



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

«Обучение технике игры в баскетбол»

Авторы
Гречко Г.А.,
Сигида В.П.

Ростов-на-Дону, 2015



Аннотация

Методические указания разработаны для преподавателей физической культуры вузов с целью повышения эффективности и совершенствования применяемых ими средств и методов физического воспитания при проведении практических занятий со студентами. Могут быть использованы в учебно-воспитательной практике преподавателями физической культуры общеобразовательных учреждений, колледжей, тренерами, руководителями спортивных секций.

Главная задача предлагаемых методических указаний – рекомендации, как в процессе обучения игровому виду спорта (баскетбол) достичь не только овладения в процессе занятий разнообразными двигательными навыками, развития необходимых физических качества, но и укрепления здоровья обучающихся. На основе практического опыта осваиваются эффективные средства и методы обучения студентов приемам техники и тактики игры.

Авторы

Старший преподаватель Г.А. Гречко

Старший преподаватель В.П. Сигида





Оглавление

Введение	4
Глава 1. Процесс обучения баскетболистов	6
1.1. Особенности баскетбол как средство.....	6
физического воспитания	6
1.2. Классификация и значение бросков в современном	
баскетболе.....	8
Глава 2. Применение методов и приемов обучения	
техники броска у баскетболистов учебно-тренировочной	
группы.....	11
2.1.Требования к броскам, методы и приемы	11
обучения техники броска.....	11
2.2. Эффективность методов и приемов обучения техники	
броска.....	15
Литература.....	26



ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современных условиях жизни, характеризующихся снижением функциональной двигательной активности, физических нагрузок, использование занятий физическими упражнениями, по большей части, направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. При этом, для достижения положительного эффекта, наиболее доступным способом решения такой глобальной проблемы является использование занятий спортивными играми. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и психолого-воспитательное. Занятия этим видом спорта способствуют формированию таких качеств личности, как настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. При этом эффективность воспитательного процесса зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физической и нравственной составляющих.

Баскетбол является одним из распространенных средств физического развития и воспитания молодежи. Характеризуется разнообразными двигательными действиями: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные действия и движения способствуют эффективной активизации деятельности всех систем организма, улучшают обмен веществ, формируют координационные качества.

Собственно, игровая деятельность обладает уникальными свойствами позволяющими формировать жизненно важные навыки и умения у занимающихся разных возрастных групп, способствует всестороннему развитию их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры

Баскетбол - одна из наиболее динамичных спортивных игр. Отличается рядом важных эффектов влияния на занимающихся. Во-первых, характеризуется постоянным стремлением к совершенствованию техники игры, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подго-



Обучение технике игры в баскетбол

товленности игроков. В-третьих, уровень игры в современном баскетболе (профессиональном) таков, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Это является стимулирующим фактором постоянного функционального и интеллектуального развития игроков, его мыслительной деятельности, совершенства реакций, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях.

Техника игры в баскетбол многообразна. Решающим техническим приемом являются броски мяча в кольцо. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Знание способов обучения и динамики становления техники броска позволит тренерам подбирать и использовать на тренировках средства, обеспечивающие обучение на высоком уровне.



ГЛАВА 1. ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ

1.1. Особенности баскетбол как средство физического воспитания

Баскетбол отличается обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является, по мнению специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи.

В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами — с двухлетнего возраста. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса



Обучение технике игры в баскетбол

к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у баскетболистов, умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований. Эта особенность имеет наибольшее значение для воспитания дружбы и товарищества, и выработыванию привычки подчинять свои действия интересам команды.

