

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

Н.И. ФЕДОТОВА, Т.И. АКимова, В.С. ДЕДОВИЧ

БАСКЕТБОЛ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским
советом государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2006

УДК 7 96.323 (076.5)
ББК 75.566 я73
Ф 34

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент Э.Н. Алексеева

Ф 34

Федотова, Н.И.

Баскетбол в практике физического воспитания студенческой молодежи [Текст] : методические указания / Н.И. Федотова, Т.И. Акимова, В.С. Дедович. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2006. – 52 с.

Содержание настоящей работы раскрывает основные требования практического раздела учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура» по теме: «Спортивные игры».

В методических указаниях раскрыты современные правила игры в баскетбол, основные технические приёмы для обучения технике игры.

Методические указания предназначены для студентов обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

ББК 75.566 я73
© Федотова Н.И.,
Акимова Т.И.,
Дедович В.С., 2006
© ГОУ ОГУ, 2006

Содержание

Введение.....	4
1 История развития игры в баскетбол.....	5
2 Современные представления об игре. Правила игры.....	7
3 Техника игры в баскетбол.....	10
4 Изучение и совершенствование техники перемещений без мяча.....	11
5 Изучение и совершенствование техники перемещений с мячом.....	15
6 Изучение и совершенствование поворотов.....	17
7 Изучение и совершенствование передач мяча.....	20
8 Изучение и совершенствование техники ведения мяча.....	23
9 Подвижные игры в подготовке баскетболистов.....	28
9.1 Игры с перемещениями, передачами, ловлей и ведением мяча.....	28
9.2 Игры с бросками по корзине и борьбой за отскок.....	32
9.3 Игры с тактическими действиями.....	35
10 План-конспект проведения занятий по баскетболу.....	41
10.1 План-конспект занятия № 1-2.....	41
10.2 План-конспект занятия № 3-4.....	44
10.3 План-конспект занятия № 5-6.....	47
10.4 План-конспект занятия № 7-8.....	48
10.5 План-конспект проведения занятия по баскетболу № 9-10.....	50
10.6 План-конспект проведения занятия по баскетболу № 11-12.....	52
Список использованных источников.....	53
Обозначения и сокращения.....	54

Введение

Баскетбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся изменения - в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Технические приемы баскетбола укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению центрального и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает так же мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжения и расслабления мышц. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Обучение основам баскетбола входит в программу школ, училищ, вузов. Студенты должны ознакомиться с содержанием и основными правилами игры, на занятиях овладеть техникой игровых приемов, усвоить простейшие тактические комбинации. Занятия по баскетболу должны быть направлены на физическое развитие студентов, воспитание у них настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

1 История развития игры в баскетбол

Преподаватель физического воспитания спрингфилской тренировочной школы (позже школа была преобразована в колледж) в штате Массачусетс (США) Джеймс Нейсмит в декабре 1891 года изобрел игру, которую охарактеризовал так: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо». Новая игра оказалась настолько динамичной и увлекательной, что превзошла самые смелые надежды Нейсмита. Очень скоро она завоевала всеобщее признание в Америке, а в современном мире в неё играют миллионы людей.

Отдавая дань заслугам Джеймса Нейсмита, спрингфилдский колледж в 1911 году присудил ему почётную степень мастера физического воспитания. В 1939 году университет Мак Гилл присудил Нейсмиту степень доктора медицины, а в 1968 году в спрингфилдском колледже был открыт музей Джеймса Нейсмита – «Зал баскетбольной славы». Так было выражено уважение к человеку, который подарил миру прекрасную игру.

Начав работать в спрингфилдском колледже, Джеймс Нейсмит встретился там с доктором Лютером Гуликом, который настойчиво искал новые формы и методы физического воспитания. Получив от доктора Гулика задание оживить уроки, Джеймс Нейсмит придумал игру для закрытого помещения. Условия для спортивного зала определяли необходимость играть круглым мячом и только руками. Для этого был выбран футбольный мяч, который можно было легко ловить, передавать, бросать уже после сравнительно короткой практики. Чтобы исключить грубость при броске в цель и развеять точность у учащихся, Нейсмит расположил мишень над игроками, вне пределов их досягаемости: к перилам балкона он прикрепил две корзины для сбора персиков, в которые и нужно было забрасывать мяч. Балкон гимнастического зала находился на высоте 3 м 5 см от пола – эта высота и соответствует современному расстоянию от поверхности баскетбольной площадки до верхнего края кольца корзины.

В новой игре вначале участвовали одновременно мужчины и женщины. Так как в гимнастической группе было восемнадцать человек, то Нейсмит распределил их на две команды по девять человек. Позже число игроков было сокращено до семи, а затем до пяти, поскольку большее количество участников создавало на площадке излишнюю суету. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название «баскетбол» (basket – корзина, ball – мяч).

В декабре 1891 года Нейсмит сформировал первые правила новой игры и провёл матч по баскетболу. В 1892 году он опубликовал «Книгу правил игры в баскетбол», содержащую тринадцать пунктов, большинство из которых в той или иной форме действуют и по сей день.

Довольно скоро после проведения первых матчей эти правила были несколько изменены. Одной из причин изменения, в частности, являлось введение щитов (1895 год), к которым стали прикреплять корзины. Щиты были своеобразной защитой корзины. Дело в том, что находившиеся на

балконе зрители, стараясь помочь своей команде, нередко ловили мяч и направляли его в корзину команды противника.

Дальнейшее развитие игры повлекло за собой изменение правил, инвентаря, оборудования и костюма баскетболиста.

В 1893 году впервые появились железные кольца с сеткой.

В 1894 году окружность мяча была увеличена до 30-32 дюйма (76,2 - 81,3 см).

В 1895 году были введены штрафные броски, выполнявшиеся с расстояния 15 футов (фут – 30,5 см). Ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1896 году.

Вскоре после своего появления баскетбол стал очень популярным в США. Несколько позднее в эту игру начали играть и в других странах.

Первый этап развития баскетбола (1891-1918 года) – становление его как новой игры. Созданный для оживления уроков гимнастики, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями.

В 1894 году в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования.

Одновременно с распространением игры шло и формирование её техники и тактики. Появились технические приёмы – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину. Однако в технике отсутствовала динамика – все передачи и броски выполнялись с места, двумя руками. В тактике произошло определение игровых функций участников команды и их деление на нападающих и защитников.

Именно в эти годы баскетбол начал распространяться в странах Европы и Южной Америки.

Знаменательным событием в истории игры явилось создание 18 июня 1932 года Международной федерации баскетбола – баскетбола ФИБД.

Игра завоевывала всё большую популярность во всём мире и в 1935 году Международный олимпийский комитет внёс решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. А в 1936 году баскетбол был впервые включён в программу Олимпийских игр. В баскетбольном турнире XI Олимпийских игр в Берлине участвовали команды 21 страны. Первым Олимпийским чемпионом стала сборная команда США. Создатель игры Джеймс Нейсман присутствовал на олимпийском турнире в качестве почётного гостя.

В 1948 году членам международной федерации баскетбола являлись уже 50 стран. Однако развитие мирового баскетбола шло не только по пути распространения его географии. Одновременно развивались и обогащались техника и тактика игр, появились различные способы передачи и ведения мяча, стали широко применяться разнообразные финты.

Своеобразную революцию произвело появление бросков одной рукой, более сложных по технике выполнения и трудных для отражения защитой соперника. Если раньше команды за игру набирали 20-30 очков, то с появлением бросков мяча одной рукой итог встреч вырос до 50-60 очков.

В тактике баскетбола наметился переход от игры индивидуальной, построенной в основном на импровизации отдельных игроков, к игре коллективной. Появилась и определилась как самостоятельная система нападения через центрального игрока, которую взяли на вооружение все национальные команды. В мировом баскетболе произошла своеобразная нивелировка техники игры, выразившаяся, в формировании наиболее рациональных приемов, которые стали применяться командами различных стран.

2 Современные представления об игре. Правила игры

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде обладать мячом и забросить его в корзину. Игра проводится на площадке длиной 28 м и шириной 15 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м (рисунок 1).

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 567 мм и вес не более 650 г.

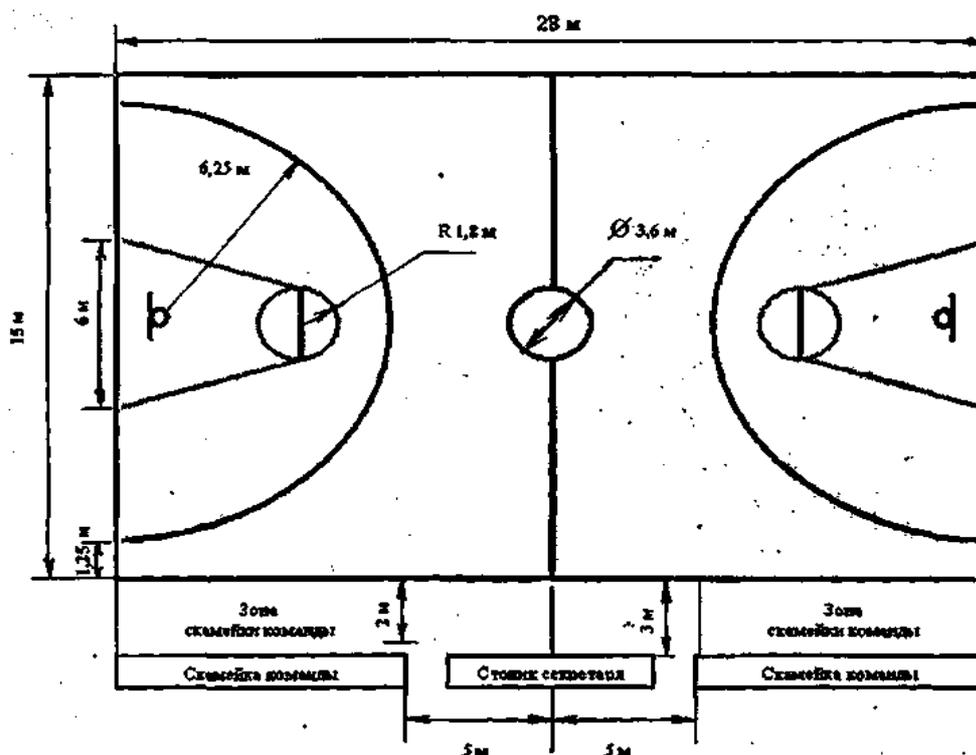


Рисунок 1 – Схема игровой площадки

В баскетболе мячом играют только руками. Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги, или бить по нему кулаком, является нарушением. Случайное соприкосновение, или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном круге. Баскетбол состоит из основных элементов – бросков, передач и ведения мяча. За каждое попадание в кольцо засчитывается два очка. Три очка засчитывается в том случае, если мяч заброшен из-за «трехочковой зоны» (Р – 6,25 м). При толчке, налегании на игрока, при ударе по руке происходит нарушение правил – персональное замечание или «фол». При аналогичном нарушении, но в момент атаки по кольцу, назначаются броски мяча со штрафной линии (3 м). За каждое попадание по штрафной линии засчитывается одно очко. Если при нарушении правил мяч попал в кольцо, то засчитываются два очка и пробивается один штрафной бросок. При нарушении в момент броска из-за трехочковой зоны, назначают пробитие трех штрафных бросков. Игрок, который набирает пять персональных замечаний, удаляется до конца игры.

В баскетболе также существуют временные правила. Команда может владеть мячом в нападении не более 24 секунд. Игрок, атакующий команды не имеет права находиться в зоне штрафного броска защищающейся команды более 3-х секунд. При вбрасывании мяча игроки нападающей команды должны в течение 8 секунд перевести мяч в зону нападения – пересечь центральную линию.

Продолжительность игры не менее 40 минут «чистого» времени, то есть 4 периода по 10 минут. Отдых между периодами составляет 2 минуты. После второго периода отдых 10 минут.

Специальная физическая подготовка баскетболиста

Игра в баскетбол предъявляет организму студента довольно высокие требования. Без хорошей общей и специальной физической подготовки освоить технические и тактические приемы баскетбола очень сложно и не каждому новичку по силам. Поэтому необходимо заложить определенный фундамент, развивать у юношей и девушек силу, быстроту, ловкость и т.п. Наилучшие результаты дает методика проведения физической подготовки с интенсивной нагрузкой. Студенты долго сохраняют хорошую спортивную форму. Для таких занятий используется метод круговой тренировки. Этот метод имеет следующие преимущества:

- одновременное выполнение упражнений всеми студентами значительно поднимает организованность и дисциплину занимающихся;
- эта форма занятий воспитывает самостоятельность и активность студентов;
- для занятий достаточно небольшое количество специального спортивного оборудования и инвентаря;
- за короткое время, отведенное на уроке на физическую подготовку (обычно это 15-20 минут), можно дать занимающимся достаточную нагрузку на все основные мышечные группы и системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную и др.

Круговая тренировка, как организационно-методическая форма занятий возникла в результате усилий тренеров-преподавателей найти такой метод, при котором совершенствовался бы целый комплекс физических качеств занимающихся, а кроме того, сила, быстрота, выносливость и

ловкость совершенствовались бы в комплексе, например в виде скоростной и прыжковой выносливости.

