овладения мячом, не попавшим в корзину

1. Ловля мяча, отскочившего от щита.

2. Ловля мяча отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком.

3. То же, но с пассивным сопротивлением защитника.

4. То же, но с активным сопротивлением защитника.

5. Построение в 2 колонны, преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч.

6. Подвижные игры. *Зонная защита в расстановке 2-3.*

Зонная защита в расстановке 2-3 позволяет надежно прикрыть корзину и создать хорошие условия для отрыва игроков 1 и 2. Она очень сильна в районе корзины при противодействии сильному центрному игроку противника. С другой стороны, она малоэффективна на краях площадки и у линии штрафного броска.

Зонная защита в расстановке 2-3 (рис. 1). Заштрихованные участки показывают уязвимые места зоны. Игроки 1 и 2 – защитники, 3 и 4 – нападающие и 5 – центральный игрок. Игрок 3 должен быть активным в борьбе за мяч при отскоке от щита или кольца.

Рисунок 1

Рисунок 2. Стрелками обозначены передвижения, которые защитники обязаны выполнять для хорошего прикрытия корзины

Рисунок 2

11

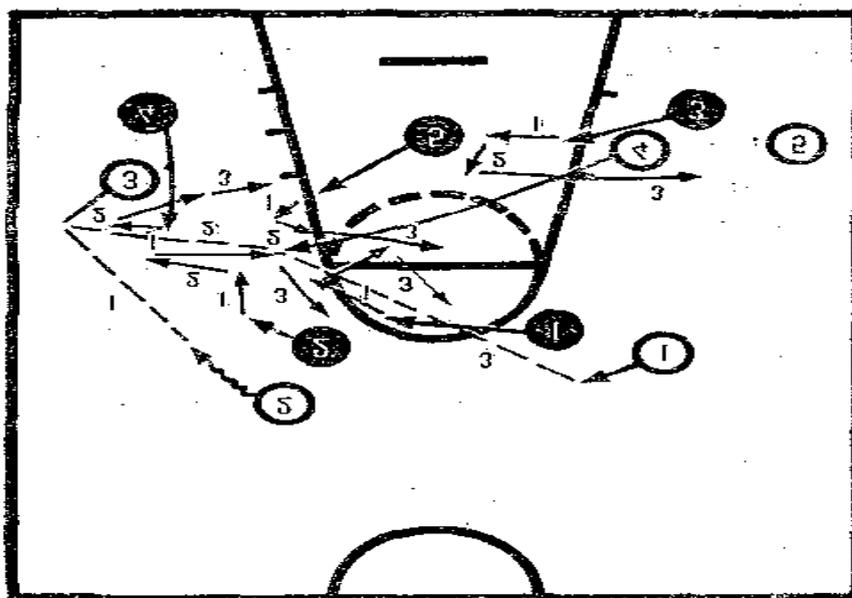


Рисунок 3

Рисунок 3. Стрелки 1, 2 и 3 показывают передвижения защитников при передачах мяча от игрока 2 игроку 3 (1); от игрока 3 игроку 4 (2) и от игрока 4 игроку 1 (3). Игрок 4 пересекает трехсекундную зону, выходя навстречу мячу.

Ненумерованные стрелки показывают начальное перемещение защитников в момент ведения мяча игроком 2 вправо перед выполнением передачи.

Первое движение защитника 2 направлено под прямым углом к лицевой линии, в сторону позиции центрального, а уже затем наружу, к владеющему мячом игроку 3. Если защитник 2 сразу начнет движение к игроку 3, он оставит открытым коридор для передачи выходящему в позицию центрального игроку 4. В момент движения защитника 2 его партнер 1 смещается к вершине области штрафного броска в готовности перехватить передачу, направленную игроку 4. Защитники 1 и 2 должны подстраховать в первую очередь трехсекундную зону, так как бросок из позиции, занимаемой игроком 3, менее опасен, чем проникновение мяча внутрь зоны.

Зонная защита в расстановке 2-3 с групповым отбором мяча. Агрессивная зонная защита в расстановке 2-3 с групповым отбором мяча требует решимости, точного предвидения и энергичного исполнения необходимых передвижений. Игроки должны быть активны, удерживать руки поднятыми вверх для блокирования направлений возможных передач и голосом подсказывать и предупреждать партнеров. Игроки задней линии зоны направляют игроков первой линии в сильную сторону расстановки нападающих для предотвращения передач высокому центральному (при этом типе зонной защиты высокий центральный игрок должен быть зажат двумя защитниками спереди и сзади). Игроки первой линии зоны имеют широкие возможности для оказания давления на мяч. Они могут двигаться наружу в направлении центра и оттеснять игрока, владеющего мячом, влево или вправо так, чтобы первая передача была сделана к боковой линии, что позволит создать ситуацию для группового отбора мяча в этой позиции. При групповом отборе мяча в углу

площадки дальний защитник должен предвидеть передачу, наблюдая за движениями рук и головы нападающего, владеющего мячом. Игроки задней линии зоны должны быть постоянно готовы к тому, что первая линия может далеко оттянуться. В этом случае игроки задней линии зоны прикрывают любого игрока противника, находящегося возле корзины.

Рисунок 4. Агрессивная зонная защита в расстановке 2-3 с использованием группового отбора мяча

