

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
муниципального образования Кандалакшский район**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
ШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ
(азбука баскетбола элементы техники и
броски мяча)**

Составители:
Руководитель работы –
Короткова И.Е. – инструктор – методист;
Новиков А.Г. – тренер – преподаватель.

Кандалакша
2022г.

Содержание

Введение

Глава I Методы и формы обучения школьников игре в баскетбол

1. Техника игры
2. Ловля мяча
3. Обучение ловли мяча
4. Остановки с ловлей мяча
5. Передачи мяча
6. Ведение мяча

Глава II Тактика игры в баскетбол при нападении и защите

1. Виды бросков в баскетболе
2. Техника броска в баскетболе с отскоком от щита
3. Техника броска в баскетболе без отскока от щита
4. Штрафной бросок в баскетболе
5. Схемы нападения
6. Тактика игры в баскетбол при нападении и защите тактика быстрого отрыва и защита от быстрого прорыва (найти)
7. Индивидуальная техника защиты в баскетболе
8. Накрывание мяча в защите
9. Зонная система защиты и нападения против нее
- 10 Физическая подготовка юных баскетболистов
11. Заключение

Введение:

Физическое воспитание в Государственных учреждениях Луганской Народной Республики является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей.

Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется баскетбол.

Баскетбол - игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Баскетбол - игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Методы и формы обучения учащихся игре в баскетбол

Процесс обучения школьников в баскетбол направлен на вооружение учеников знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии, тактики, правил игры и т.п.

Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний об игре.

Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми учащиеся должны владеть в значительной мере. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.[2].

Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматизировано. Как известно, в основе навыка лежит система закрепленных связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определенных условиях. Однако степень этих связей должна обеспечить возможность свободного варьирования элементами движения.

Обучение техническому приему и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно. В начале технику изучают отдельно по приемам. В дальнейшем изолированные приемы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два и более разных приемов.

Приемы техники нападения изучают раньше, нежели приемы защиты.

В процессе формирования двигательного навыка выделяют самостоятельные стадии, которым соответствует тот или иной этап обучения. Принято выделять 3 стадии:

1. Формирование начального умения, когда ученик овладеет основами движения, его структурой;
2. Уточнение системы движений;
3. Совершенствование навыка.

Последовательность постановки педагогических задач:

- освоили исходное положение, из которого выполняются движения;
- знали, какие части тела принимают участие в этих движениях, и каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и в пространстве;
- выполняли движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе;
- сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- приступили к совершенствованию движений.

При изучении сочетаний приемов основное внимание уделяют связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки, когда один прием следует за

другим. В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные следующего.

При овладении двигательными действиями, в которых приемы сочетаются не последовательно, а одновременно, когда один становится фоном другого (например, передача мяча во время бега), изучают согласованность разученных ранее по фазам движений, часто для этой цели используют подводящие упражнения.

При освоении тактики игры ставят цели:

- научить целесообразному использованию изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно.

Изучая любой прием техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.

Ознакомление с приемом. Оно начинается с создания представления о нем. Занимающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого им нужно не только сообщить сведения о приеме, о его месте и значении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движений. В задачу обучения на данном этапе входит:

- выявление знаний ученика об изучаемом предмете, а также ощущений, имеющихся в его двигательном опыте;
- сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме - его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т.п.
- создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного методов и самостоятельного выполнения упражнений.

Основное внимание в обучении младших школьников игре в баскетбол направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения двигательных действий, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения.

Время от времени нужно возвращаться к показу хорошо известных упражнений, так как для совершенствования движения необходима точность, четкость выполнения каждого элемента.

Необходимо также ознакомить детей с правилами игры, техникой игры.

Глава I Методы и формы обучения школьников игре в баскетбол

1. Техника игры

Под техникой игры понимается умение рационально выполнять приемы, необходимые для ведения игры. Техника игры делится на игру в нападении и

игру в защите. В свою очередь, игра в нападении состоит из техники игры без мяча и с мячом.

Под техникой владения мячом понимается рациональное держание, ловля, передача, бросок, ведение мяча.

Держание мяча. Прежде всего, надо научиться правильно держать мяч.

Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча - один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - фундамент для стабильного контроля над ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.[8]

2. Ловля мяча

Ловля мяча - прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом. В момент ловли он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади - сбоку, т.е. вдогонку (при поступательной передаче).

1). При ловле мяча двумя руками на месте в исходном положении игрок находится в стойке готовности - руки согнуты в локтевых суставах до 85° - и удерживает мяч в поле зрения (Рис. 1).

Подготовительная фаза - при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впередистоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу.



Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча.