Баскетбол получил широкое распространение во всем мире, с каждым годом возрастает интерес к занятиям этим видом спорта, усиливается конкуренция на международной арене. Последнее вызывает необходимость совершенствования методики спортивной тренировки с учетом тенденций развития баскетбола. Многообразие двигательных действий спортсменов во время игры весьма затрудняет количественное описание их компонентов. Современный тренировочный процесс настоятельно выдвигает необходимость разработки методов интегративного качественно-количественного описания организма спортсмена как большой системы с целью рационального моделирования его состояния. Моделирование игровых ситуаций весьма сложно. Однако в баскетболе можно выделить такие двигательные компоненты, которые поддаются детальному изучению и описанию. Это одна из разновидностей броска мяча в корзину. Изучение двигательной и информативной деятельности организма, являющихся решающими при реализации навыков в баскетболе, обусловленности этих видов деятельности общим функциональным фоном, интеграции указанных факторов в единую функциональную систему для обеспечения высокой надежности бросков мяча в корзину должно иметь широкий выход в практику как в плане методических рекомендаций по совершенствованию спортивного мастерства, так и для тестирования функциональной готовности спортсменов. Сущность игры состоит в том, что игроки каждой команды, перемещаются по площадке с мячом или без мяча и, преодолевая сопротивление противника, стараются, как можно больше забросить мячей в корзину соперника и препятствовать им в овладении мя-



чом и бросках в корзину. Мяч можно передавать вести, бросать, отбивать, соблюдая правила игры. Выигрывает команда, на счету которой после окончания игры окажется больше очков.

1.2. Классификация и значение бросков в современном баскетболе

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

- владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;
- владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
- постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения - это бросок одной рукой сверху в прыжке. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций.

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов.

- Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат со-



Обучение технике игры в баскетбол

зданию условий для овладения корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

- Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.
- Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.
- Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.
- Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только при нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.
- Бросок одной рукой сверху используется чаще других для атаки корзины в движение с близких дистанций.
- Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе.
- Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его так же в качестве штрафного броска.
- Бросок одной рукой снизу применяются примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтом при борьбе вблизи щита соперника.
- Добивание одной рукой баскетболисту удается достать мяч в более высокой точке.
- Для штрафных бросков характерна относительная стабильность условия для бросков с игры, наоборот, характерным является отсутствие какой-либо стандартности,



Обучение технике игры в баскетбол

как времени исполнения, так и дистанции от кольца. Точность выполнения штрафных бросков и бросков с игры является одним из основных показателей уровня подготовки баскетболистов.



ГЛАВА 2. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ И ПРИЕМОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА У БАСКЕТБОЛИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

2.1. Требования к броскам, методы и приемы обучения технике броска

Выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:

- психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.
 - физические принципы.
- Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

ры:

- удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;
- создание усилия;
- расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;
- использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;
- эффективное сопровождение;

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полет и вращения мяча. Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 метра. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть кольца или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска. При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естествен-



Обучение технике игры в баскетбол

ное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и “ощущать его контроль”. Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Во время игры спортсмену приходится в условиях временных и пространственных ограничений решать множество задач (технические, тактические и другие). В это же время происходит изменение функционального состояния организма, которое не может не сказаться на результативности. Усложненность условий выполнения игровых приемов в баскетболе создается наличием следующих факторов:

- а) сопротивление противника;
- б) создание трудных необычных условий;
- в) максимальная быстрота выполнения приемов.

Все эти факторы требуют от баскетболистов высокой мобильности двигательных навыков, главным образом, за счет изменения временных компонентов, также изучал изменения высоты прыжка в зависимости от условий выполнения броска. Выяснилось, что высота прыжка изменяется в зависимости от условий выполнения броска. Это объясняется тем, что происходит приспособительная коррекция двигательной системы. Броски мяча в корзину в прыжке выполняются обычно в сильно варьирующих условиях при многообразных воздействиях на игрока, главным из которых являются действия противников. Кроме техники выполнения бросков, точность их зависит от использования времени для подготовки к броску.

Для стабилизации двигательных навыков с целью повышения результативности при выполнении бросков многие специалисты рекомендуют следующие методические приемы:

- выполнение по 100 бросков на каждом тренировочном занятии;
- выполнение бросков временными отрезками (за 5, 10, 15 минут).
- лично-командные соревнования по броскам;
- выполнение бросков после различных игровых приемов:



Обучение технике игры в баскетбол

бросков с игры, ведение мяча и т.д.