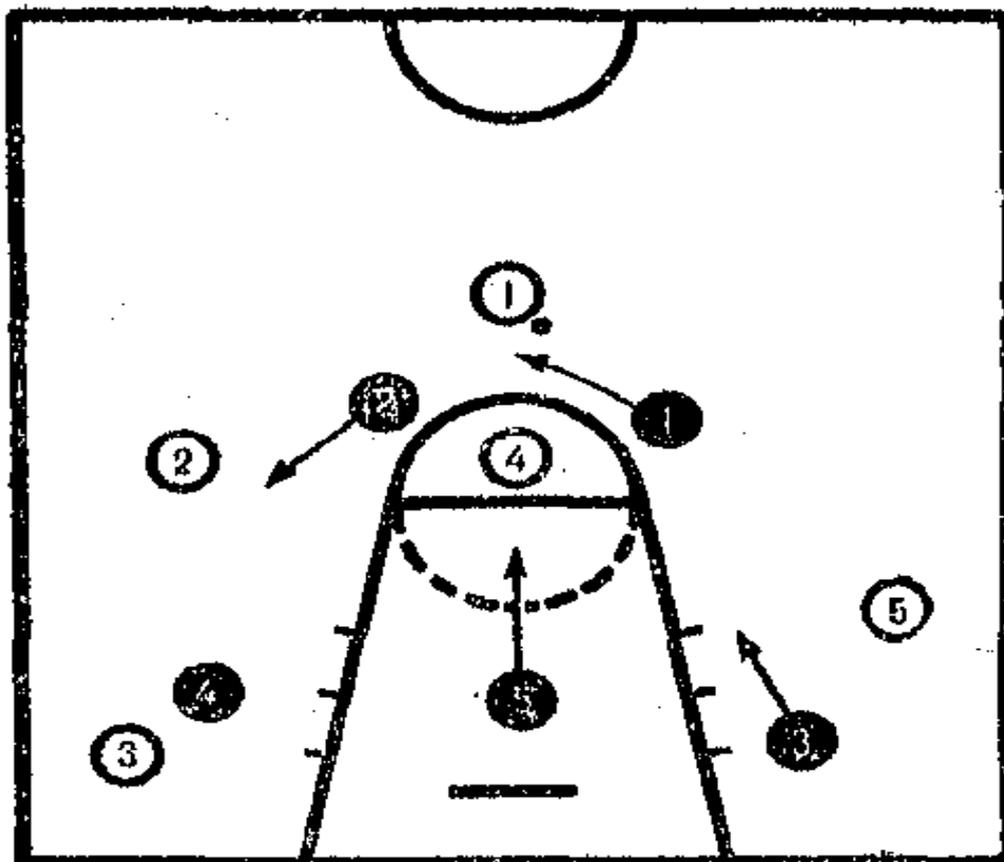


Рисунок 4

Защитники располагаются в своих основных позициях: 1 и 2 – у вершины области штрафного броска, игрок 5 – за пунктирным внутренним полукругом области штрафного броска, а игроки 3 и 4 – в нижних позициях по краям.

Нападающий 1 владеет мячом, располагаясь перед вершиной области штрафного броска. Защитник 3, заметив, что слева от него располагаются четверо нападающих, подсказывает партнерам: «Сильная сторона – левая!» Защитник 1 немедленно смещается к вершине области штрафного броска, а его партнер 2 двигается в направлении нападающего 2. Защитник 4 удерживает свою позицию. Защитник 3 смещается вперед к области штрафного броска, а защитник 5 подходит к линии штрафного броска, прикрывая нападающего 4. Стрелками показаны эти передвижения. Защитник 1 должен отступить назад из своей позиции так, чтобы нападающий 1 был зажат с двух сторон, спереди и сзади.

Рисунок 5. Зонная защита в расстановке 2-3 (вариант 1).

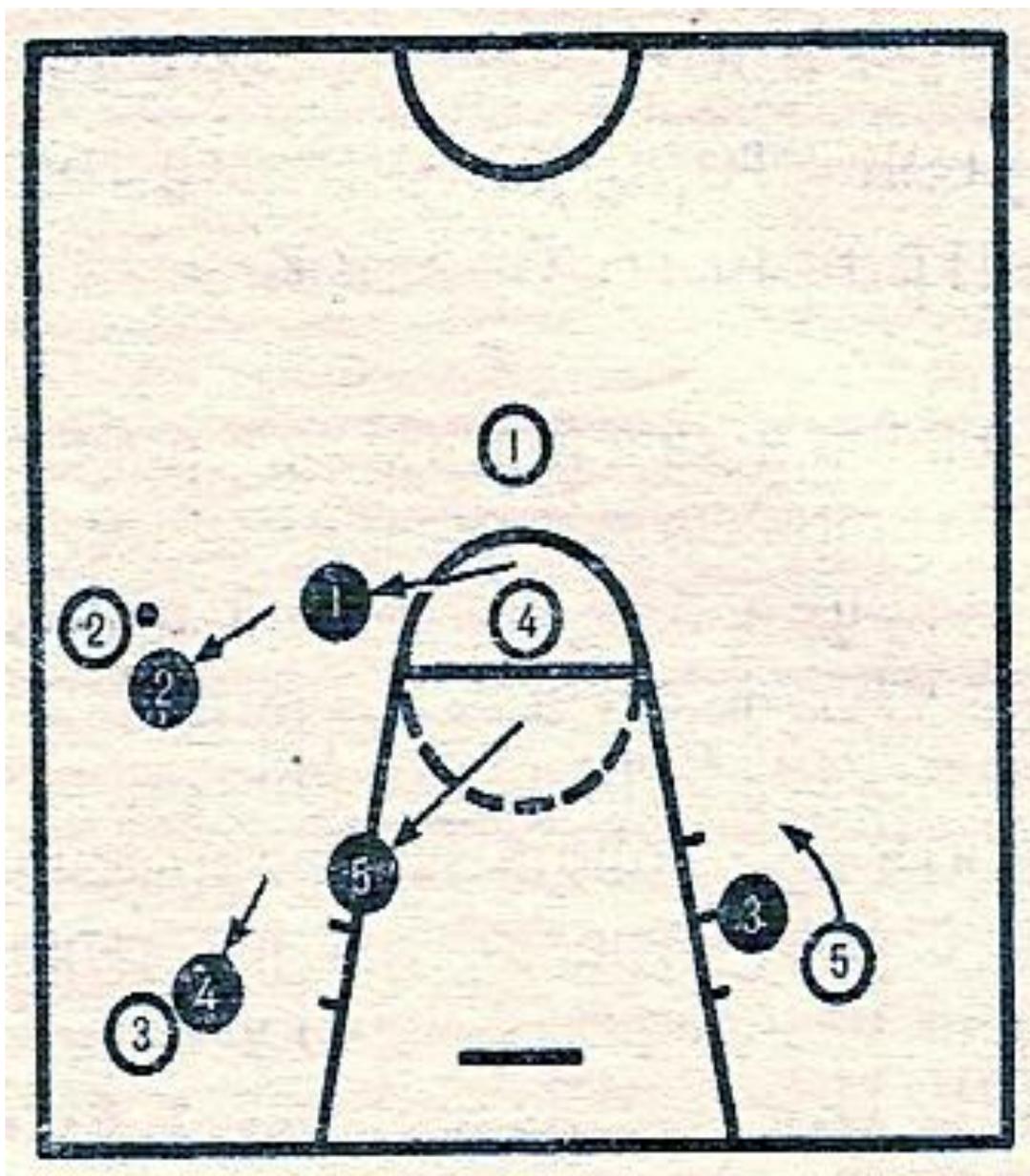


Рисунок 5

Нападающий 1 передал мяч партнеру 2. Стрелки показывают передвижения защитников в новые позиции. Защитник 1 уходит с вершины области штрафного броска и занимает место перед нападающим 4, на стороне мяча. Защитник 5 смещается к позиции центрального в средней зоне области штрафного броска. Защитник 4 отступает назад вместе с нападающим 3. Защитник 2 смещается к нападающему 2, владеющему мячом. Защитник 3 играет на перехват с нападающим 5. Если нападающий 4 перейдет в среднюю или нижнюю зону области штрафного броска, перед ним обязан будет играть защитник 5. Защитник 4 располагается так, чтобы в случае необходимости помочь партнеру 2 и прикрыть нападающего 3, если он получит мяч.

Рисунок 6. Зонная защита в расстановке 2-3 (вариант 2).