Средствами развития двигательных качеств при круговой тренировки служат в основном технически несложные упражнения, взятые из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и т.д. Упражнения подбираются те, которые бы развивали быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость, а также давали возможность занимающимся в какие-то моменты расслабиться, дать кратковременный отдых мышцам туловища, ног и рук.

Организация круговой тренировки

Баскетбольная площадка делится на участки по количеству предлагаемых студентам упражнений в комплексе, но лучше ограничиться 7-8 участками и проводить по 7-8 упражнений. Предлагаем следующие упражнения:

1-ый участок – развитие быстроты и скорости - «Челночный бег» (рисунок 2).

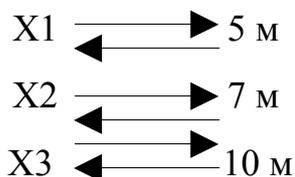


Рисунок 2 – Челночный бег

Занимающиеся выполняют ускорения на 5 м, 7 м, 10 м.

2-ой участок – развитие силы рук. Отжимание от скамейки (юноши) или подтягивание на низкой перекладине (девушки)

3-ий участок – гибкость. Стоя у гимнастической стенки спиной, выйти в положение «мостик»

4-ый участок – скоростная выносливость. Занимающиеся располагаются вдоль скамейки, одна нога стоит на скамейке. Смена ног прыжком.

5-ый участок – сила мышц спины и брюшного пресса.

Исходное положение (и.п.) – сед на скамейке, руки за головой. Партнер держит ноги. Отклонять туловище назад.

6-ой участок – ловкость. Прыжки с места вверх, с поворотом на 360°, поочередно в правую и в левую сторону.

7-ой участок – сила мышц ног. Приседания на одной ноге, вторая нога прямая – «пистолетик».

8-ой участок – на расслабление

И п. – сед на гимнастической скамейке, выполнять наклоны вперед, стараясь руками коснуться носков ног.

Комплекс упражнений подбирается так, чтобы группе мышц, получивших нагрузку в одном упражнении, в следующем предоставлялась бы возможность активного отдыха. Например, на одном участке дается

нагрузка в основном на мышцы ног, а в соседнем – на мышцы рук и т.д. Первое упражнение хорошо начинать с нагрузки на мышцы ног или даже на все группы мышц, для того, чтобы настроить на работу сердечно-сосудистую систему организма. Это делается помимо разминки.

Занимающихся перед началом круговой тренировки надо расставить по участкам, лучше по 2-4 человека на каждом. Преподаватель объясняет упражнения, а стоящие на данной площадке студенты выполняют движения. Затем по сигналу все выполняют упражнения на всех участках одновременно. Через 30 секунд занимающиеся переходят на следующие участки и выполняют другие упражнения.

Когда все занимающиеся выполняют по 7-8 упражнений, окончится первый круг. Больше трех кругов проходить не следует. Перед новым заходом можно устроить небольшой перерыв – 30-60 с. После окончания цикла, состоящего из трех кругов, студенты пробегают 1-2 раза вокруг площадки, выполняя при этом упражнения на расслабление.

3 Техника игры в баскетбол

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

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Критерии высшего технического мастерства:

- свободное владение оптимальным объёмом приёмов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании двумя-тремя коронными приёмами нападения и защиты;
- точность и эффективность указанных приёмов;
- стабильность выполнения приёмов при влиянии сбивающих факторов – значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т. д.;
- умение управлять фазами технического приёма в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приёмы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Принципиальная схема классификаций техники может быть представлена следующим образом:

- приём – бросок мяча в корзину;
- способ выполнения – одной рукой сверху;
- разновидность – с отклонением туловища;
- условия выполнения – в прыжке после остановки, со средней дистанции.

По каждой схеме построена классификация техники баскетбола. Анализ каждого способа выполнения технических приёмов базируется на системно-структурном подходе (рисунок 3).

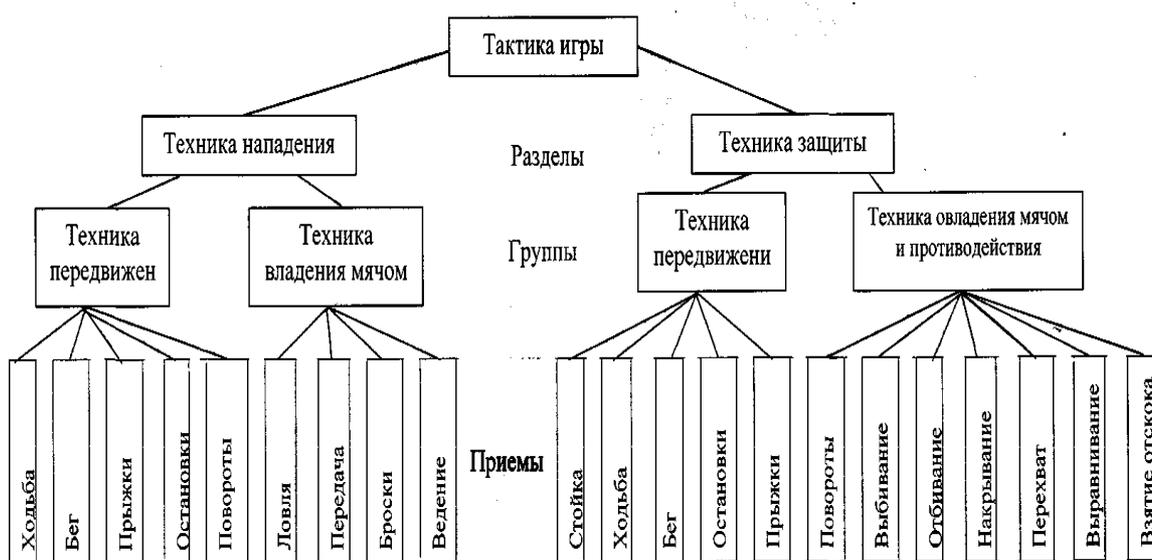


Рисунок 3 – Классификация техники игры в баскетбол

4 Изучение и совершенствование техники перемещений без мяча

Баскетбол характерен молниеносными рывками, внезапными остановками, резкими поворотами, прыжками и приземлениями, быстрыми передачами мяча и тому подобное. Всему этому можно научиться лишь в том случае, если умеешь владеть своим телом. Умение всегда сохранять равновесие тела надо прививать с первых же занятий. При этом следить за тем, чтобы занимающиеся, выполняя любое упражнение, сильно сгибали ноги в коленях, а корпус держали прямо, не наклоня вперед. Предлагаем следующие упражнения для лучшего овладения техникой перемещений без мяча:

- 1) бег обычный без изменения направления;
- 2) бег с выносом прямых ног вперед и назад;
- 3) бег навстречу идущей или бегущей колонне, змейкой, обегая одного игрока слева, а другого справа;

- 4) бег по всем линиям площадки: в месте пересечения линий выполняется поворот;
- 5) бег по всем линиям площадки: в месте пересечения линий выполняется остановка;
- 6) продвижение приставными шагами влево и вправо.
- 7) бег по кочкам;
- 8) бег, копируя движения нападающего;
- 9) бег по всем линиям площадки;
- 10) рывки с высокого старта на 20-30 м;
- 11) бег с обходом бегущих в колонне, начиная с конца колонны;
- 12) бег, остановка по свистку, поворот на ноге, находящейся сзади, и бег в другую сторону;
- 13) бег по боковым линиям спиной вперед, по лицевым линиям – лицом вперед;
- 14) бег по зрительному сигналу тренера рывок;
- 15) бег, остановка по свистку, по зрительному сигналу рывок, медленный бег;
- 16) бег отрезками: лицевая – средняя линия и обратно, лицевая линия – противоположная штрафная и обратно;
- 17) площадка разделена поперек тремя или больше линиями. Игрок бежит до первой линии лицом вперед до боковой, возвращается спиной вперед, поворачивается и бежит до второй линии, останавливается, бежит спиной вперед до боковой линии, поворачивается и бежит лицом вперед и т.д. Способы перемещения меняются по команде тренера;
- 18) то же, но между линиями находятся препятствия, возле которых игроки должны выполнять ложные движения;
- 19) игрок в среднем темпе бежит вперед 5-6 м, останавливается, изменяет направление бега вправо, как можно быстрее пробегает то же расстояние, останавливается, изменяет направление бега и опять в среднем темпе бежит эту дистанцию. То же самое он выполняет, изменяя направление бега влево. Важно уметь внезапно останавливаться и, изменив направление, с максимальной скоростью пробежать 5-6 м;
- 20) то же самое, но после остановки, перед изменением направления бега, выполняется обманное движение в сторону, противоположную направлению бега;
- 21) игрок бежит вперед, останавливается, опять бежит вперед, снова останавливается и т.д. Важно останавливаться то одним способом (прыжком), то другим (в шаге). Чтобы совершенствовать остановки, надо бежать довольно быстро. На исходное положение надо вернуться шагом или легким бегом. Упражнение выполняется поточно всей группой. Группа может быть разделена на 4 и более подгрупп;
- 22) бег в группах по 4 человека. Последний после рывка влево обегает зигзагом трех впереди бегущих. То же по очереди выполняют остальные игроки;

- 23) бег, остановка, поворот и т.д. Повороты выполняются то в одну, то в другую стороны. Выполнив поворот, спортсмен должен первые шаги пробежать как можно быстрее. На исходное положение вернуться шагом;
- 24) игроки ловят друг друга на большей части площадки, возможно чаще применяя остановки, обманные движения, изменяя направления и ритм бега, как можно меньше бегая по прямой;
- 25) бег, по свистку прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;
- 26) пятнашки групповые и в парах;
- 27) игра «кто быстрее». Содержание: спортсмены строятся в 2-3 колонны, по числу колонн на расстоянии 15-20 м. чертится кружок, в котором ставится булава. По сигналу направляющие бегут к своим булавам и, ударив ими об пол три раза, возвращаются обратно. Как только они пересекут линию старта, бегут следующие и т.д.;
- 28) игра «колесо». Содержание: играющие в зависимости от количества делятся на несколько групп, которые по колоннам становятся лицом к среднему кругу баскетбольной площадки. Водящий, обегая «колесо», хлопает кого-либо из стоящих сзади. Тот передает хлопок по колонне до направляющего. Как только направляющего хлопнут по плечу, он кричит «есть», после чего вся колонна бежит в заранее условленную сторону. Каждый старается, обежав круг, быстро занять свое место. Прибежавший последним становится водящим;
- 29) положение студентов показано на рисунке 4. По сигналу тренера игроки Х1 и Х4 выполняют ускорения к боковой линии, затем к центру площадки и т.д. Добежав до последней точки, они бегом по прямой возвращаются в конец своих колонн. Затем это же выполняют остальные игроки;
- 30) игроки Х1 и Х4 бегут мимо препятствий по диагонали так, что их пути пересекаются (рисунок 5). После прохождения мимо последнего препятствия игроки бегут к боковой линии, выполняют два поворота и возвращаются в конец своих колонн;

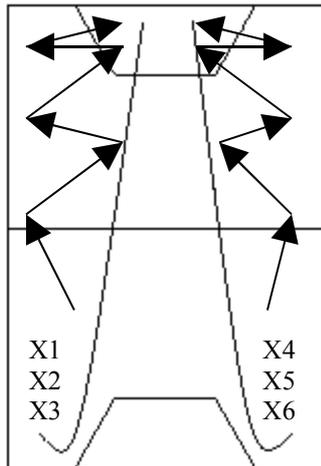


Рисунок 4 – Схема проведения упражнения 29

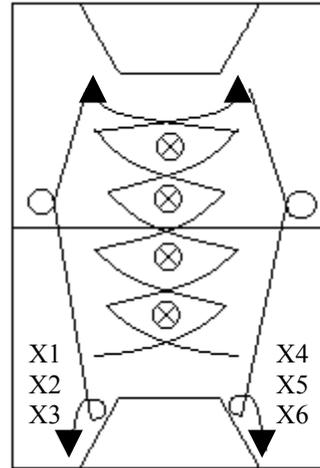


Рисунок 5 – Схема проведения упражнения 30

- 31) положение тренирующихся показано на рисунке 6. Площадка вдоль делится пополам. По сигналу игроки X1 и X4 двигаются по линиям и точкам, указанным на площадке. В центре площадки студенты выполняют повороты и двигаются к боковой линии, после чего оббегают препятствия и становятся в конец колонны;
- 32) игроки X1 и X3 бегут к первой линии, затем бегут к третьей линии – возвращаются ко второй и т.д. Добежав до последней линии, они продолжают путь мимо препятствий так, что их пути пересекаются, после чего они становятся в конец своих колонн (рисунок 7).