Основные требования при броске следующие:

- выполняй бросок быстро,
- в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
- если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,
- выпускай мяч через указательный палец,
- сопровождай бросок рукой и кистью,
- постоянно удерживай взгляд на цели,-
- полностью сосредотачивайся на бросок,
- следи за мягкостью и непринужденностью броска,
- для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно

Технику выполнения броска одной рукой в прыжке можно разобрать по фазам. Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска не должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения защитником. При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцем, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска. Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок



Обучение технике игры в баскетбол

выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги "бросающей" руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение. При выпуске мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз. Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений

Общие ошибки при бросках в корзину:

- неумение сосредоточить внимание на цели;
- слишком сильное вращение мяча;
- плохое равновесие тела;
- поспешность при выполнении броска;
- разведение локтей при выполнении броска;
- отсутствие сопровождения мяча;
- броски со слишком низкой или слишком высокой траек-



Обучение технике игры в баскетбол

торией;

- держание мяча на ладони во время броска;
- недостаточная высота прыжка;
- руки выпрямляются вертикально вверх;
- бросок выполняется без работы ног;
- отсутствует захлестывающее движение кистями;
- отсутствие расслабления после броска;
- отсутствие согласованности работы рук и ног;
- несогласованность в работе рук и ног;
- неполное разгибание руки в локтевом суставе;
- отсутствие захлеста руки;
- выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе;
- резкое, сильное движение руки с мячом;
- сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кисти;

стью;

• мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка;

- при "подседании" наблюдается размахивание мячом;
- локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону;

рону;

- мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад;
- не выпрямляется полностью рука при броске

2.2. Эффективность методов и приемов обучения техники броска

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать как простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др., так и более сложные - световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Методы строго регламентированного упражнения заключается в строгой упорядоченности



Обучение технике игры в баскетбол

доченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения. При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузам – является типичным для данных методов.

Программа работы составлена таким образом, что 50% тренировочного времени уделено броскам и упражнениям с бросками различного вида, все остальное тренировочное время – по общепринятой методике обучения.

- И.П.- рука прямая вытянутая вверх – вперед (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 10-15 раз.
- И.П. – мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1 – согнуть ноги, 2 – выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз.
- То же самое только в прыжке, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 15-20 раз.



Обучение технике игры в баскетбол

- Тоже с броском в кольцо, вторая рука за спиной, Расстояние 1 м, с правой и левой стороны угол 45°. Повторить по 10 раз с каждой стороны.
- Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.
- Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая. Через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.
- Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.
- Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.
- Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки - у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом. По



Обучение технике игры в баскетбол

команде тренера происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения - очень быстрый.

- Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки - с мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего - преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников - чисто блокировать бросок. По заданию тренера нападающий может получить право на откидку мяча тренеру, если бросок по кольцу невозможен (откидка разрешается только в последний момент). В этом случае защитник должен успеть сделать несколько шагов в сторону передачи.
- «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки.
- «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки. но с пяти точек в радиусе 320 см от кольца.
- «Соревнование снайперов» в парах с пяти точек в радиусе 4,5-5 м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забить три мяча подряд. Выигрывает та пара, которая пройдет все точки, т.е. забьет 30 мячей.
- Игра 1x1 без подбора. Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч или после одного (не более) удара в пол. Проводится как соревнование: выигрывает тот, кто больше забьет из десяти попыток.
- Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней и дальней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.
- Броски в парах до 21 (31 или 51) попадания. Игрок выполняет бросок (средний или дальний), подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.
- Броски в группах. По две группы - на каждое кольцо. Игроки, согласно амплуа, выполняют броски со своих пози-



Обучение технике игры в баскетбол

ций. После броска подбирают мяч и отдают его партнеру. Задано время или количество попаданий - 20,30,50. Можно выполнять с пассивным сопротивлением со стороны подающего мяч игрока.

- Броски в парах со средней дистанции после длинной передачи. Партнеры - на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая раньше забьет 20 мячей.
- Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия - высокие банкетки или манекены). Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее забьет 40 мячей.
- Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу.
- Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу. но игрок 3 оказывает пассивное или активное сопротивление игроку 2.
- Броски в прыжке через руку соперника. Выполняется в парах. Нападающий Н совершает бросок через руку защитника З, ему запрещено бить мяч в пол. Тренер может дать защитнику несколько вариантов задания: просто поднимать руку на каждый бросок, держать руку у лица нападающего. Игроки в паре меняются местами после каждого броска.



Соревнование снайперов, или игра «Вокруг света».