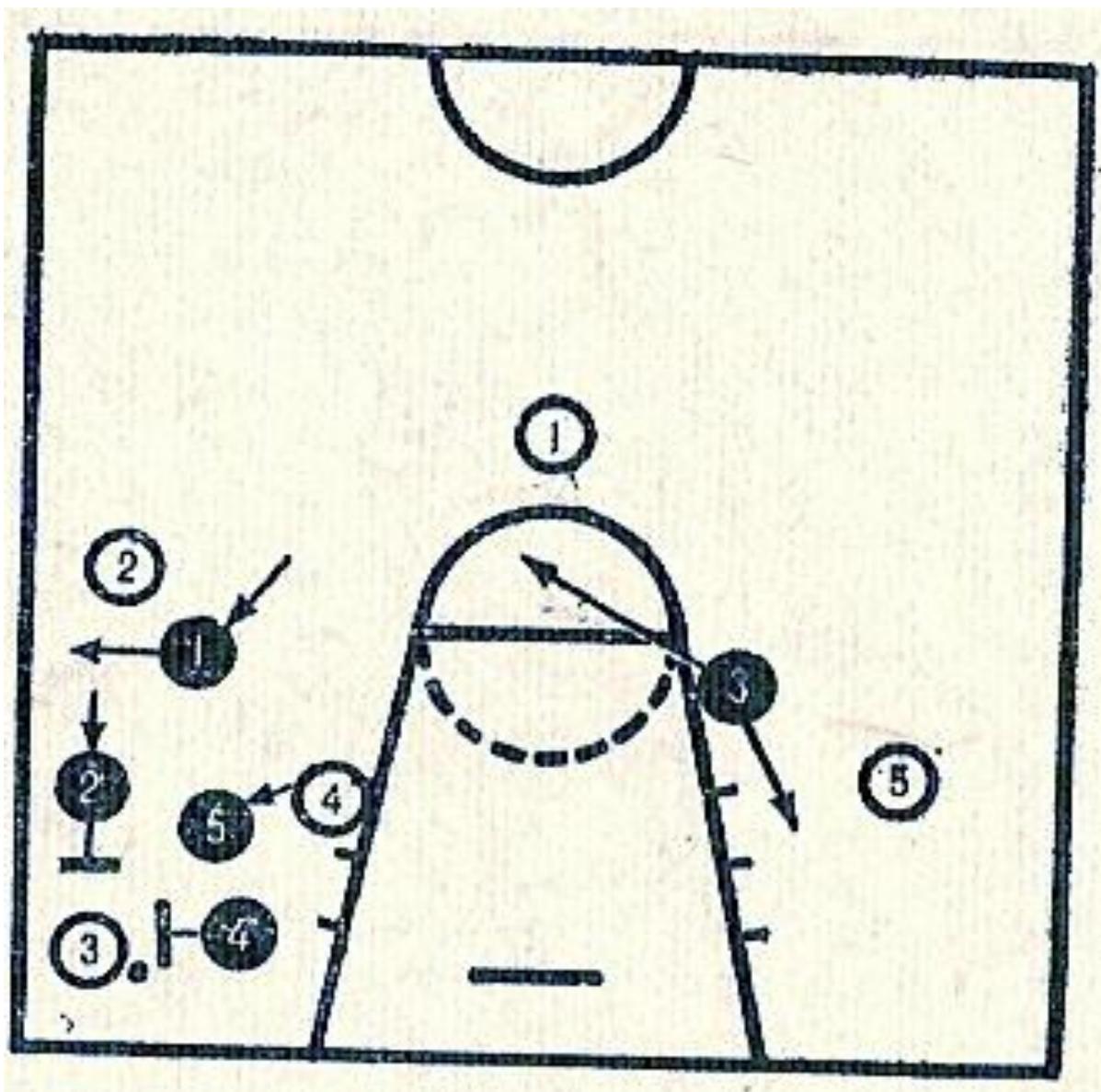


Рисунок 6

Нападающий 2 передал мяч партнеру 3. Позиция, занимаемая игроком 3 в углу, удобна для групповой атаки на мяч. Защитник 4 атакует игрока 3, закрывая ему проход вдоль лицевой линии, а защитник 2, смещаясь за передачей мяча, атакует сбоку. Защитник 1 перекрывает направление передачи игроку 2. Защитник 5 располагается перед игроком 4 в позиции центрального. Защитник 3 подстерегает передачу игрока 3 наружу, следя за его взглядом и движением рук. Защитник 3 имеет хорошую возможность перехватить передачу, направленную игроку 1, но если он ошибется с преждевременным выходом, передача игроку 5 приведет к легкому взятию корзины. Групповой отбор мяча будет эффективным только в том случае, если все пять защитников будут действовать согласованно.

Рисунок 7. Зонная защита в расстановке 2-3 (вариант 3).

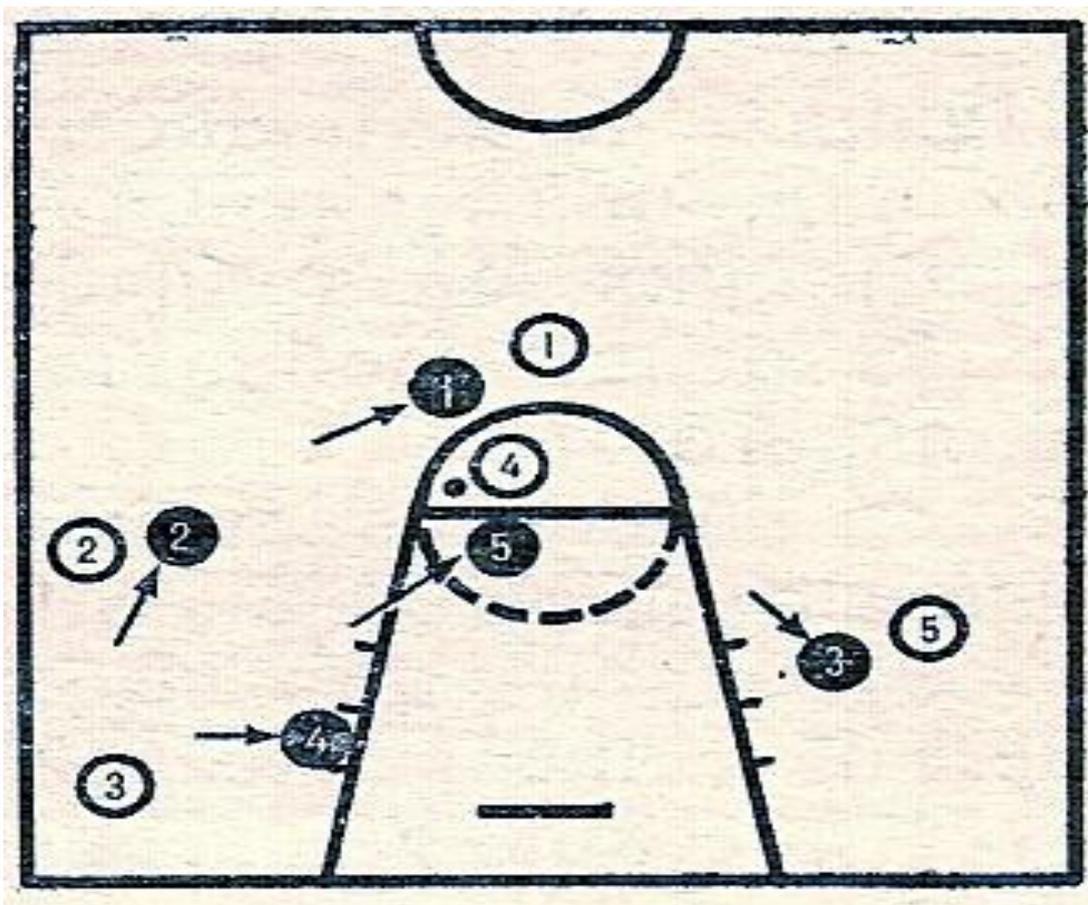


Рисунок 7

Нападающий 3 передал мяч партнеру 4, который отошел назад в наружный полукруг области штрафного броска. Защитник 1 покидает свою позицию у игрока 2 и смещается к игроку 4 снаружи. Защитник 5 выходит к игроку 5, двигаясь в низкой, атакующей стойке. Защитник 4 должен отойти к области штрафного броска, подстраховывая партнера 5 на случай, если игрок 4 сумеет обыграть его. Защитники 2 и 3 должны быть наготове. Из позиции при групповом отборе мяча защитник 2 должен сместиться к игроку 2. Защитник 3 препятствует выходу игрока 5 под корзину.