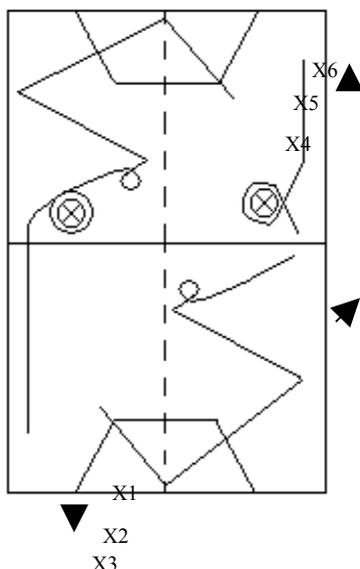


Рисунок 6 – Схема проведения упражнения 31

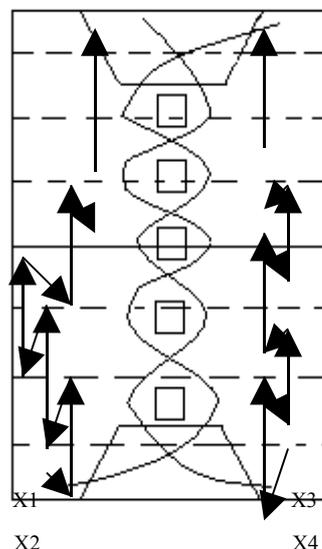


Рисунок 7 – Схема проведения упражнения 32

5 Изучение и совершенствование техники перемещений с мячом

Характер и особенности способов перемещений с мячом по площадке обуславливается конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные и самостоятельные действия и взаимодействия с партнером. Изучение техники перемещений с мячом осуществляется в такой последовательности: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки. С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, постоянной готовности изменить характер и направление в действиях. Предлагаем следующие упражнения для лучшего овладения техникой перемещения с мячом:

- 1) два игрока стоят за препятствием (стул, стойка) друг за другом. Игрок с мячом стоит лицом к ним на расстоянии 8-10 м. Студенты поочередно выбегают из-за препятствия, получают мяч и возвращают его обратно. Перед выходом из-за препятствия игроки обязательно выполняют ложное движение;
- 2) расположение игроков показано на рисунке 8. По сигналу X1 и X2 выполняют рывок вперед. X2 получает мяч от X1 останавливается, поворачивается и отдает мяч игроку X3, который ведет мяч и бросает его в кольцо. Смена игроков: X1 становится за X5, X2 за X6, X3 за X4;
- 3) расположение игроков показано на рисунке 9. X3 выбегает, получает мяч от игрока X1, выполняет разворот на правой ноге левым плечом вперед, ведет мяч в сторону корзины и производится бросок;

4)

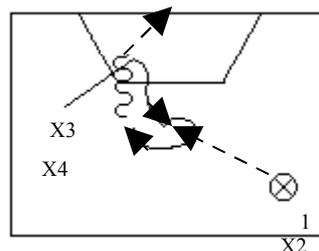
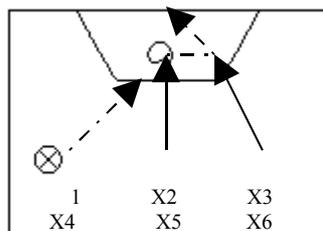


Рисунок 8 – Схема проведения упражнения 2

Рисунок 9 – Схема проведения упражнения 3

- 4) X1 (рисунок 10) делает обманное движение влево, совершает рывок вправо и получает мяч от игрока X2, защитники А и Б препятствуют действиям нападающих. Смена по кругу;
- 5) X1 передает мяч выходящему игроку X2, который в свою очередь передает его совершившему рывок X3 (рисунок 11). Последний выполняет бросок в корзину;

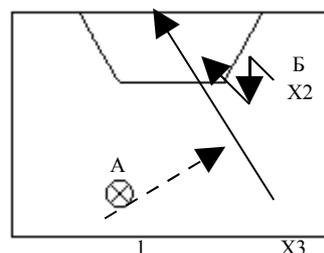
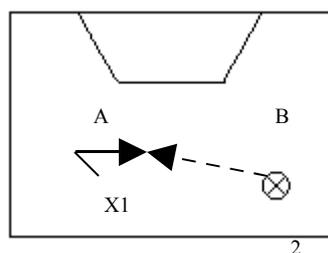


Рисунок 10 – Схема проведения упражнения 4

Рисунок 11 – Схема проведения упражнения 5

- 6) X1, которому препятствует защитник А, передает мяч выбежавшему навстречу игроку X4, и сам бежит вперед вдоль боковой линии (рисунок 12). Приблизившись к X4, он внезапно меняет направление и, работая спереди мимо X4 и его опекуна Б, выходит под щит, где получает мяч от X4 для броска в корзину;
- 7) игрок X2, совершая ложные движения (рисунок 13), перемещается на другую сторону области штрафного броска, где получает мяч от игрока X1. Последний передав мяч, с помощью ложных движений, меняет направление бега, чтобы уйти от своего опекуна А и, таким образом, приближается к щиту, где получает мяч от X2 и бросает его в корзину. То же, только X1 с помощью ложных действий наводит своего защитника на X2 и, на мгновение освободившись от защитника, получает мяч и бросает его в корзину;

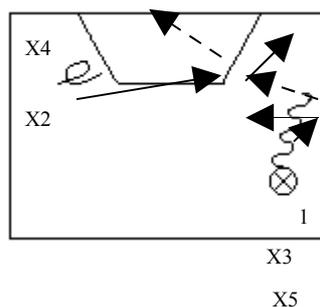
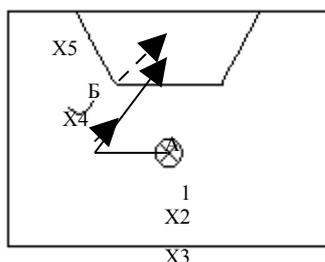


Рисунок 12 – Схема проведения упражнения 6

Рисунок 13 – Схема проведения упражнения 7

- 8) X1 передав мяч X4, пробегает по дуге и выбегает под щит (рисунок 14). X4 получив мяч, имитирует передачу его пробегающему мимо X1, после чего ведет мяч в противоположную сторону, то есть к щиту и передает его к выбежавшему игроку X1, который бросает его в корзину или передает для броска обратно X4;
- 9) X1, получив мяч от X4 (рисунок 15) передает его обратно, а сам бежит между ним и защитником Б и, обегая последнего, входит в зону. В это время X4 ведет мяч в направлении, противоположном движению X1, и делает передачу выбежавшему к щиту X1, который бросает мяч в корзину.

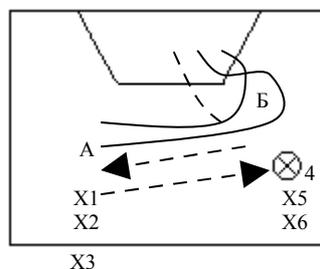
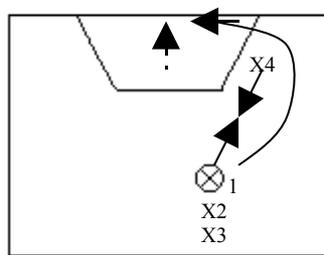


Рисунок 14 – Схема проведения упражнения 8

Рисунок 15 – Схема проведения упражнения 9

6 Изучение и совершенствование поворотов

Эти приемы нужны стоящему на месте игроку, на которого нападает соперник. С помощью поворота можно избежать опасности потерять мяч. Направление поворота зависит от того, с какой стороны нападает соперник. Если сзади, то поворот делают вперед. А если соперник напал спереди, то нужно повернуться на 180° к нему спиной. И в том, и в другом случае, опорная нога остается на месте, и в движении, как с мячом, так и без него. Ниже перечисленные упражнения помогут овладеть техникой поворотов:

- 1) игроки выстраиваются в колонну по одному вдоль площадки, лицом к центру. Расстояние между студентами 2-3 метра. Первый игрок бросает мяч щит или стену, ловит отскочивший мяч, делает поворот назад на 180° и передает мяч следующему игроку, который тоже поворачивается назад на 180° и передает мяч следующему игроку и т.д. Последний игрок, получив мяч, делает поворот назад и бросает в щит. Затем ловит отскочивший мяч, делает еще раз поворот назад, передает его следующему игроку и т.д.;
- 2) на полу по всей длине площадки чертятся линии. Занимающиеся разбиваются на команды (колонна составляет команду). Каждый участник занимает место между линиями (рисунок 16) лицом к направляющим X1 и X7 у которых в руках мячи. По сигналу тренера X1 и X7 ведут мячи к ближайшим игрокам и передают им мячи в руки, соответственно X2 и X8. Последние выполняют поворот плечом вперед или плечом назад и ведут мяч к игрокам X3 и X9 и т.д. Игроки после передачи остаются в зонах, в которых передавали мячи, и поворачиваются плечом назад (вперед) X6 и X12, получив мячи, ведут их к X1 и X7, которым передают мячи. Игра проводится до тех пор, пока все игроки не окажутся в первоначальном положении. Выигрывает команда, окончившая эстафету первой.

То же, только игра проводится посредством передач. Игрок, передавший мяч, идет на место, куда передал мяч;

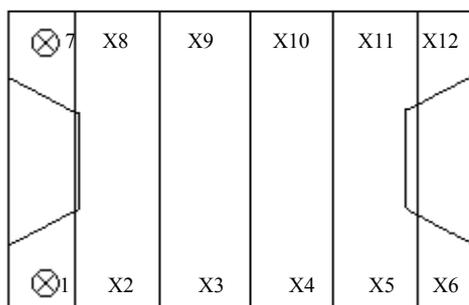


Рисунок 16 – Схема проведения упражнения 2

- 3) колонны стоят одна против другой на расстоянии 14-16 метров. X1 бежит навстречу X4. Пробежав половину расстояния он получает мяч от X4, после чего сразу же останавливается, делает поворот назад и передает мяч следующему игроку своей колонны. X2 получив мяч, передает его выбежавшему навстречу X4, который останавливается, делает поворот назад и передает мяч следующему игроку своей колонны X5 и т.д. (рисунок 17);

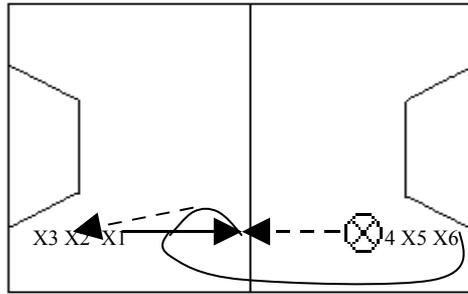


Рисунок 17 – Схема проведения упражнения 3

- 4) занимающиеся располагаются во встречных колоннах по одному. Расстояние между направляющими 8-10 метров. Направляющий первой колонны ведет мяч в направлении противоположной колонны. В это время направляющий второй колонны выбегает к партнеру, стремясь отобрать у него мяч или выбить из рук. Приблизившись к направляющему второй колонны на расстояние одного – двух метров, первый останавливается, делает поворот, укрывая мяч телом, и передает его следующему игроку своей колонны. Выполнив упражнение, игроки переходят в противоположные колонны;
- 5) занимающиеся становятся в колонну по одному. Направляющий игрок ведет мяч до указанного места, после чего останавливается, делает поворот и передает мяч следующему игроку колонны (игрок, передавший мяч, остается на месте) и т.д.;
- 6) группа встает в колонну по одному на боковой линии. Упражнение проводится в парах. Первый игрок ведет мяч вдоль границ площадки, а второй следует в нескольких шагах сзади него. По сигналу второго первый должен немедленно остановиться и с поворотом назад отдать мяч. Второй игрок переходит на ведение и обгоняет первого и по его сигналу делает то же самое. Вслед за первой парой начинают выполнять упражнение вторая пара и т.д.;
- 7) по сигналу преподавателя занимающиеся ведут мяч. По второму сигналу останавливаются и выполняют два последовательных поворота, после чего продолжают ведение в том же направлении. Это задание выполняется два-три раза в одну сторону и столько же в другую;
- 8) игроки выстраиваются в колонну по одному за лицевой линией. Первый игрок ведет мяч вдоль площадки. По сигналу останавливается, совершает дриблинг на месте, делает поворот назад на 180° и левой рукой ведет мяч назад по направлению к колонне. Приблизившись, передает мяч следующему игроку, а сам становится последним в колонне;
- 9) игроки образуют круг. Следуют передачи мяча из рук в руки сзади стоящему игроку после выполнения поворота на 180° (одним или несколькими мячами).

То же с увеличением расстояния между игроками и выполнением передачи.

То же, но построение в колонну по одному, упражнение можно проводить в виде эстафет между колоннами;

10) 8-10 игроков располагаются в двух шеренгах, которые стоят лицом одна к другой на расстоянии 10 метров. Расстояние между игроками одной шеренги 3 метра. Студенты рассчитываются на первые и вторые номера. Шеренги должны быть смещены так, чтобы одноименные номера стояли в шахматном порядке. Первые номера обеих шеренг составляют одну команду, а вторые – другую. У крайних игроков обеих команд – по мячу. По сигналу игроки с мячом делают поворот на месте на 360° и передают мячи по диагонали напротив стоящим, те с поворотом передают их дальше и т.д. После того, как мячи попадают к крайним игрокам, передача продолжается в том же порядке в обратную сторону. Если во время передачи мяч упал, то его следует поднять и передать очередному игроку. Выигрывает команда, окончившая передачи мяча первой. Можно условиться передавать мяч не один раз, а несколько.

7 Изучение и совершенствование передач мяча

Передача мяча – один из элементов командной игры.

Существует ряд способов передачи мяча, каждый из которых выбирается в зависимости от игровой ситуации и от положения тела и рук баскетболиста.

Передача мяча двумя руками от груди – это самый распространенный в баскетболе способ передачи. Применяется в любом месте площадки, но, главным образом, при коротких, быстрых, точных передачах.

Передача двумя руками от груди с отскоком целесообразнее всего для снабжения мячами центрального игрока, или в такой ситуации, где нужно обыграть защитника.