Правила игры:

- а) у каждого кольца не более трех человек;
 - б) первый снайпер начинает движение с точки 1 и бросает с каждой последующей точки, пока не пройдет их все или не промахнется;
 - в) в случае промаха снайпер может использовать вторую попытку с этой же точки и, если она окажется удачной, продолжает свой путь.
- В случае второго промаха он должен вернуться на точку 1 и начать игру сначала, дождавшись своей очереди. Игрок также имеет право отказаться от второй попытки и ждать, пока совершит промах соперник. В этом случае, когда очередь вновь дойдет до него, он продолжает игру с той точки, на которой остановился. Побеждает тот, кто первым пройдет все 5 точек .
 - «25 + 10». Выполняется в парах. В радиусе 4,5-5,5 м от кольца размечается 5 точек. Игрок совершает 5 бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает 2 фола. Побеждает тот, чья сумма окажется лучшей.
 - Броски в прыжке в тройках. Выполняются одним мячом. Игрок бросает по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Смена мест происходит после каждого броска по кругу.
 - Броски в прыжке в тройках - двумя мячами, по 1-5 бросков подряд. Дальность броска определяет тренер. Проводится как соревнование: побеждает та тройка, которая быстрее наберет 10, 15, 30 попаданий. Можно ввести пассивное сопротивление со стороны подающего мяч игрока.
 - Трое нападающих (Н) располагаются по 6-метровой линии: напротив и под 45° к кольцу. Бросать по кольцу можно только после первой или второй передачи (но не более четырех передач). Задача двух защитников- (З) - активно мешать броску. Смена мест происходит после каждого промаха. Промахнувшийся становится защитником, а один из защитников идет на его место.
 - Средние и дальние броски в группах (пятерках или шестерках). В каждой группе три мяча. Игроки должны запомнить, кому отдают мяч и от кого получают передачу (для этого целесообразно перед началом упражнения сделать несколько передач по кругу). Игрок бросает по кольцу, сам подбирает свой мяч, отдает его партнеру и выхо-



Обучение технике игры в баскетбол

дит вновь на позицию для приема передачи и броска по кольцу.

- Броски в тройках (по 15 бросков). Каждый игрок в тройке совершает по 5 бросков подряд, в каждое кольцо в зале. Побеждает та тройка, которая наберет больше попаданий. Можно выполнять с сопротивлением.
- Игра в баскетбол 2x2 или 3x3 на одной половине площадки. Броски из трехсекундной зоны запрещены. Игра ведется до 20 очков, после попадания в кольцо владение мячом сохраняется. За мяч, забитый из-за 5-метровой линии, начисляется 2 очка, за все остальные - 1.
- Игра в баскетбол 3x3 или 4x4 по всей площадке. Быстрый прорыв разрешается завершать броском из-под кольца, а позиционное нападение - только средним или дальним броском.
- Средний бросок из-под заслона, 1x1 на два кольца. На обеих линиях штрафного броска располагаются по одному свободному игроку. Вдоль обеих боковых линий идет игра 1x1 по всей площадке. После перехода центральной линии игрок, владеющий мячом (Н), отдает пас на линию штрафного броска и наводит своего опекуна (З) на заслон. Затем, получив ответную передачу, нападающий должен как можно быстрее совершить бросок в прыжке по кольцу.
- Пас в щит, ловля мяча и бросок по кольцу в одном прыжке.
- В одном прыжке игрок должен выполнить финт на передачу и бросок по кольцу.
- Прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременной передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-15 барьеров высотой 60-70-80см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга. Барьеры можно ставить в виде креста (4 барьера) и тогда прыгать по кругу боком, лицом, спиной с ведением одного-двух мячей. 4-6 подходов.
- Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.
- Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах — выпрыгивая выполнить бросок.