Рисунок 8. Зонная защита в расстановке 2-3 (вариант 4). Нападающий 4 передал мяч партнеру 5 на слабую сторону площадки. Защитник 3 осторожно сближается с игроком 5. Защитник 5 из верхней зоны области штрафного броска смещается в нижнюю позицию центрального на стороне мяча. Защитник 1 двигается поперек области штрафного броска, сохраняя позицию перед центральным 4. Защитник 5 должен контролировать открытую зону на своей стороне площадки. Партнер 4 должен подсказать ему момент выхода игрока 3 к мячу. Защитник 2 смещается к игроку 1 со стороны мяча. Защитник 4 выходит в центр области штрафного броска, прикрывая возможный выход игрока 2 к мячу или корзине.

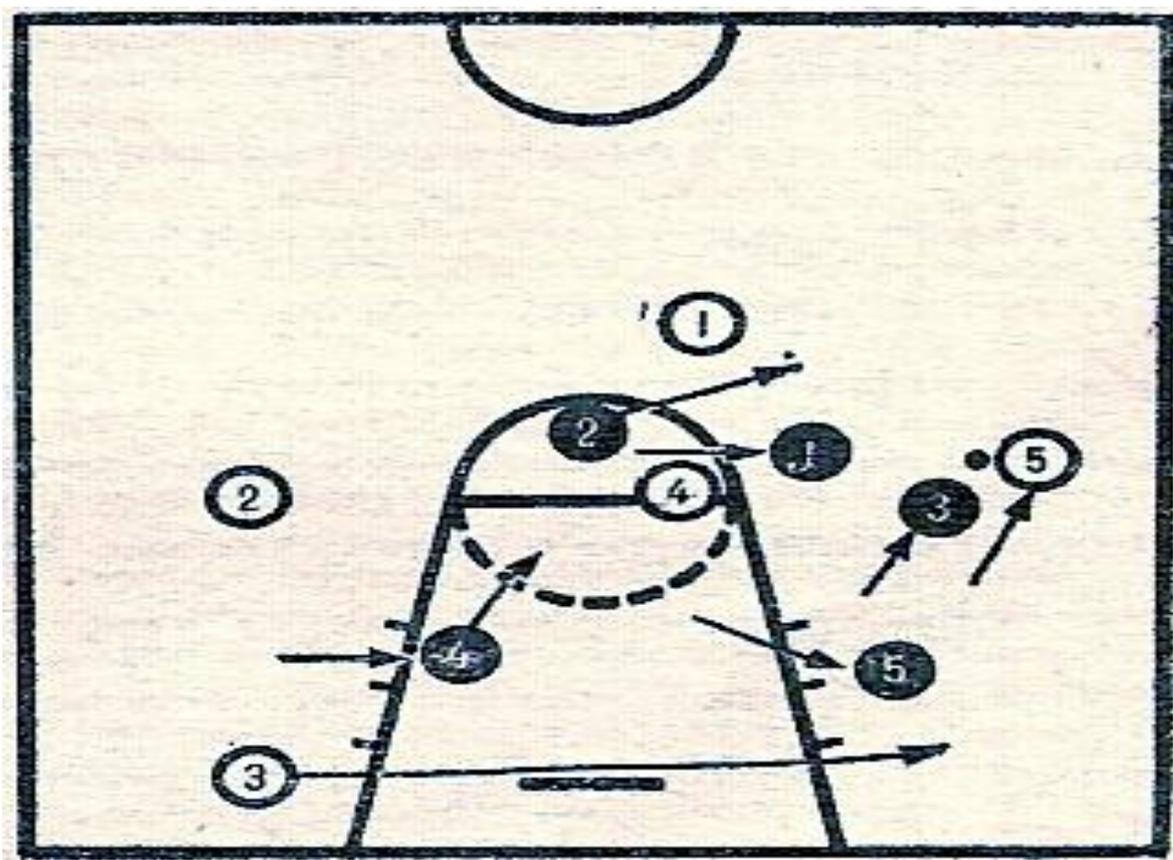


Рисунок 8

Рисунок 9. Зонная защита в расстановке 2-3 (вариант 5).