Передачу двумя руками от головы используют чаще всего игроки высокого роста, или при ловле высоколетящего мяча, когда нужно сразу же вернуть мяч партнеру.

Передачу двумя руками снизу (слева и справа) часто применяют после поворота у боковой линии.

Передачи мяча одной рукой наиболее естественны, рациональны в любых игровых ситуациях, их трудно перехватить соперникам. Одной рукой мяч можно послать на большое расстояние, что невозможно сделать при передачах двумя руками, где амплитуда движений ограничена.

Передачу от плеча применяют в любом месте площадки, когда нужно передать мяч открывшемуся партнеру. Особенно удобна такая передача для начала быстрого прорыва.

Передачу одной рукой с отскоком мяча от пола можно выполнять как правой, так и левой рукой. Она эффективна при плотной игре защиты.

Передача одной рукой снизу (правой и левой) применяется в нападении для передачи мяча выходящему игроку. Ниже перечисленные упражнения помогут овладеть техникой передач баскетбольного мяча:

- 1) игроки располагаются по кругу. Игрок, находящийся с мячом, передает его любому партнеру, следуя за мячом, занимает место ловящего мяч;
- 2) баскетболисты выстраиваются в две шеренги, одна против другой, на расстоянии 6-8 метров (рисунок 18). Расстояние между игроками 2-3 метра. Для четверых – шестерых студентов дается один мяч. X1 передает мяч X2, который передает его X3 и т.д.

То же, только мяч передается в прыжке.

То же, только мяч ловится в прыжке с выходом на него.

То же, только X1 подбрасывает мяч вверх, садится и ловит падающий мяч, после чего, сидя, быстро передает мяч следующему игроку.

То же, только X1 передает мяч X2 способом, указанным преподавателем. X2 получив мяч переносит его за спину с правой руки в левую и передает его X3 и т.д.

То же, только X1 передает мяч X2 правой рукой. X2 ловит мяч правой рукой и переносит его в левую руку, а затем передает следующему игроку и т.д.;

- 3) группа построена в две шеренги лицом друг к другу (рисунок 19). Передача и ловля может происходить в парах, между стоящими друг против друга студентами, например, между X1 и X2, X3 и X4 и т.д. В этом же построении упражнение можно выполнить, например, в тройках: между X3 – X4 – X5, X6 – X7 – X8 и т.д.; в четверках: между X9 – X10 – X11 – X12 и т.д.

Не изменяя построения, указанного на рисунке 19, упражнение проводится: одним мячом поточно, например: X1 - X2 - X3 - X4 - X5 - X6 и т.д.; двумя мячами в виде эстафеты (мячи находятся у X1 и X2). По сигналу тренера X1 передает X4 и далее следуют передачи в таком порядке: X5 X8 X9 - X12 - X13 - X16 - X17 - X20 и обратно: X2 передает X3 и далее X6 - X7 - X10 - X11 - X14 - X15 - X18 - X19 и обратно. Побеждают игроки команды, в которой быстрее передался мяч в обоих направлениях;

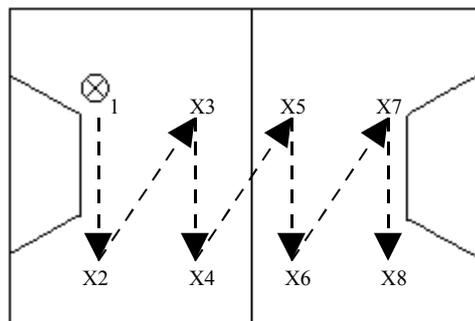


Рисунок 18 – Схема проведения упражнения 2

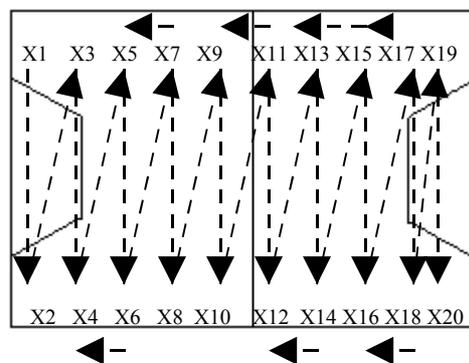


Рисунок 19 – Схема проведения упражнения 3

- 4) X1 передает мяч X2 и становится за X3 (рисунок 20), X2 передает мяч X4 и становится за X5, X4 передает мяч X6 и становится за X7, X6 передав мяч X5 становится за X8 и т.д.;
- 5) игра «гонка мяча с переменной мест». Играющие разбиваются на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 10 метров (рисунок 21). Обе шеренги размыкаются на 3-4 шага и игроки рассчитываются на первые и вторые номера: одноименные номера становятся через одного. Первые номера обеих шеренг составляют одну команду, а вторые – другую. У крайних игроков обеих команд находится по мячу. Место, где они стоят, обводится линией. По сигналу преподавателя мячи передаются по диагонали напротив стоящим, туда же следует перебежка; получившие мяч передают его следующим партнерам и перебегают по диагонали на их места. Когда мячи попадают к крайним игрокам, они начинают вести мячи, обегая

противоположную шеренгу до обозначенного круга. Расстановка игроков оказывается такой же, как вначале, только все сдвинулись на одно место. Дальше следуют безостановочные передачи и перебежки в том же порядке, пока начинающие игру студенты не вернулись на свои места. Если во время передачи мяч упал, то его следует поднять и передать очередному игроку. Выигрывает команда, окончившая гонку мяча первой. Можно условиться о проведении игры до двух – трех и более смен подряд. Если количество играющих в каждой команде будет нечетным, то крайние игроки должны бежать не в противоположную шеренгу, а ту, в которой стоят;

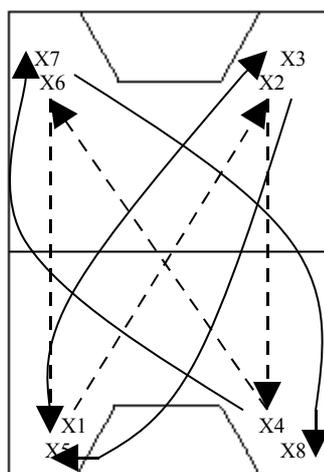


Рисунок 20 – Схема проведения упражнения 4

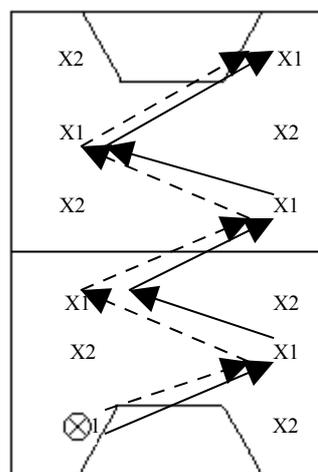


Рисунок 21 – Схема проведения упражнения 5

- 6) игра «25 передач». Все игроки разбиваются на пары и встают один против другого не ближе 10м. Перед каждой шеренгой проводится линия или используются боковые линии площадки. Игра заключается в том, чтобы возможно быстрее сделать 25 передач. Передавать мяч можно любым способом, не переступая линию;
- 7) игроки выстраиваются в две колонны у лицевой линии площадки. Первые игроки в колоннах выполняют функции защитников.

Вторые же, передавая друг другу мяч, стремятся перейти на другую сторону площадки. То же, только игрок, перед тем, как передавать мяч, ведет его;

- 8) X1 передает мяч X3 (рисунок 22), а сам бежит вперед. X3 тут же возвращает его X1, который передает его X5 и продолжает бежать. По пути он ловит мяч, который ему возвращает X5 и передает его X7. Последний тут же возвращает мяч снова X1, который бросает его в корзину.

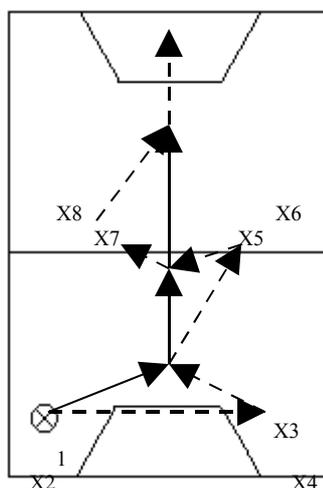


Рисунок 22 – Схема проведения упражнения 8

Затем он ловит мяч и передает его X2, который повторяет то же самое. Выполнив упражнение X1 становится за X8, X7 – за X6, X5 – за X4 и X3 – за X2.

8 Изучение и совершенствование техники ведения мяча

Тот занимающийся, который освоит ведение мяча без зрительного контроля за ним, получит в игре определенное преимущество. Он будет видеть площадку, партнеров и соперников, сам сможет создавать острые моменты в атаке и облегчит игру своим товарищам. Правильное ведение мяча (дриблинг) предполагает также умение игрока резко остановиться на полной скорости, сделать внезапный рывок с мячом, «поменять» руку, ведущую мяч, изменить скорость ведения или высоту отскока мяча от площадки, или ритм дриблинга. Свое умение такой игрок применяет, в основном, при быстром прорыве после перехвата мяча у соперников, когда почти нет помех на пути к щиту противника. Если защитник начинает

догонять атакующего и пристраиваться сбоку, чтобы выбить мяч, то опытный баскетболист сразу же «поменяет» либо руку, которой ведет мяч, либо изменит высоту отскока, либо скорость дриблинга. Укрыв от соперника мяч телом, нападающий создает себе возможность довести атаку до конца. Ниже перечисленные упражнения помогут овладеть техникой ведения мяча:

- 1) студенты становятся в колонну по одному, направляющий ведет мяч по линиям, начерченным на полу мелом (петли, изгибы, восьмерки). Выполнив упражнение, он передает мяч очередному игроку, а сам занимает место в конце колонны. По мере усвоения упражнения фигуры усложняются;
- 2) в середине круга находится игрок X9 (рисунок 23). X1 ведет мяч к X9. Последний получив мяч ведет его X2 и передает его. X1 занимает место X9, который переходит на место X2 и т.д.;
- 3) игроки расположены полукругом лицом к щиту (рисунок 24). X1 ведет мяч сзади игроков, затем меняет направление, ведет мяч к щиту и бросает его в корзину, ловит отскочивший мяч, ведет его и передает X2, после чего становится в конце шеренги и т.д.;

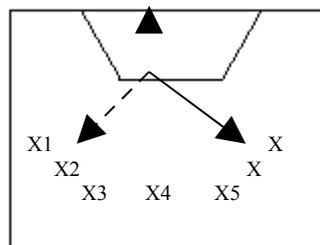
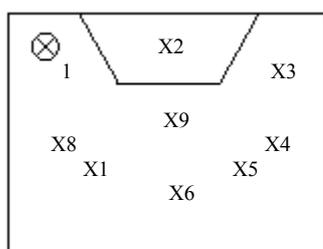


Рисунок 23 – Схема проведения упражнения 2 Рисунок 24 – Схема проведения упражнения 3

- 4) игроки располагаются как показано на рисунке 25. X1 ведет мяч до линии штрафного броска, бросает мяч о щит, ловит его и ведет мяч к противоположному щиту, где так же бросает его в щит, ловит мяч и передает его X2, после чего становится в конце колонны за X4;
- 5) студенты располагаются в колонне по одному (рисунок 26). Игроки поочередно ведут мяч от одной боковой линии к другой. У линии студент выполняет поворот и продолжает вести мяч другой рукой, затем он ведет мяч к колонне и передает его очередному игроку;

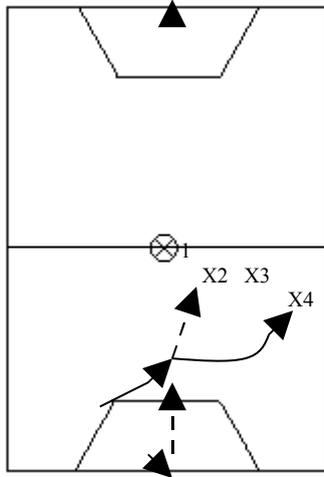


Рисунок 25 – Схема проведения упражнения 4

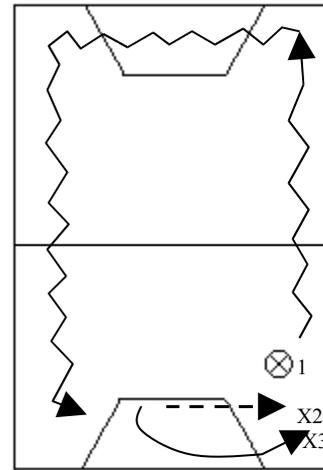


Рисунок 26 – Схема проведения упражнения 5

- 6) X1 ведет мяч вдоль площадки (рисунок 27). Приблизившись к лицевой линии, он, не останавливаясь, передает мяч X4, а сам переходит в колонну и становится за X6. X4, получив мяч, ведет его вдоль площадки и передает X2, а сам становится за X3 и т.д.;
- 7) X1 ведет мяч к центральной линии (рисунок 28) передает его X5, делает ускорение, получает обратно мяч и продолжает ведение, как показано на рисунке. Пройдя полный круг, он передает мяч очередному игроку и становится в конец колонны. X5 меняется по команде преподавателя;

на рисунке. Пройдя полный круг, он передает мяч очередному игроку и становится в конец колонны. X5 меняется по команде преподавателя;

10)