Обучение технике игры в баскетбол

- Добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с.
- Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца
- Броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях. 21. Игра в баскетбол 3х3,4х4,5х5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах

Программа для совершенствования броска:

- Разогрев.
- Растяжка.
- Свободные броски с любого места на площадке.
- 15 близких бросков по кольцу правой рукой.
- 15 близких бросков по кольцу левой рукой.
- 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой правой руки.
- 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой левой руки.
- 15 близких бросков по кольцу с реверсом правой рукой.
- 15 близких бросков по кольцу с реверсом левой рукой.
- 15 штрафных бросков.
- Перерыв — 5 минут.
- Броски на расстоянии 150 см от кольца (старайтесь, чтобы мяч не задевал кольцо) — 30 бросков.
- Броски на расстоянии 150 см и на 450 см. (старайтесь, чтобы мяч не задевал кольца) — 35 бросков.
- Броски с проходом с любого места на площадке — 35 бросков.
- Броски с проходом от каждого основания на 3-х очковой линии — 35 бросков.
- Бросок с проходом с правого крыла на левое — 30 бросков.
- Броски с проходом с трапеции — 30 Бросков.
- Бросок с проходом, подбор мяча и дриблинг — 30 бросков.
- Штрафные броски — 15 бросков.
- Перерыв — 5 минут.
- Броски в прыжке с дриблингом - 30 бросков.



Обучение технике игры в баскетбол

- Броски в прыжке с различным дриблингом — 20 бросков.
- Быстрый дриблинг, затем бросок в прыжке — 10 бросков.
- Смена темпа — 10 бросков.
- С обманным показом — 10 бросков.
- С отклонением — 10 бросков.
- Через кроссовер — 10 бросков.
- 15 штрафных бросков.
- Перерыв — 5 минут.
- Любые броски — 20 бросков.
- 3-х очковые броски — 35 бросков.
- Игра с соперником — до 10 очков.
- Бросайте 100 бросков в прыжке, записывайте ваш результат и пытайтесь побить его каждый день.
- Бросайте 100 бросков с места, записывайте результат и пытайтесь побить его каждый день.

Делайте эту программу 3 дня в неделю. На другие два дня в течение недели, бросайте 150 бросков с любого места на площадке.

Подготовительная часть (10-15 минут)

Любая работа — будь то, на баскетбольной площадке, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений. Если ранее, вы не уделяли достаточного внимания растягиванию, то начав выполнение программы растягивания, в полном объеме, скоро вы почувствуете положительный эффект увеличения гибкости — увеличение мощности и скорости работы мышц, уменьшение времени мышечного восстановления и закрепощенности. Растягивание, так же помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя растягивания, вы снизите мышечное напряжение, предотвратите различные повреждения и уменьшите риск получения травм. Растягивание помогает уменьшить общую мышечную боль, а так же спазм и болевые ощущения в поясничном отделе спины, свойственные профессиональным спортсменам.

Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий. Не коим случаи ни дергать! Иначе возникает риск получения мышечного растяжения, особенно в период напряженной подготовки, когда мышцы теряют эластичность и становятся жесткими.



Статическое растягивание

Выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах. Вы можете ощущать дискомфорт, но не в коем случае боль.

Правила статического растягивания:

1. удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд
2. повторяйте каждое движение дважды
3. выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже если не тренируетесь)
4. старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью

Динамическое растягивание

Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Основная часть (60-90 минут)

Задачи основной части занятия:

- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите
- освоение элементов тактики в нападении и защите
- повышение физической подготовленности занимающихся
- воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств
- обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения
- подвижные игры
- учебные и двусторонние игры в баскетбол

Рекомендации по проведению основной части занятия:

тия:

- необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последователь-



Обучение технике игры в баскетбол

ность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях

- Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Заключительная часть (5-10 минут)

- По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки — после тренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационный
- на внимание
- на координацию движений
- на дыхание и расслабление
- малоподвижные игры
- Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется



ЛИТЕРАТУРА

1. Методологическая основа исследование базируется на общих принципах спортивной тренировки, изложенных в трудах Л.П. Матвеева,
2. Концепции физических (двигательных) качеств В.М. Зацiorsкого, А.А. Маркосяна,
3. Теоретическое положение о баскетболе Ю.М. Портнов,
4. Классификация бросков в баскетболе Ф. Линдберг, Е.Р. Яхонтон.
5. Источниками для выявления методов и приемов обучения техники броска послужил эмпирический опыт тренеров Б. Кози, Ф. Пауэр, И.Н. Преображенский, А.Я. Гомельский.