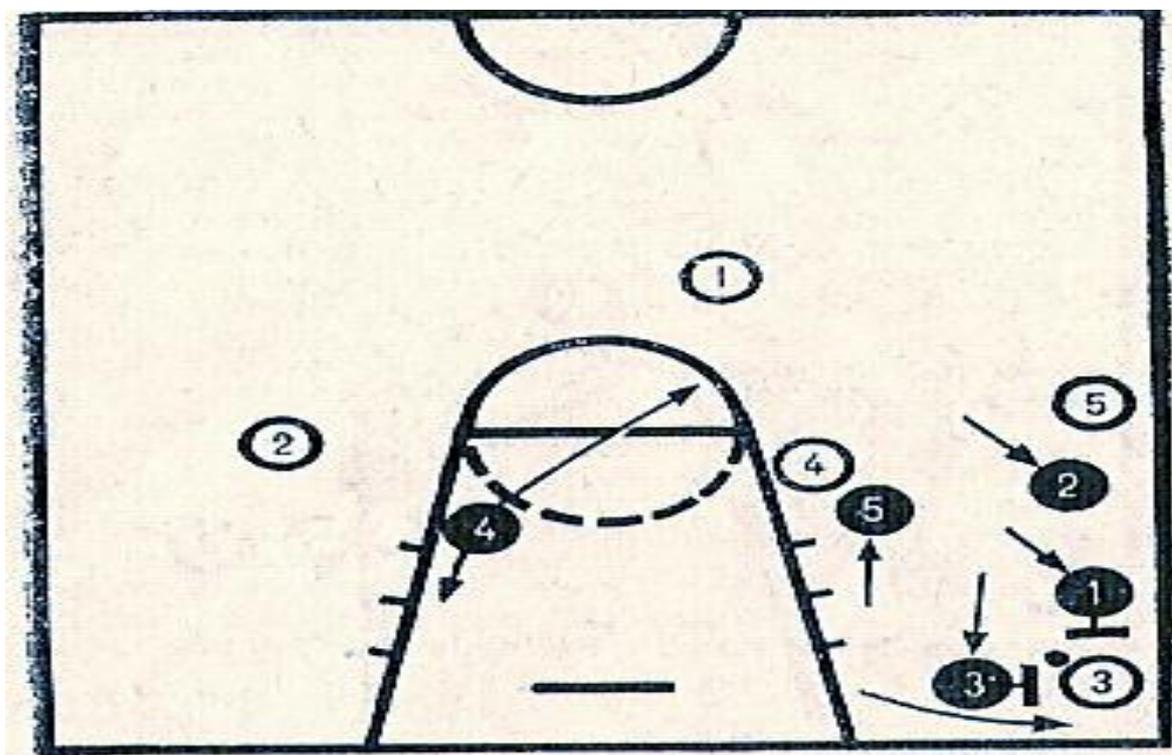


Рисунок 9

Нападающий 5 передал мяч партнеру 3, который вышел в угол. Игрок 3, получив мяч, находясь спиной к корзине, выполняет поворот. Позиция, занимаемая им в углу, удобна для группового отбора мяча. Защитник 3 атакует игрока 3, закрывая ему проход вдоль лицевой линии. Защитник 1 быстро уходит из верхней зоны области штрафного броска и атакует игрока с мячом сбоку. Защитник 2 занимает позицию для перехвата передач, направленных игроку 5. Защитник 5 остается в своей позиции в момент выхода партнера 3 к игроку 3, а затем занимает позицию перед игроком 4, перекрывая направление передач в позицию центрального. Защитник 4 на слабой стороне области штрафного броска подстерегает момент длинной передачи игроку 1 и может перехватить ее. (Чтобы угадать момент передачи, защитник 4 должен следить за движением глаз и рук игрока 3). Поскольку он играет в последней линии защиты, игрок 4 должен быть готов отступить назад, если его партнер 3 не сможет удержать нападающего 3.

Зонная защита в расстановке 3-2. Сильные стороны этой защиты определяются подвижной первой линией игроков, которые должны агрессивно атаковать нападающих, пытаясь вызвать ошибку, нарушение правил или плохую передачу мяча. Из расстановки 3-2 очень удобно развивать атаку быстрым прорывом. Эта расстановка показана на рисунке 10.

Защитники 1, 2 и 3 должны быть самыми быстрыми игроками, поскольку им приходится больше всего перемещаться. Игрок 1 отвечает за область штрафного броска. Игроки 2 и 3 подстраховывают позиции центрального в средней и нижней зонах области штрафного броска на дальней от мяча стороне площадки. Играя против команд, состоящих из высоких игроков, защитники 1, 2 и 3 должны быть нацелены на мяч и использовать групповой отбор, когда это возможно.

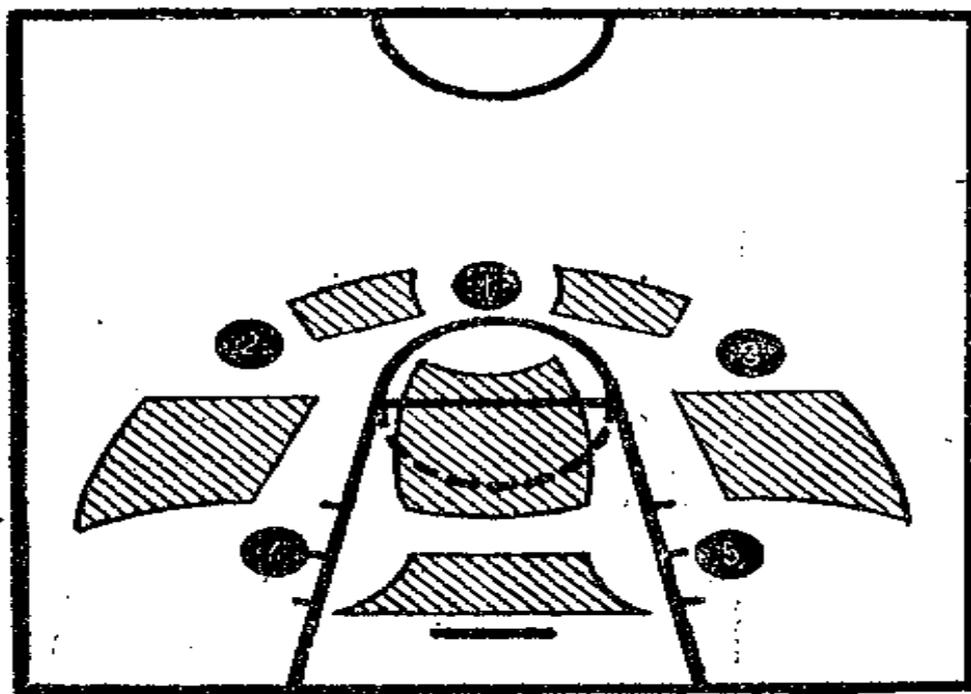


Рисунок 10

Зонная защита в этой расстановке недостаточно сильна против центрального у боковой линии области штрафного броска и по краям площадки. Это обуславливает необходимость оказания помощи игроками 1, 2 или 3 в борьбе за мяч при неудачном броске, а также обязывает игроков задней линии быстро оттягиваться из углов площадки. Кроме того, расстановка 3-2 слабо прикрывает участок площадки, прилегающий к корзине, углы площадки и пространство за спиной игроков первой линии зоны, если они недостаточно быстро оттягиваются назад. Игрок 1 должен быть самым быстрым нападающим, так как ему приходится отходить назад в область штрафного броска для оказания помощи в борьбе за мяч при отскоке от щита или кольца. Игроки 2 и 3 – защитники, игрок 4 – второй нападающий, а игрок 5 – центровой.

На рисунке 11 стрелками обозначены передвижения, которые защитники обязаны выполнять для хорошего прикрытия корзины.