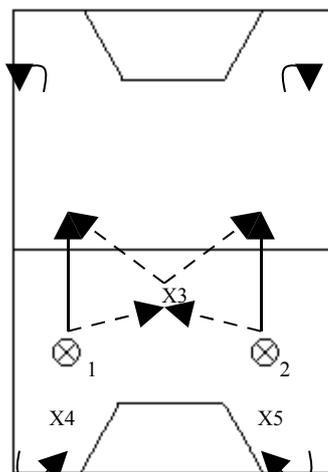


Рисунок 29 – Схема проведения упражнения 8

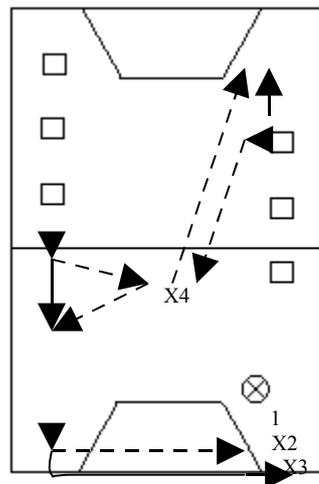


Рисунок 30 – Схема проведения упражнения 9

- 10) студенты разбиваются на пары. Игрок, стоящий ближе к лицевой линии, ведет и обгоняет партнера, стоящего перед ним. Тогда игрок без мяча быстро бежит вперед и обгоняет своего товарища, ведущего мяч. Как только игрок без мяча оказывается впереди игрока, ведущего мяч, тот передает ему мяч; игрок получивший мяч, начинает ведение, а игрок, передавший мяч, обгоняет ведущего и т.д.;
- 11) упражнения с использованием гимнастических скамеек. Игроки должны:
- а) пробежать по гимнастическим скамейкам, а мяч провести справа (слева) от скамеек;
 - б) пробежать справа (слева) от скамеек, а мяч провести по скамейкам;
 - в) играть в «пятнашки» в парах с мячом, используя произвольно расставленные скамейки в виде препятствий;
 - г) вести мяч по гимнастической скамейке, совершая прыжки через скамейку, без продвижения и с продвижением вперед;
- 12) игра «эстафета с обводкой». Группа разбивается на две команды, каждая из которых выстраивается за лицевой линией в колонну по одному. Против каждой команды ставятся по пять стоек в трех метрах одна от другой. Эти стойки нужно обходить при ведении в обе стороны. Выигрывает колонна, которая первой закончит эстафету не нарушая правил;
- 13) игра «вызов номеров с мячом». Студенты разбиваются на две команды. Перед каждой из них лежит по мячу. Вызванные игроки выбегают вперед, поднимают мячи и ведут до лицевой линии, после чего возвращаются назад и кладут мячи на исходную позицию.

9 Подвижные игры в подготовке баскетболистов

Перемещения по площадке помогают баскетболисту быстро занять удобную позицию, оторваться от соперника или, наоборот, преследовать его. Умение перемещаться - хорошая основа для уверенных действий с мячом. А важнейший компонент этих действий - передача и ловля мяча, с чего и начинается обучение баскетболу. В подвижных играх выполнение этих элементов нередко сочетается с перемещениями, то есть с бегом, прыжками, остановками и поворотами.

Ниже приводятся подвижные игры, содействующие приобретению навыков в перемещениях, а также передачах, ловле и ведении мяча.

9.1 Игры с перемещениями, передачами, ловлей и ведением мяча

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые бегают по всей площадке. Однако игрокам разрешается передвигаться приставным или любым другим шагом только повернувшись спиной к тому щиту, на половине поля которого они находятся. Осаленный становится водящим и может салить любого игрока, кроме осалившего его.

«Вызов номеров». Игра напоминает «Эстафету с вызовом игроков». Однако тренер уточняет, каким способом игрок преодолевает отрезок от старта до финиша (приставным шагом вперед, назад или в сторону, как выполняет поворот для обратного бега). Можно также на пути игроков ставить препятствия.

«Слушай сигнал». Руководитель уславливается с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время продвижения группы по площадке. Например, по свистку все должны сделать поворот кругом (с опорой на одну ногу) и продолжать бег. Два свистка означают немедленную остановку, а три коротких свистка — прыжок вверх толчком одной ноги с дальнейшим продвижением вперед. Можно подавать и другие сигналы: хлопки, зрительные и т. п. Тот, кто ошибется дважды, выбывает из игры.

«По кочкам». На полу чертят мелом небольшие круги («кочки»), располагая их друг от друга на расстоянии небольшого шага по ломаной линии. В ходе эстафеты, прыгая с ноги на ногу, игроки преодолевают «болото» из кочек и возвращаются обратно.

Для закрепления навыка передвижения с изменением направления можно применить также «эстафету-змейку», в ходе которой игроки без мяча (а в дальнейшем с мячом) обегают на скорости расставленные булавы, набивные мячи или другие предметы. Бег можно проводить лицом и спиной вперед, с поворотами для обратного продвижения.

«Передал — садись!». Играющие стоят в двух (трех) колоннах в полушаге один от другого. В круги, очерченные в 5-6 шагах перед командами, выходят капитаны с мячами в руках. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим способом)

первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Затем капитан перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

При обучении студентов можно проводить игру у гимнастических скамеек, находящихся между ногами стоящих в колонне игроков. В этом случае игрок, бросивший мяч капитану, садится на скамейку, отсюда можно усложнять игру, добавляя в нее ведение мяча. Последний игрок команды, получив от капитана мяч, бежит с ним, ударяя о землю, становится на место капитана, а тот становится во главе колонны. Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится с ним в круг.

«Мяч среднему». Соревнуются две команды, которые выстраиваются в двух равных по диаметру кругах (перед носками стоящих проводится ограничительная линия). В середину круга выходит игрок под номером 1. Остальные игроки рассчитываются в зависимости от числа играющих (кроме номера 1).

По сигналу центральный игрок поочередно, начиная со второго номера, передает мяч по кругу каждому занимающемуся и получает от них обратную передачу. Когда мяч (обойдя всех игроков) снова вернется ко второму номеру, тот выбегает в середину круга, а первый номер быстро занимает его место. Второй игрок начинает передачи с игрока под номером 3. Мяч опять обходит всех играющих, после чего в круг выбегает третий номер и т. д. Заканчивает соревнование игрок под первым номером. Когда до него дойдет очередь, он снова выбегает в круг и поднимает мяч вверх.

Поскольку соревнуются игроки двух кругов, команда, закончившая игру первой, считается победительницей. Фиксируются также ошибки при передачах (способ и очередность). За этим следит помощник руководителя.

«25 передач». Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят против вторых (одна команда), а четвертые номера против третьих (вторая команда). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условленным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы и т. д.) 25 передач. Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победительницей. Руководитель и его помощник подводят общие итоги игры, подсчитывая, сколько пар опередили остальные и какой команде принадлежит первенство.

«Бросай - беги» (рисунок 31). Играющие распределяются по двум шеренгам, располагающимся вдоль зала лицом друг к другу на расстоянии 5 м одна от другой. Интервалы между игроками 3-4 шага. Играющие в одной шеренге рассчитываются на «первый-второй», а в другой на «второй-

первый». Первые номера - одна команда, вторые номера - другая команда. Крайние игроки шеренг имеют по мячу.

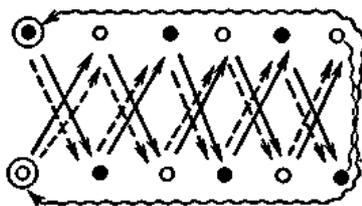


Рисунок 31 – Схема проведения игры «Бросай - беги»

Цель игры, - как можно скорее закончить переброску мячей, с одновременной сменой мест на площадке (перебегая из одной шеренги в другую по диагонали).

По сигналу крайние игроки передают мяч по диагонали партнеру, стоящему напротив, и тут же устремляются за мячом. Игрок, получивший мяч, немедленно направляет его партнеру в противоположной шеренге и также перебегает на его место и т. д. Когда мяч попадает к крайним игрокам, они, ведя мяч, оббегают противоположную шеренгу (до обозначенного круга), а все игроки передвигаются соответственно вправо. Передачи мяча и перебежки следуют в том же порядке, пока игроки, сделавшие первую передачу, не окажутся снова в своих кругах.

При потере мяча игрок должен поднять мяч, вернуться на место потери и лишь затем продолжать игру. Победитель определяется по количеству времени, затраченному на игру.

«С двумя мячами навстречу». Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводятся линии старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подводит их к началу колонны и передает в руки второму игроку, а сам становится в конец колонны. Второй игрок повторяет упражнение и т. д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю. В этом случае игроки в колоннах не меняются сторонами на площадке, а сделав передачу партнеру, стоящему напротив, быстро направляются в конец своей колонны.

«Гонка игроков, ведущих мяч» (рисунок 32). Играющие распределяются на 4 команды, каждая из которых занимает один из углов площадки, выстраиваясь в колонну. У первых игроков в руках мяч. По общему сигналу начинается ведение мяча в правую сторону вдоль боковых и лицевых линий. Каждый игрок, ведущий мяч, старается на протяжении круга догнать находящегося впереди, что дает его команде 1 очко. Чтобы игроки не срезали углов площадки, можно поставить на поворотах стойки или положить

набивные мячи. Добежав до своей команды, игрок передает мяч следующему номеру, который тут же вступает в игру.

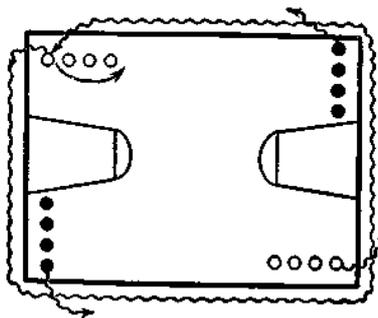


Рисунок 32 – Схема проведения игры «Гонка игроков, ведущих мяч»

Игрок, потерявший мяч, подбирает его и начинает ведение с того места, где мяч был потерян. Итог игры подводится по наибольшей сумме очков, набранных командами.

«Салка и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего и передают друг другу баскетбольный 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.

«Не давай мяч водящему». Все играющие стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые выходят в середину. Их задача коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который осалил мяч, в середину идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам по кругу.

Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает игрок, потерявший мяч.

Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 секунд, в течение которых игрок должен перебросить мяч партнеру. Можно также предложить играющим делать передачи на ходу. Это усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать перебежки, двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено.

«С отскоком от щита» (рисунок 33). В 3 м от каждого щита (стены) размечают друг за другом круги по числу участников в командах. В круги встают игроки. Если в команде четверо, то дальний от щита игрок (с мячом в руках) имеет номер 4, а ближний к щиту - номер 1.

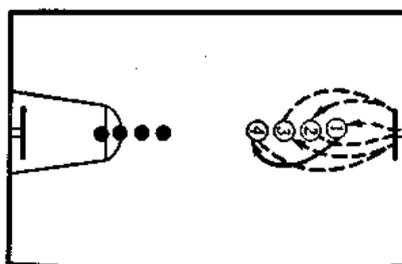


Рисунок 33 – Схема проведения игры «С отскоком от щита»

По сигналу руководителя игроки из последних кругов бросают (из-за головы или другим способом) мяч в щит таким расчетом, чтобы его поймал игрок стоящий впереди него (3). Тот ловит мяч двумя руками и снова бросает его в щит для ловли игроком 2. Когда мяч дойдет до первого игрока в колонне, он, поймав мяч, бежит с ним (ударяя о землю) на место игрока 4 и все смещаются на один круг вперед. Игрок, оказавшийся последним, снова начинает всю комбинацию, по окончании которой в конец колонны идет игрок 2. Игра заканчивается, когда игрок 4, оказавшийся впереди, поймав мяч, вернется в свой круг и поднимет мяч вверх. Можно усложнить игру, разрешив бросать мяч в щит только в прыжке. Игру проводят и в обратном порядке, то есть сначала мяч в щит бросает игрок 4 и т. д.

9.2 Игры с бросками по корзине и борьбой за отскок

Игры преследуют цель помочь баскетболистам в овладении и закреплении навыков бросков по корзине и борьбы за отскок.

Эстафета с броском. Участвуют две команды, каждая из которых располагается лицом к щиту в дальнем (правом) углу площадки. У первых игроков в руках баскетбольный мяч. Проводится три варианта эстафеты:

1) игрок, стоящий первым, ведет мяч к щиту ударами о землю и в прыжке (или с места) бросает мяч в корзину. При неудачной попытке бросок каждый раз повторяется. Поймав мяч после броска, игрок продвигается с ним до средней линии и делает передачу второму игроку, который повторяет упражнение. Выигрывает команда, закончившая игру первой при наименьшем числе возможных пробежек;

2) игрок, стоящий первым, добежав с мячом до щита, делает лишь один бросок по корзине и независимо от его результата, овладев мячом, выполняют длинную передачу второму номеру, а сам направляется в конец колонны. За каждое попадание команде начисляется 1 очко, а за быстрое окончание игры еще 2 очка;

3) игрок, стоящий первым, добегает с мячом до линии штрафного броска и посылает мяч в корзину. Затем он подбегает к щиту и, овладев мячом, передает его второму номеру. Упражнение повторяют все игроки. За попадание начисляется 1 очко, за быстрое окончание игры - 2 очка.