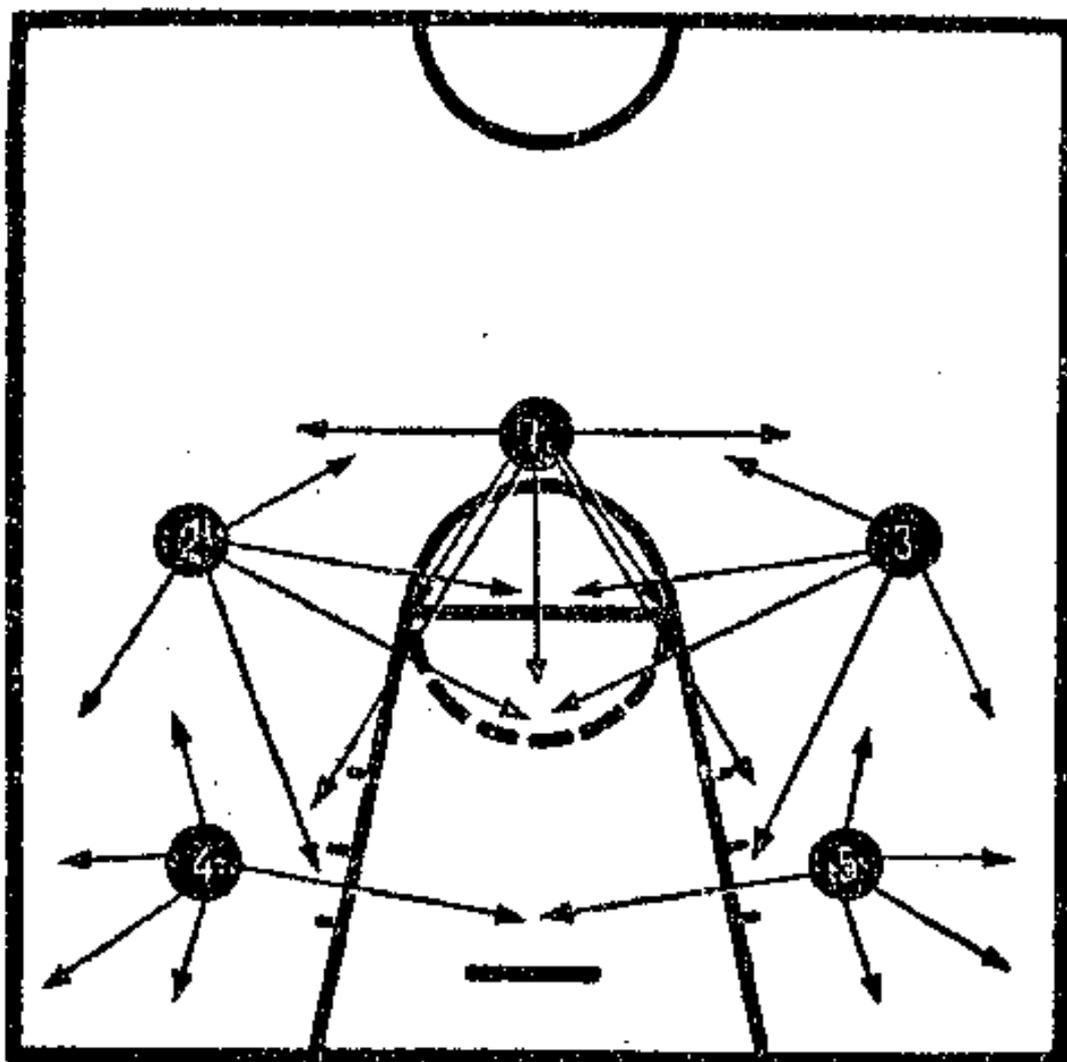


Рисунок 11

На рисунке 12 передвижения защитников обозначены при передаче мяча от игрока 1 игроку 2 (1), при передаче мяча от игрока 2 игроку 5 (2) и при передаче мяча от игрока 5 игроку 4 (3).

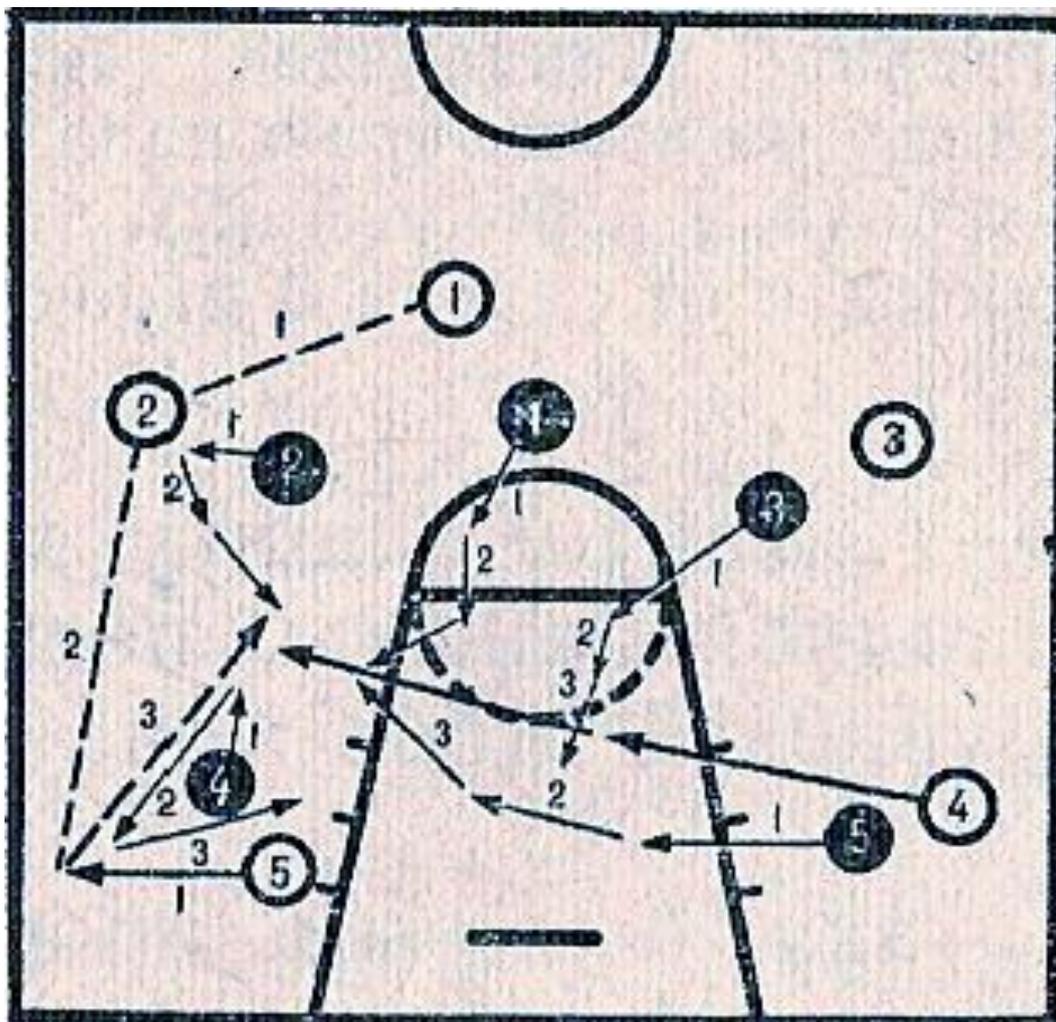


Рисунок 12

Учебные вопросы

1. Почему важна индивидуальная игра в защите?
2. Какую роль играет скорость в индивидуальной игре в защите?
3. Каким должно быть первое движение защитника, когда его подопечный без мяча проходит к корзине?
4. Объясните, как опека центрального, который располагается на вершине трапеции с той стороны площадки, где находится мяч.
5. Почему при опеке центрального защитник не занимает позицию между центровым и корзиной?
6. Где должен быть центр тяжести тела, если защитник находится в основной стойке?
7. Что делает защитник после попытки остановить дриблера в ситуации двое против одного? Как это выполняется?

Задания для дополнительного изучения

1. Нарисуйте схемы двух упражнений, способствующих обучению держания игрока с мячом, который имеет возможность вести мяч, передавать его или бросать в корзину.

2. Перечислите качества, необходимые для индивидуальной игры в защите, в порядке их значимости, и объясните, почему вы распределили их в таком порядке.

3. Проанализируйте одну баскетбольную тренировку и определите, сколько внимания в ней уделялось игре в защите. Какими были упражнения для совершенствования индивидуальной игры?

4. Подберите упражнения для индивидуальной игры в защите (по одному упражнению для каждой ситуации).

5. Посетите календарную игру и обратите особое внимание на овладение мячом при отскоке от щита защитником, опекающим центрального. Будут ли у вас критические замечания по поводу его игры?

ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Основы индивидуальной игры в нападении

Основы индивидуальной игры в нападении слагаются из навыков, необходимых для продвижения мяча в передовую зону и овладения корзиной. Броски в корзину являются самым важным приемом игры в нападении. Однако это отнюдь не значит, что изучение всех других приемов можно сводить к минимуму. Известный тренер по баскетболу 30-х годов Блэйр Галион как-то сказал: «Лучшими всегда были и будут команды, которые полностью освоили основы игры в баскетбол и постоянно получают удовольствие от игры».

Каждый прием занимает свое место в игре, и разносторонний баскетболист должен владеть всеми приемами, а не лишь каким-нибудь одним. И хотя не всегда удается достигнуть совершенства, упорная тренировка не может не дать хороших результатов.

Техника нападения

СТОЙКА В НАПАДЕНИИ

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии, или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты и в локтях и слегка разведены в стороны.

Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

ОШИБКИ

1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.
2. Пятки касаются пола.
3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад.
4. Носки ног чрезмерно разведены наружу.
5. Голова и руки опущены.
6. Излишняя напряженность.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

1. Принять положение стойки без мяча, стоя на месте.
2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.
3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.
4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений, принять стойку баскетболиста.

ДЕРЖАНИЕ МЯЧА

Прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учеников правильному держанию мяча. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук с широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх – внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед.

Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

ОШИБКИ

1. Кисти располагаются на задней поверхности мяча.
2. Мяч касается ладоней.
3. Пальцы направлены вниз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

1. Принять положение имитации держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей.
2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;
3. Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди.
4. В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней.
5. Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом.
6. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча.

Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель – в центре площадки. По сигналу учителя колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста, и учитель оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны. Ученик, показавший лучшую технику стойки, получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА

1. Ходьба – применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.

2. При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеченному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

ОШИБКИ

1. Бег с носка.
2. Ноги в коленном суставе прямые.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

1. Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.
2. Ускорение по сигналу.
3. Бег по кругу. По сигналу последующий догоняет впереди бегущего.
4. Бег по кругу. По сигналу последующий «змейкой» обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.
5. То же, но ученики в колонне перемещаются спиной вперед.
6. Ученики бегут в колонне по одному с интервалом 1-1,5 м. По сигналу последний догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути и становится во главе колонны.

ОСТАНОВКА ДВУМЯ ШАГАМИ

Данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги, стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

ОСТАНОВКА ПРЫЖКОМ

Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление

осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в поворот в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

ОШИБКИ

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и, как правило, потеря равновесия.
2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.
3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ ДВУМЯ ШАГАМИ

1. Ходьба, один шаг короткий, второй длинный.
2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.
3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), второй шаг левой стопорящий короткий.
4. То же, но медленно бегом.
5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.
6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.
7. В парах. Один игрок ведет мяч – остановка – двумя шагами – повороты плечом вперед, назад – передача партнеру.

8. Эстафеты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ ПРЫЖКОМ

1. Ходьба. Остановка прыжком.
2. Бег. Остановка прыжком.
3. Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.
4. Остановка прыжком после ловли мяча.
5. Остановка прыжком после ведения мяча.
6. Эстафеты.

ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

ОШИБКИ

1. Отрыв или смещение осевой ноги.
2. Вертикальные колебания высоты центра тяжести.
3. Перенос массы тела на маховую ногу.
4. Выпрямление осевой ноги.
5. Туловище сильно наклонено вперед.
6. Мяч не укрыт туловищем от защитника.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТОВ НА МЕСТЕ

1. Выполнение поворота стоя на месте без мяча.
2. То же с мячом.
3. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.
4. То же в сочетании с ведением мяча, остановками.
5. То же с добавлением ловли и передачи мяча.
6. То же с сопротивлением защитника.
7. Эстафеты.

СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

1. Выполняй остановки и повороты быстро.
2. Удерживай ноги на ширине плеч.
3. Сохраняй низкую стойку и равновесие.
4. Укрывай мяч от защитника телом.

ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча двумя руками – если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

ЛОВЛЯ ОДНОЙ РУКОЙ

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

ЛОВЛЯ ВЫСОКОЛЕТЯЩИХ МЯЧЕЙ

При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, и мяч притягивается к туловищу.

После приземления занимающийся сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

ОШИБКИ

1. Отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу.
2. Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны, и мяч проходит между кистей.
3. Руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу.
4. Пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах.
5. Мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ, СТОЯ НА МЕСТЕ

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте – кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук вперед-вниз – на себя – вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Мяч выпускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Передача одной рукой от плеча стоя на месте – руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались, и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение – стойку баскетболиста.

ОШИБКИ

1. Несогласованность движений рук и ног.
2. Широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха.
3. Отсутствие захлестывающего движения кистями.
4. Туловище чрезмерно наклонено вперед.
5. При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.
6. При передаче в движении также вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.
7. Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

ЛОВЛЯ МЯЧА

1. Ловля мяча стоя на месте.
2. Ловля мяча в движении бегом.
3. Ловля высоко и низко летящего мяча.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА СТОЯ НА МЕСТЕ

1. Имитация передачи.
2. Замах и передача без работы ног.
3. Передача с работой ног.
4. Передача на длинное и короткое расстояние.
5. Передача в разных направлениях.
6. Передача в сочетании с другими техническими приемами.
7. Подвижные игры.

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой – это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок находится в положении выпада) берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг) затем, не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах.

ОШИБКИ

1. При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.
2. Бегут в руках с мячом, т.е. делают больше двух шагов.
3. Двигаются в сторону, а не навстречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).
4. Передача очень высоко или низко, а не на грудь.
5. Очень сильная передача.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ В ДВИЖЕНИИ

1. «Мертвый мяч». Занимающиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.

2. То же, но медленно бегом.
3. Передача в движении после ловли.
4. Передача в движении после ведения.
5. Передачи в движении во встречных колоннах.
6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.
7. Передачи в движении по кругу.
8. Подвижные игры:

«Командные салки». Класс делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая – убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный выходит из игры. Игра закончится, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи стоя на месте и в движении.

«Салки и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом, начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу.

Учитель считает количество передач, сделанных командой, до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

СОВЕТЫ ЛОВЯЩЕМУ МЯЧ

1. Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.

2. Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.

3. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.

4. При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу.

5. Не касаться мяча ладонями.

6. Выходить навстречу летящему мячу.

СОВЕТЫ ПЕРЕДАЮЩЕМУ МЯЧ

1. Не допускать небрежности при выполнении передач.

2. Выполнять передачи быстро.

3. При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.

4. Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.

5. Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.

6. Не стоять после передачи, выйти на свободное место.