«Пройди защитника» (рисунок 34). На площадке проводят две поперечные линии, которые могут быть продолжением линий области штрафного броска. За одной из линий стоит в колонне команда нападающих (у первого игрока в руках мяч). За второй линией (на другой стороне площадки) колонной располагаются защитники. Головной игрок колонны защитников выходит в центр площадки. По сигналу руководителя первый

нападающий выбегает с мячом вперед и при помощи дриблинга и финтов старается «пройти» защитника и ударить мячом о пол за линией команды защитников. Затем нападающий длинной передачей по воздуху возвращает мяч второму игроку своей команды. В это время уходит с поля первый защитник, а навстречу второму нападающему устремляется второй защитник и т. д.

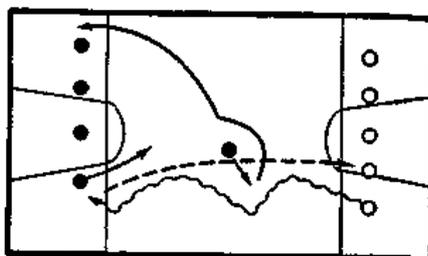


Рисунок 34 – Схема проведения подвижной игры «Пройди защитника»

Когда все нападающие и защитники побывают в поле, команды меняются ролями и игра повторяется.

За удачный прорыв и возвращение мяча своей команде нападающий приносит команде 1 очко. При перехвате мяча защитником 1 очко получает другая команда.

В случае нарушения правил (бег с мячом в руках, удар по рукам, выбивание мяча из рук) виновник нарушения делает 5 шагов назад, после чего единоборство возобновляется.

«Старт за мячом». Играющие стоят на лицевой линии под щитом. С правой стороны от руководителя пять игроков одной команды, слева пять игроков другой команды. Игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. Под противоположным щитом находится помощник руководителя (один из игроков) с мячом в руках. Он бросает мяч вперед-вверх или ударом о землю недалеко перед собой. В это время руководитель называет любую цифру. Два игрока под этим номером (от каждой команды) устремляются к мячу с задачей овладеть им и бросить по корзине. В случае удачи команде засчитывается 2 очка. Если игрок овладел мячом, но не попал в корзину, продолжается борьба между двумя игроками до попадания в корзину. Сделавший это приносит своей команде 1 очко. Игроки возвращаются в команды, и вызывается следующая пара игроков.

Можно называть две цифры (особенно если много играющих). Тогда в борьбу за мяч вступают четыре игрока, овладевают им и разыгрывают до попадания в корзину.

«Обведи и забей» (рисунок 35). В игре участвуют две пятерки игроков, каждая из которых представляет команду. В середине баскетбольной площадки прочерчивается коридор шириной 2 м 30 см и длиной 6 м. На каждой стороне коридора выстраиваются четверо играющих в 1,5 м друг от друга. Игроки команд стоят через одного. Один из игроков встает на линию

штрафного броска лицом к центру площадки (эта команда вначале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды с мячом находится в дальнем конце коридора.

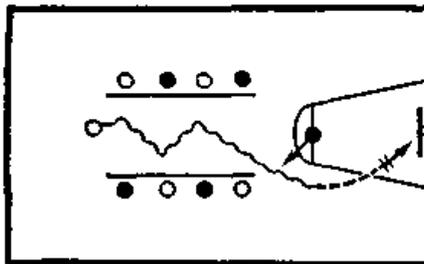


Рисунок 35 – Схема проведения подвижной игры «Обведи и забей»

По сигналу руководителя нападающий ведет мяч через коридор «змейкой» правой и левой рукой, стараясь быть подальше от игроков противоположной команды, которые (не заступая за линию) рукой стараются помешать ему. Пройдя коридор, игрок выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в корзину, за что он получает 2 очка. Если бросок оказался неточным или мяч выбит защитником, команда нападения очков не получает. Игроки, вступавшие в единоборство, идут в конец коридора, а пара, стоящая ближе к щиту, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не побывают в роли нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победителя определяют суммой очков.

«Наперегонки с мячом» (рисунок 36). Игроки строятся в шеренги в двух шагах от боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит слева, другая справа от щита. Игроки рассчитываются по порядку. Расстояние между игроками два шага.

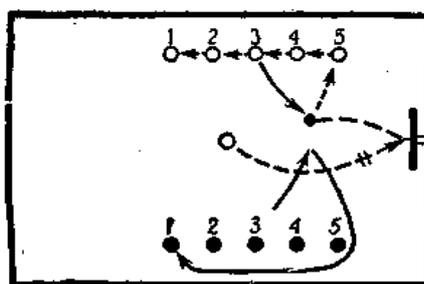


Рисунок 36 – Схема проведения подвижной игры «Наперегонки с мячом»

Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, перекидывает мяч начальным игроком своей команды, которые передают мяч друг другу в противоположный конец площадки. Игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает первого игрока своей колонны и бегом устремляется

вдоль своей команды в другой конец зала, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды.

Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то 1 очко начисляется его команде. Другая команда также получает 1 очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же «пришел» мяч первым к финишу, то команде, овладевшей мячом, засчитывается 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера и борьба возобновляется. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова встают на свои места.

«Борьба за отскок» (рисунок 37). Руководитель выбирает себе двоих помощников (нейтральных), которые с мячом в руках встают на линиях штрафного броска каждый перед своей корзиной. Остальные играющие распределяются по двум командам, но в игре участвуют в порядке очередности. В одном шаге от середины площадки с каждой стороны прочерчивают по два круга. В каждой из них встают по игроку от разных команд. Два игрока занимают место непосредственно у щита около второго «усика». Для большей плотности урока игра проходит одновременно на двух сторонах площадки.

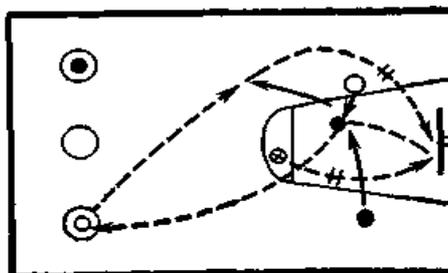


Рисунок 37 – Схема проведения подвижной игры «Борьба за отскок»

Нейтральный игрок бросает мяч в щит. Задача игроков у щита овладеть отскочившим мячом и передать своему свободному игроку в поле. Тот, не выходя из круга, ловит мяч, а затем вновь передает тому игроку, который сделал передачу. Последний должен после ведения бросить мяч в корзину. При успешном проведении комбинации команда получает 2 очка. Если удалось лишь подобрать мяч и совершить передачи (мяч в корзину не заброшен), команде начисляется 1 очко. За перехват мяча (до броска по корзине) противником противоположная команда также получает 1 очко. После описанной короткой комбинации происходит смена игроков. Те, кто находился в кругах, идут под корзину, а на их место встают новые игроки. Соревнование заканчивается, когда все игроки побывают в роли «активных» (под корзиной) и «пассивных» (в кругах) участников игры.

Для обострения игры после овладения мячом от щита и обмена передачей с игроком в круге можно подключать к активной борьбе и игроков, которые выбегают из круга. Начинается игра в одну корзину 2 x 2 до точного попадания (2 очка). В баланс команде идет 1 очко, полученное за овладение мячом после отскока.

9.3 Игры с тактическими действиями

Умение оторваться от опекуна и выйти на свободное место, сделать своевременную передачу, поставить перед соперником заслон и освободить партнера для нужных действий, умение быстро занять выгодную позицию в ходе атаки или защиты — эти и другие компоненты тактических действий являются содержанием отдельных игр с мячом и без мяча, приводимых ниже. Они могут явиться определенными ступеньками в системе подготовки баскетболистов. К тому же некоторые из игр не требуют специального оснащения, и их можно проводить на поляне, гаревой дорожке, на площадке без щитов.

Нами описано лишь небольшое количество подвижных игр, содействующих тактической (и попутно технической) подготовке баскетболистов. В основном эти игры включают в себя элементы тактических действий, связанных с выполнением сравнительно автоматизированных технических приемов. С этой же целью полезно проводить и различные линейные и круговые гонки мяча, игры с метанием мяча в неподвижную и подвижную цель, а также другие игры, которые не приведены в данной работе.

«Салки с заслоном». Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок может спасти от преследования своего товарища, поставив заслон. Для этого он должен пересечь водящему путь к игроку, которого тот преследует. Водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный игрок становится водящим.

«Третий лишний». Играющие располагаются по кругу парами на расстоянии 1 шага лицом в круг. Два игрока свободных. Один из них убегает, другой его преследует. Спасаясь от водящего, игрок бежит с наружной стороны круга и внезапно ставит боковой заслон одному из игроков, стоящему в паре. Игрок, для которого поставлен заслон, становится убегающим, а поставивший заслон занимает его место в паре. Если водящему игроку удастся осалить убегающего партнера, они меняются ролями.

«Круговой обстрел» (рисунок 38). В круг диаметром 8-10 м входят 10 человек (по 5 человек от каждой команды). Игроки имеют различную по цвету форму. Еще 10 человек, также представляющие разные команды, становятся с внешней стороны круга через одного. Их можно отличить по цвету формы. От круга на равном расстоянии (словно «лучи солнца») проводятся двухметровые линии. Они обозначают зону каждого игрока, стоящего за кругом. По жребию мяч передается одной из команд. Ее игроки могут перебрасываться им с любым своим игроком как в кругу, так и за его пределами. Улучив момент, стоящие за кругом стараются попасть мячом в соперника, находящегося в кругу. Если последнему удалось поймать мяч с воздуха, или после отскока от тела, или земли, он не выходит из игры, а передает мяч своим партнерам. А если в результате борьбы за отскок мяч попал к любому игроку выбивавшей команды, осаленный игрок выходит из круга и покидает площадку.

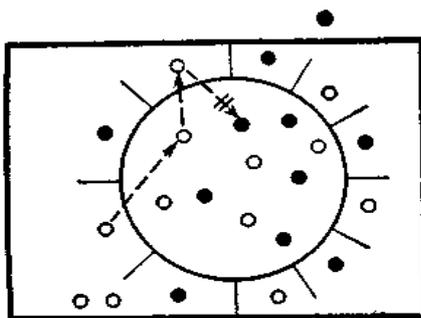


Рисунок 38 – Схема проведения подвижной игры «Круговой обстрел»

Игра заканчивается, когда в середине круга не остается ни одного игрока какой-либо команды. После этого игра повторяется, причем игроки меняются ролями: действовавшие за пределами круга входят в круг, а игроки из круга занимают места за его пределами.

В результате двух партий определяется победитель. Если игроки выиграли по одной партии, то победа остается на стороне команды, выбившей игроков противника за меньшее количество времени. Правилами запрещается игрокам за кругом бежать за мячом в зону соседа.

«Быстрый прорыв». 6 баскетболистов (по 3 в каждой команде) играют в одну корзину, не пересекая средней линии площадки. После каждого заброшенного мяча (2 очка) мяч вводят в игру броском из-за лицевой линии. В один из моментов, когда партнер одной из команд готовится овладеть мячом (или уже овладел им), руководитель дает продолжительный свисток (4-5 с). Это сигнал для нападения на противоположный щит. Игроки владеющие мячом, должны сделать попытку оторваться от защитников и в кратчайший срок преодолеть расстояние до щита (используя быстрый бег и длинные передачи), чтобы создать по возможности численный перевес зоне нападения и забросить мяч в корзину. Если быстрый прорыв удался, защитники вводят мяч из-за лицевой линии и игра в одну корзину продолжается (на половине, куда переместились играющие).

Команде, успешно осуществившей быстрый прорыв, начисляются 2 очка. Если же быстрый прорыв не удался (мяч, отскочив от щита, попал к команде противника или был перехвачен ею в ходе борьбы), то игра продолжается в ближнее кольцо. Игроки должны быть очень внимательны, так как в любой момент может последовать новый сигнал для перемещения нападающих (и защитников) к противоположному щиту. По жребию мяч передается одной из команд. Ее игроки могут перебрасываться им с любым своим игроком как в кругу, так и за его пределами. Улучив момент, стоящие за кругом стараются попасть мячом в соперника, находящегося в кругу. Если последнему удалось поймать мяч с воздуха, или после отскока от тела, или земли, он не выходит из игры, а передает мяч своим партнерам. А если в результате борьбы за отскок мяч попал к любому игроку выбивавшей команды, осаленный игрок выходит из круга и покидает площадку.

Игра заканчивается, когда в середине круга не остается ни одного игрока какой-либо команды. После этого игра повторяется, причем игроки

меняются ролями: действовавшие за пределами круга входят в круг, а игроки из круга занимают места за его пределами.

В результате двух партий определяется победитель. Если игроки выиграли по одной партии, то победа остается на стороне команды, выбившей игроков противник за меньшее количество времени. Правилами запрещаете игрокам за кругом бежать за мячом в зону соседа.

«Нападение и защита» (рисунок 39). Прямоугольную площадку двумя поперечными линиями делят на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (6-8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противнику (за дальнюю линию его зоны).