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

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить

направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характерна синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

ОШИБКИ

1. Хлопок по мячу.
2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз.
3. Мяч ударяется перед собой.
4. Ноги недостаточно согнуты.
5. Ведение со зрительным контролем.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низким и близком к вертикальному ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Ведение с изменением направления – игрок ведет мяч правой рукой – кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

ОШИБКИ

1. Ведение правой рукой влево и наоборот.
2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.
3. Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча в ходьбе.
3. Ведение мяча медленным бегом.
4. Ведение мяча на максимальной скорости.
5. Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача.
6. Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.
7. Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.
8. Ведение с изменением высоты отскока.
9. Ведение с изменением скорости.
10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.
11. 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ

1. Ведение на месте правой – перевод на левую, ведение левой – перевод на правую.
2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону – перевод на левую руку – ведение левой рукой в левую сторону и т.д.
3. Ведение с изменением направления бегом.
4. Ведение с изменением направления, меняя направление перед препятствием (стойки, набивные мячи).

5. Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.
6. Подвижные игры.

СОВЕТЫ ДРИБЛЕРУ (ВЕДУЩЕМУ МЯЧУ)

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
2. Не бить по мячу ладонью.
3. Изменить длину шага и направление движения.
4. Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.
5. Контролировать мяч пальцами.
6. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
7. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.
8. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

Бросок мяча в корзину – технический прием, являющийся заключительной стадией атаки.

Бросок двумя руками от груди стоя на месте – игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносят вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу обратное движение, выпускают с кончиков пальцев, одновременно в ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

ОШИБКИ

1. Руки выпрямляются вертикально вверх.
2. Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения.
3. Отсутствует захлестывающее движение кистями.
4. Отсутствует расслабления после броска.
5. Отсутствует согласованность работы рук и ног.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. Исходное положение – ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 см, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) левая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва

мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлест кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает исходное положение.

ОШИБКИ

1. Потеря равновесия.
2. Несогласованность в работе рук и ног.
3. Неполное разгибание руки в локтевом суставе.
4. Отсутствие захлеста руки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ С МЕСТА

1. Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
3. Имитация броска с работой ног.
4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.
5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.
8. Подвижные игры.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный), берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков, бросающих с правой стороны.

ОШИБКИ

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
3. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
4. Резкое, сильное движение руки с мячом.
5. Отсутствие маха правой ногой, просто сгибание ее в коленном суставе.
6. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

1. Исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.

2. Мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.

3. Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой,

мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на две ноги.

4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой – то же, что и в упражнении 3.

5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного на вытянутой в сторону руке находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой.

6. То же, медленно бегом.

7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-секундной зоны, и бросок в кольцо с отражением от щита.

8. Бросок в движении, после ловли мяча.

9. Бросок в движении, после ведения мяча.

10. Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания: упражнения даны для занимающихся, бросающих правой рукой.

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью.

После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

ОШИБКИ

1. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.

2. При «подседании» наблюдается размахивание мячом.

3. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.

4. Мяч лежит на всей ладони.

5. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.

6. Не выпрямляется полностью рука при броске.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА В ПРЫЖКЕ

1. Исходное положение – стойка баскетболиста – мяч на уровне груди. Вынос мяча – в исходное положение – для броска вдоль средней линии туловища.

2. Исходное положение – сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.

3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.

4. Из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке – отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.

5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.
6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.
7. Бросок с расстояния 1,5-2 м.
8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую тоже на пятку).
9. Бросок в прыжке после ведения мяча.
10. Подвижные игры и эстафеты.

СОВЕТЫ СНАЙПЕРУ

1. Выполняй броски быстро.
2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.
3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.
4. Выпускай мяч через указательный палец.
5. Постоянно удерживай взгляд на цели.
6. Полностью сосредоточься на броске.
7. Следи за легкостью и непринужденностью броска.

Обманные движения (финты). Финт – это ловкое движение, незаконченный технический прием, задачей которого является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего. Финты могут быть с мячом и без мяча. Финты без мяча выполняются руками, туловищем, ногами, головой, взглядом, мимикой – как на месте, так и в движении. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника. Существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПЕРЕД ПЕРЕДАЧЕЙ, ЛОВЛЕЙ ИЛИ БРОСКОМ

1. Передача без зрительного контроля – мяч передается вправо, игрок смотрит влево.
2. Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.
3. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.
4. Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника – перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Перечислите качества, необходимые игроку для умения хорошо бросать мяч в корзину.
2. Объясните, что такое контроль за мячом кончиками пальцев. Почему он важен?
3. Когда нужно придавать мячу вращение?

4. Опишите три упражнения для тренировки броска мяча одной рукой сверху, броска в прыжке и броска с поворотом.
5. В чем преимущество броска в прыжке?
6. Перечислите пять ступеней в подготовке и выполнении штрафного броска.
7. Каковы преимущества при держании мяча в основной позиции?
8. Перечислите несколько общих ошибок при передачах мяча.
9. Каковы преимущества разнообразного ведения?
10. Дайте определение скорости маневрирования.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

1. Понаблюдайте за игрой и зафиксируйте количество и способы бросков в корзину. Проанализируйте эти цифры по отношению к каждому игроку и команде.
2. Отрадите графически по пять упражнений, применяемых для передач мяча, бросков и добивания.
3. Какие игры можно применять при тренировке бросков? В чем преимущество игры по сравнению с упражнениями?
4. Опишите основы индивидуальной игры в нападении с точки зрения тренера средней школы.
5. Подробно опишите технику броска в прыжке. Каковы наиболее типичные варианты этого броска, применяемые различными игроками?

ВЫВОДЫ

Индивидуальной игре в защите сравнительно легко обучить, если ей уделяется достаточно внимания и если тренер и игроки убеждены в её важности.

Хороший защитник должен быстро передвигаться, обладать подвижностью рук, иметь высокий рост, быть собранным, решительным, точно рассчитывать свои действия, приспосабливаться к игре соперника, быть хорошо координированным.

Индивидуальные технические приемы и особые ситуации при опеке нужно тщательно отрабатывать, так как основы индивидуальной игры в защите являются базой для командной защиты

К основам индивидуальной игры в нападении относится все, что связано с продвижением мяча к корзине команды противника и взятием корзины. Каждый из приемов играет определенную роль в системе атакующих действий, и баскетболисты должны владеть всеми приемами. К основам индивидуальной игры в нападении относятся броски в корзину, владение мячом, ведение мяча, «работа» ног, финты и обманные движения, овладение мячом и добивание мяча в корзину.

Каждый тренер самостоятельно определяет необходимость тренировки основ индивидуальной игры в нападении, избирает и придумывает упражнения. Тренерам необходимо продуманно планировать тренировочные занятия и обучать игроков всему арсеналу индивидуальных атакующих действий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
2. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линдеберг. М.: Физкультура и спорт, 1971.
3. Спортивные игры / ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
4. Баскетбол / Л. Легран, М. Ра. – М.: АСТ-Астрель, 2004.
5. Баскетбол: концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: Физкультура и спорт, 1975.

Соснин Владимир Петрович

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ
НА ТРЕНИРОВКАХ И ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Учебно-методическое пособие для студентов

Редактор Е.Ф. Изотова

Подписано в печать 24.02.14. Формат 60x84 /16.

Усл. печ. л. 2,19. Тираж 20 экз. Заказ 14 1247. Рег. №99.

Отпечатано в РИО Рубцовского индустриального института
658207, Рубцовск, ул. Тракторная, 2/б.