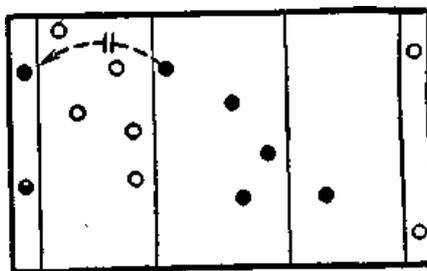


Рисунок 39 – Схема проведения подвижной игры «Нападение и защита»

Мяч вбрасывается в игру в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей зоне, блокируя бегающих за их спиной игроков. Одному из них в течение 15 с должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось, игра возобновляется с центра, а 1 очко записывается на баланс команды, сумевшей сделать передачу. Если же мяч перехвачен, то наступавшая команда быстро отходит назад в свою зону, а в среднюю зону устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать мяч друг другу (в средней зоне) с конечной задачей бросить его своим партнерам, также стоящим за спинами игроков противника. Игра продолжается 8-10 минут, после чего команды меняются сторонами площадки, а игроки ролями.

Правила игры не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч «ловцам» может быть брошен по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону.

Успех команде, перехватившей мяч, обеспечивают быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем 1-метровом коридоре.

«Мяч ловцу». Игра напоминает баскетбол. Участники также распределяются по двум командам, стараются, овладев мячом, бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок («ловец»), стоящий в круге (или треугольнике) на противоположной стороне (в углу) площадки. Ловец может подпрыгивать, но не имеет права выходить в нейтральную зону, которая опоясывает его круг (ширина 70-100 см). В эту зону не разрешается заходить и перехватчикам, которые пытаются помешать меткому броску. За технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния в 6 шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.

Правилами устанавливается, что игрок может бросать мяч ловцу, только перейдя среднюю линию площадки. Каждый меткий бросок приносит команде 1 очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей командой броском из-за лицевой линии.

«Борьба за мяч». Игра напоминает баскетбол, но без бросков по корзине. Мяч вводится в игру с центра, после чего команда, овладевшая мячом, старается, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, сделать между своими игроками 10 передач подряд.

После этого игра останавливается (команде начисляется 1 очко) и мяч снова вводится в игру броском в центре. Продолжается игра 10—15 минут. Выигрывает команда, игроки которой набрали за это время большее количество очков.

В игре нужно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач у команды, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила (двойное ведение, пробежка, мяч выкатился за пределы площадки), теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

«Охраняй капитана». Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по 1 капитану и по 3-4 защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения передач мяча приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает 1 очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушения правил игры команды наказываются потерей мяча.

«Только своему!». Две команды играют в баскетбол или в игру «Мяч ловцу». Однако игроки команды, ведя наступление, передают мяч не любому партнеру, а лишь определенному игроку, имеющему номер, соседний с номером игрока, владеющего мячом. Например, третий номер играет только со вторым и четвертым, а первый - только со вторым или последним по счету игроком своей команды. Игроков в каждой команде может быть 6-8 человек.

Если мяч перехвачен, игра продолжается, но игрок, перехвативший мяч, тоже может взаимодействовать только с игроками под определенными номерами. При ошибке мяч передается противоположной команде. В ходе игры участники стремятся освободиться от персональной опеки и выйти к игроку, от которого должна последовать передача.

«Двумя мячами с нейтральными». Игра проходит на баскетбольной площадке. В каждой команде от 5 до 8 человек и свой мяч. Кроме того, выделяется еще один игрок - нейтральный. Игроки каждой команды вводят мяч из-за лицевой линии с задачей атаковать корзину противника. Одновременно игроки обеих команд пытаются перехватить мяч противника. Нейтральный не участвует в игре до тех пор, пока у одной из команд не окажется два мяча. Тогда он начинает действовать в их составе, помогая разыгрывать и бросать мяч по корзине.

Игра проходит по баскетбольным правилам (с некоторыми упрощениями). За меткий бросок дается 2 очка. При нарушении правил мяч передают противнику для введения в игру из-за боковой линии.

Если один мяч заброшен в корзину, а второй еще разыгрывается, то игра продолжается до меткого броска. Только после этого снова вводят в игру два мяча.

Игра проводится на время. Победителем объявляется команда, набравшая большее количество очков.

«Нападают пятерки». Играют три команды. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. По сигналу руководителя игроки первой пятерки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка после потери мяча строит зонную защиту на месте второй пятерки. Третья пятерка после овладения мячом начинает нападение на первую пятерку и т. д. После заброшенного мяча пятерка получает 1 очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение.

10 План-конспект проведения занятий по баскетболу

10.1 План-конспект занятия № 1-2

Задачи:

- 1) обучение технике перемещений;
- 2) обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча;
- 3) развитие быстроты;
- 4) укрепление мышц голеностопного сустава.

Необходимое оборудование: мячи баскетбольные 12 шт. (таблица 1).

Таблица 1 – План конспект занятия № 1-2

Содержание	Дози- ровка	Методические указания
Вводно-подготовительная часть 20'		

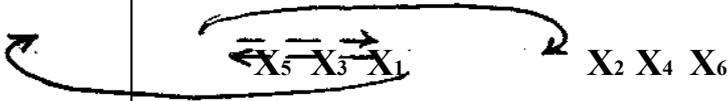
1 Построение. Ознакомление с задачами.	1'	
2 Ходьба:	1'	Следить за осанкой
а) на носках, руки вверх;		
б) на пятках, руки за голову;		
в) на внешней и внутренней стороне стопы, руки на поясе.		
3 Бег в среднем темпе.	3'	
4 ОРУ:	5'	
а) И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, 1-4 рывки руками;	10 раз	Рука прямая
б) и.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, 1-4 круговые вращения рук вперед 5-8 то же назад;	10 раз	
в) и.п. – ноги на ширине плеч, 1-4 круговые вращения кистей влево, 5-8 то же вправо;	10 раз	
г) и.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед, 1-4 сжатие и разжатие пальцев рук;	10 раз	
д) и.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс, 1-2 два наклона туловища вправо, 3-4 два наклона туловища влево;	10 раз	
е) и.п. – стойка на ширине плеч, руки на пояс, 1-4 круговые вращения туловища влево, 5-8 то же вправо;	10 раз	Максимальная амплитуда движений
ж) и.п. – основная стойка, 1-3 пружинистые наклоны вниз, кистями коснуться носков ног, 4 - и.п.;	10 раз	Ноги прямые

Продолжение таблицы 1

Содержание	Дозировка	Методические указания
------------	-----------	-----------------------

<p>з) и.п. – основная стойка, 1- полный присед, 2 - и.п.</p> <p>5 Обучение технике перемещений и имитация ловли и передач мяча:</p> <p>а) имитация стойки баскетболиста;</p> <p>б) перемещения приставными шагами;</p> <p>в) бег с остановкой прыжком;</p> <p>г) имитация ловли и передачи мяча двумя руками от груди;</p> <p>д) имитация ловли и передачи мяча одной рукой от плеча;</p> <p>е) имитация поворотов.</p>	<p>10 раз</p> <p>10'</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Ноги согнуты, одна нога впереди.</p> <p>Следить, чтобы ноги не соприкасались друг с другом</p> <p>Пальцы широко расставлены</p> <p>Обратить внимание на завершающее движение кисти</p> <p>Опорную ногу не сдвигать</p>
---	--------------------------	---

Основная часть 50'

<p>1 Обучение технике ловли и передач мяча двумя руками от груди:</p> <p>а) передача мяча стоя на месте с выставленной вперед ногой (правой или левой)</p> <p align="center">$X_1 \leftarrow \text{-----} \rightarrow X_2$</p> <p>упражнение выполнять в парах;</p> <p>б) передача мяча с отскоком о пол;</p> <p>в) передача мяча правой рукой от плеча;</p> <p>г) передача мяча левой рукой от плеча;</p> <p>д) передача мяча со сближением и удалением: первоначальное расстояние между игроками 1 м, постепенно игроки отступают друг от друга до расстояния 5 м, а затем сближаются;</p> <p>е) встречные передачи в колонках на расстоянии 4-5 м</p> 	<p>20'</p>	<p>Акцентировать внимание на скорости передачи и четкой захлестывающей работе кисти</p> <p>Игрок в стойке, левая нога впереди</p> <p>Правая нога впереди</p> <p>Пальцы широко расставлены</p> <p>Вести мяч не разрешается</p>
--	------------	---

Продолжение таблицы 1

Содержание	Дозировка	Методические указания
------------	-----------	-----------------------

<p>2 Развитие быстроты:</p> <p>а) бег спиной вперед;</p> <p>б) перемещения правым, левым боком, приставными шагами;</p> <p>г) челночный бег.</p> <p>3 Подвижная игра: играют две команды, игроки первой, перемещаясь по площадке стараются выполнить как можно больше передач мяча друг другу. Вторая команда старается перехватить мяч. Выигрывает та команда, которая выполнит наибольшее количество передач.</p>	15'	Ноги полусогнуты, руки согнуты в локтевых суставах
	15'	Бегать с мячом не разрешается, вести мяч не разрешается
Заключительная часть 10'		
<p>1 Легкий бег по залу 2 круга;</p> <p>2 Ходьба по залу 1 круг, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох;</p> <p>3 Построение. Подведение итогов занятия</p>		Выявить наиболее активных студентов

10.2 План-конспект занятия № 3-4

Задачи:

- 1) обучение ловле и передаче мяча;
- 2) обучение ведения мяча;
- 3) обучение технике перемещений;
- 4) развитие прыгучести.

Необходимое оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные 12 шт. (таблица 2).

Таблица 2 – План конспект занятия № 3-4

Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводно-подготовительная часть 20'		
1 Построение. Ознакомление с задачами.	1'	Обратить внимание на форму Туловище прямо
2 Ходьба:	1'	
а) на носках, руки вверх;		
б) на пятках, руки на поясе;		
в) на внешнем и внутреннем своде стопы, руки на поясе;		
г) «спортивная» ходьба.	1'	Руки согнуты в локтевых суставах

Продолжение таблицы 2

Содержание	Дозировка	Методические указания
------------	-----------	-----------------------

3 Бег в среднем темпе.	3'	
4 ОРУ:	5'	
а) и.п. – основная стойка, 1-4 - круговые вращения головой вправо, 5-8 – то же влево;	8 раз	Вращения в среднем темпе
б) и.п. – ноги слегка расставлены, руки за головой, 1- поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 – и.п., 3 – поворот туловища влево, руки в стороны, 4 – и.п.;	8 раз	Руки на уровне плеча
в) и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1-3пружинистые наклоны вниз, руками коснуться пола, 4 – и.п.;	10 раз	
г) и.п. – основная стойка, 1-2 – подняться на носки, руки вверх, 3-4 – и.п.;	10 раз	
д) и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1-4 круговые вращения туловища вправо, 5-8 то же влево;	10 раз	Максимальная амплитуда движений Ноги прямые
е) и.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед, в стороны, 1- мах правой, коснуться левой кисти, 2 – и.п., 3 – мах левой, коснуться правой кисти, 4 – и.п.;	10 раз	
ж) и.п. – основная стойка, 1- полный присед, 2 - и.п.	10 раз	Руки не опускать
5 ОФП		
а) прыжки в длину с места;	10 раз	
б) отжимание от пола;	15 раз	Спина прямая
г) и.п. – сидя на гимнастической скамейке, ноги прямые, руки за головой, опускание и поднятие туловища.		
6 Специальные упражнения:	1'	Руки отведены назад
а) имитация ловли и передачи мяча;		Следить за равновесием тела
б) имитация поворотов через правое и левое плечо;	1'	
в) имитация ведения мяча.	1'	Обратить внимание на работу кисти

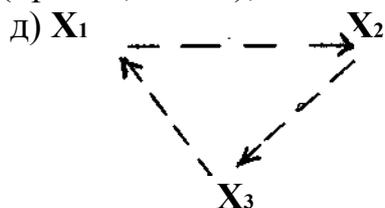
Основная часть 50'

1 Обучение ловле и передаче мяча:	10'	Пальцы широко расставлены
а) передача мяча в парах двумя руками от груди;		
б) передача мяча двумя руками от головы;		Локти не разводить
в) передача мяча двумя руками с отскоком от пола;		

Продолжение таблицы 2

Содержание	Дози-ровка	Методические указания
------------	------------	-----------------------

г) передача мяча одной рукой от плеча (правой, левой);

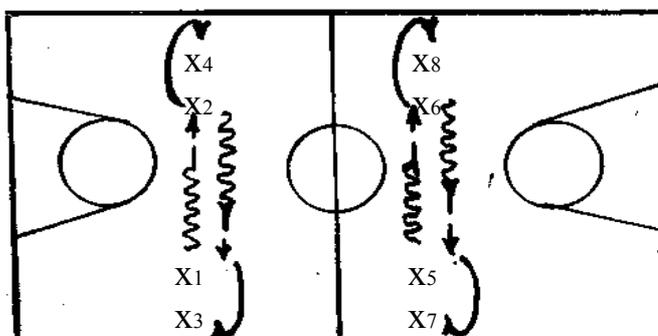


2 Обучение технике ведения мяча:

а) активные толчки мяча вниз на месте с сопровождением мяча кистью;

б) ведение мяча в полуприседе, передвигаясь шагом от одной до другой боковой линии;

в) ведение мяча с изменением скорости, по свистку перейти на бег;



г) занимающиеся располагаются в колонках друг против друга (рисунок), X₁ ведет мяч навстречу X₂, передает ему мяч двумя руками от груди и становится в конец противоположной колонны.

3 Развитие прыгучести:

а) прыжки на месте на двух ногах;

б) прыжки из глубокого приседа;

в) прыжки с разбега, стараясь достать баскетбольный щит;

г) и.п. – стоя лицом к гимнастической скамейке, правая нога на скамейке, смена ног прыжком.

4 Подвижная игра: (см. занятие № 1-2)

Следить за завершающей работой кисти

Передача мяча в тройках

15'

Сопровождать мяч кончиками пальцев и кистью

На мяч не смотреть, в одну сторону вести правой, а в другую левой рукой

Хлопать по мячу расслабленной ладонью нельзя

При ведении ноги сильно согнуты в коленях, таз опущен, корпус слегка наклонен вперед, голова обращена вперед

10'

15раз

15раз

15раз

Выпрыгивать вверх

2

серии

по

15раз

15'

Следить за правильностью передач мяча

Продолжение таблицы 2

Содержание	Дозировка	Методические указания
Заключительная часть 10'		

а) бег в медленном темпе 1 круг по залу;		
б) и.п. – основная стойка, 1 – руки через стороны вверх – вдох, 2 – руки вниз – выдох;	4-6 раз	
в) построение. Подведение итогов занятий.		Выявить активных студентов

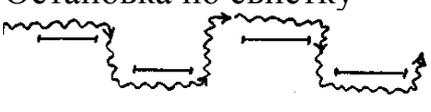
10.3 План-конспект занятия № 5-6

Задачи:

- 1) совершенствование технике ловли и передачи мяча на месте;
- 2) обучение ведения мяча;
- 3) обучение броску мяча по кольцу двумя руками от груди с места;
- 4) развитие скорости реакции.

Необходимое оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные 12 шт., гимнастические скамейки (таблица 3).

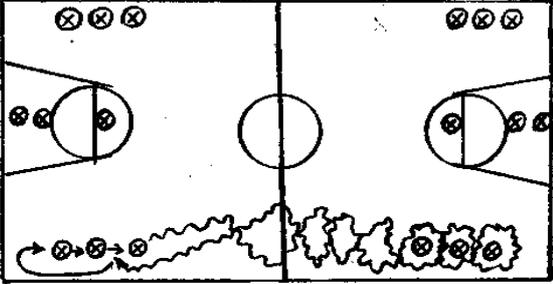
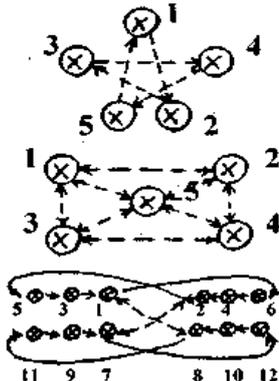
Таблица 3 – План конспект занятия № 5-6

Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводно-подготовительная часть 20'		
1. Построение. Ознакомление с задачами.	2'	В момент передач следить за сохранением равновесия тела
2. ОФП (см. занятие № 1-2)	10'	
3. Совершенствование техники ловли и передач мяча: а) передача мяча двумя руками от груди; б) передача мяча одной рукой от плеча; в) передача мяча двумя руками из-за головы; г) передача мяча с отскоком от пола.	8'	
Основная часть 50'		
1. Обучение технике ведения мяча: а) ведение мяча правой рукой; б) ведение мяча левой рукой; в) остановка во время ведения с последующим резким продвижением с мячом вперед; г) ведение мяча между скамейками.	15'	Следить, чтобы мяч отскакивал от пола примерно до пояса игрока Остановка по свистку 

Продолжение таблицы 3

Содержание	Дозировка	Методические указания
------------	-----------	-----------------------

Таблица 4 – План конспект занятия № 7-8

Содержание	Дози- ровка	Методические указания
Вводно-подготовительная часть 20'		
<p>1 Построение. Ознакомление с задачами.</p> <p>2 Ходьба.</p> <p>3 Бег в среднем темпе.</p> <p>4 ОРУ (см. занятие № 1-2)</p> <p>5 Специальные упражнения:</p> <p style="margin-left: 20px;">а) вращения в кистевых суставах;</p> <p style="margin-left: 20px;">б) сгибание и разгибание пальцев;</p> <p style="margin-left: 20px;">в) имитация ловли и передачи мяча с места;</p> <p style="margin-left: 20px;">г) имитация ловли и передачи мяча в движении.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>8'</p> <p>8'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид</p> <p>Выполнять упражнения в активном темпе</p>
Основная часть 50'		
<p>1 Совершенствование техники ловли и передач мяча с места и в движении:</p> <p style="margin-left: 20px;">а) передача мяча двумя руками от груди в пятерках;</p> <p style="margin-left: 20px;">б) передача мяча одной рукой от плеча в пятерках;</p> <p style="margin-left: 20px;">в) передача мяча при встречном движении – в четырех колоннах. Мяч передается наискосок, а игроки перемещаются параллельно построению в противоположную колонну.</p> <p>2 Совершенствование ведения мяча:</p> <p style="margin-left: 20px;">а) ведение мяча с изменением скорости, направления, а также высоты отскока мяча. Проводится в пятерках или шестерках.</p> 	<p>16'</p> <p>14'</p>	<p>Следить за правильной работой ног</p>  <p>Игроки встают как показано на рисунке. Занимающиеся № 1,7 и 13 ведут мяч, меняя направление и скорость по сигналам преподавателя. При обводке партнеров №4,5 и 6 изменяют высоту отскока мяча. Обводя товарища слева, управляют мячом левой рукой, справа – правой. Укрывают мяч телом.</p>

Продолжение таблицы 4

Содержание	Дози- ровка	Методические указания
------------	----------------	-----------------------

<p>3 Обучение броску по кольцу в движении – два шага:</p> <p>а) имитация упражнения без мяча;</p> <p>б) и.п. – в колоннах у каждого щита. Мяч находится у преподавателя, который располагается в штрафной зоне и держит его на вытянутой руке. Студенты поочередно подбегают к преподавателю, берут мяч и, делая два шага, выполняют бросок по кольцу;</p> <p>в) и.п. – в колоннах у каждого щита. Выполнение броска по кольцу после двух шагов в полной координации после ведения.</p> <p>4 Развитие силы:</p> <p>а) сгибание рук в упоре лежа;</p> <p>б) передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера;</p> <p>в) переноска тяжестей (штанга, партнер).</p>	<p>10'</p> <p>10'</p>	<p>После выполнения упражнения, игроки № 1,7 и 13 ударом о площадку, отдают мяч следующим, а сами занимают места в конце колонн. Через несколько обводок игроки меняются местами: № 1,2,3 с № 4,5,6 и т.д.</p> <p>Мяч берут под шаг правой ноги</p> <p>Следить, чтобы не было пробежки</p> <p>Кисти направлены вперед</p>
Заключительная часть 10'		
<p>1 Бег в медленном темпе по залу.</p> <p>2 Ходьба.</p> <p>3 Дыхательные упражнения на месте:</p> <p>1 – руки через стороны вверх – вдох,</p> <p>2 – руки вниз – выдох.</p> <p>4 Построение. Подведение итогов занятия.</p>		<p>Выявить наиболее активных студентов</p>

10.5 План-конспект проведения занятия по баскетболу № 9-10

Задачи:

- 1) совершенствование ведения мяча;
- 2) совершенствование техники выполнения броска по кольцу после двух шагов;
- 3) обучение броску по кольцу двумя руками от головы;
- 4) развитие специальной координации движений.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>3 Обучение броску по кольцу двумя руками от головы:</p> <p>а) имитация броска;</p> <p>б) броски мяча в полной координации;</p> <p>в) броски мяча в парах.</p>	10'	<p>Мяч при броске держат на широко раздвинутых пальцах обеих рук над головой. Пальцы направлены назад, локти обращены вперед. Ноги чуть согнуты в коленях.</p> <p>Выполнение броска начинается с ног, затем выпрямляются руки, кисти заканчивают движение. Тяжесть тела переносится вперед, на носки. После броска кисти обращены к корзине.</p>
<p>4 Развитие специальной координации движений:</p> <p>а) прыжки через скамейку с мячом в руках;</p> <p>б) подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать мяч;</p> <p>в) обводка мяча вокруг туловища;</p> <p>г) обводка мяча вокруг ног;</p> <p>д) подбросить мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и поймать его двумя руками, одной рукой.</p>	10'	<p>Толчком двух ног</p> <p>Можно применять различные повороты Не касаться мячом тела</p> <p>Следить за работой кисти</p>
5 Двусторонняя игра.	10'	
Заключительная часть 10'		
<p>1 Бег в медленном темпе 1 круг по залу.</p> <p>2 и.п. – основная стойка, 1 – руки через стороны вверх – вдох, 2 – руки вниз – выдох.</p> <p>3 Построение. Подведение итогов занятий.</p>	<p>1'</p> <p>4 раза</p>	<p>Выявлять наиболее активных студентов</p>

10.6 План-конспект проведения занятия по баскетболу № 11-12

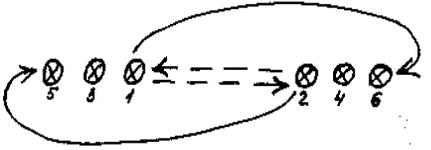
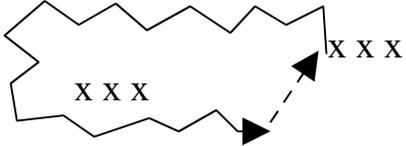
Задачи:

- 1) совершенствование техники ловли и передач баскетбольного мяча;
- 2) совершенствование техники ведения мяча;
- 3) обучение технике штрафного броска;
- 4) обучение игровым действиям.

Необходимое оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные 10 шт.

(таблица 6).

Таблица 6 – План конспект занятия № 11-12

Содержание	Дози- ровка	Методические указания
Вводно-подготовительная часть 20'		
<p>1 Построение. Ознакомление с задачами. 2 ОФП (см. занятие № 3-4). 3 Совершенствование техники ловли мяча:</p> <p>а) передача двумя руками от груди; б) передача двумя руками от груди с отскоком о пол;; в) передача мяча одной рукой от плеча (правой, левой); г) передача мяча в движении.</p> <p>Занимающиеся располагаются в колоннах. Первый игрок одной колонны передает мяч игроку противоположной колонны, выбегающему навстречу мячу, и становится в конец противоположной колонны.</p>	<p>1' 1' 4' 7' 7'</p>	<p>Следить за тем, чтобы пальцы были широко расставлены</p> 
Основная часть 50'		
<p>1 Совершенствование техники ведения мяча:</p> <p>а) имитация ведения мяча; б) активные толчки мяча на месте; в) ведение мяча в полуприседе; г) игроки располагаются в колоннах друг против друга. С ведением на скорости обежать противоположную колонну и передать мяч следующему игроку своей команды.</p> <p>2 Обучение технике штрафного броска:</p> <p>а) имитация броска; б) выполнение броска в полной координации.</p> <p>3 Обучение игровым действиям:</p> <p>а) учебная двусторонняя игра.</p>	<p>15' 15' 20'</p>	<p>Следить за работой кисти. Сопровождать мяч кончиками пальцев и кистью. На мяч не смотреть!</p>  <p>Выполнение броска начинать с ног, затем выпрямляются руки, кисти заканчивают движение. Обратить внимание на технику выполнения бросков в кольцо.</p>
Заключительная часть 10'		
<p>1 Бег в медленном темпе по залу. 2 и.п. – основная стойка, 1 – руки через стороны вверх – вдох, 2 – руки вниз – выдох. 3 Построение. Подведение итогов занятий.</p>	<p>1 круг 4 раза</p>	<p>Выявить наиболее активных студентов</p>

Список использованных источников

- 1 **Анискина, С.Н.** Методика обучения технике баскетбола: учеб. пособие / С.Н. Анискина. - М.: Изд-во «Просвещение», 1986. – 213 с.
- 2 **Баширова, В.Г.** Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты: учеб. пособие / В.Г. Баширова, А.Т. Петросян. - М.: Изд-во «Просвещение», 1999. – 182 с.
- 3 **Будовский, М.** «Баскетбол на шахматной доске». Спортивные игры: учеб. пособие / М. Будовский. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1968. – 96 с.
- 4 **Гзовский, Б.М.** Студенческий баскетбол: учеб. пособие / Б.М. Гзовский, В.А. Кудряшов. - Минск: Изд-во «Высшая школа», 1973. – 115 с.
- 5 **Гзовский, Б.М.** Баскетбол. Спортивные игры: учеб. пособие / Б.М. Гзовский. - Минск: Изд-во «Высшая школа», 1969. – 73 с.
- 6 **Грасис, А.М.** Методика подготовки баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Изд-во «Просвещение», 1958. – 203 с.
- 7 **Железняк, Ю.Д.** Спортивные игры: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2001. – 314 с.
- 8 **Коротков, И.И.** Подвижные игры в занятиях спортом: учеб. пособие / И.И. Коротков. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1987. – 192 с.
- 9 **Костикова, Л.В.** Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13: учеб. пособие / Л.В. Костикова, А.А. Шестюк, И.М. Григорович. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1999. – 89 с.
- 10 **Портнов, Ю.М.** Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / Ю.М. Портнов. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1998. – 230 с.

Обозначения и сокращения

Х₁ Х₂ - игроки нападения

⊗₁ ⊗₂ - игроки нападения с мячом

—▶ - путь игрока без мяча

~▶ - путь игрока с мячом

- - -▶ - путь мяча

== - передача мяча из рук в руки