Рисунок 1. Ловля мяча двумя руками на месте

Основная фаза - в момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти; а руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз - назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впередистоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом гасится скорость летящего мяча.

Завершающая фаза - после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям.

2). Ловля одной рукой чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории (Рис. 2).

Когда мяч приближается сбоку, в исходном положении баскетболист выставляет вперед разноименную ногу.

В подготовительной фазе игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча.

С момента касания мяча пальцами начинается основная фаза, которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом и локтевых суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно туловище поворачивается в сторону ловящей руки.

Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует в завершающей фазе как можно быстрее подключать к ловле другую руку и приходить в стойку игрока, владеющего мячом.

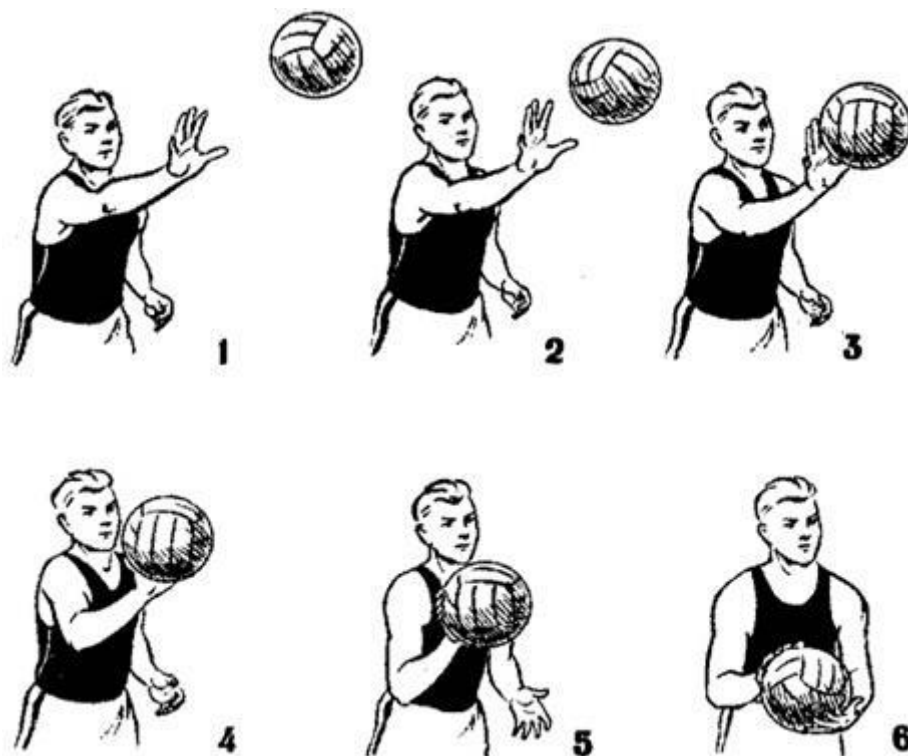


Рисунок 2. Ловля одной рукой

3). Для ловли мяча в движении характерно сочетание движения верхних и нижних конечностей, специфика которого будет раскрыта в последующих разделах, когда речь пойдет о конкретных игровых приемах, выполнению которых предшествует овладение мячом при перемещении игрока.

Изучение ловли мяча начинают на месте. Более простой и надежной способ овладения мячом - ловля его двумя руками. С него и начинают обучение. Ловля мяча одной рукой на школьных уроках по баскетболу практически не изучается в силу своего эпизодического использования в игре и более сложной техники исполнения.

3. Обучение ловли мяча

Индивидуальные упражнения: ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке; то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола; ловля мяча в различных и.п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.; ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока; ловля мяча в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть - встать, повернуться на 90-360° прыжком, кувырок вперед или назад и т.п.

Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т.п.

Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, остановками, ведением мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

4. Остановки с ловлей мяча

Остановка с ловлей мяча применяется игроком для прекращения движения с одновременным овладением мячом. Она может осуществляться несколькими способами: двумя шагами или прыжком, с ловлей мяча двумя руками или одной. Баскетболисту чаще всего приходится останавливаться с ловлей мяча, посланного партнером.

1). Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди (Рис. 3) - наиболее характерный прием в игре для овладения мячом в движении и прихода в положение, не требующее дополнительных затрат времени для подготовки к дальнейшим действиям с мячом: броску в корзину, передаче, ведению, поворотам и т.д. Прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги в зависимости от игровой ситуации: если соперник слева, целесообразно ловить мяч на шаге правой, чтобы надежнее его укрыть, и наоборот.

Исходное положение - игрок, передвигаясь специфическим баскетбольным или ускоренным бегом, находится в высокой стойке, туловище незначительно подано вперед, руки согнуты в локтевых суставах до прямого угла, голова поднята.

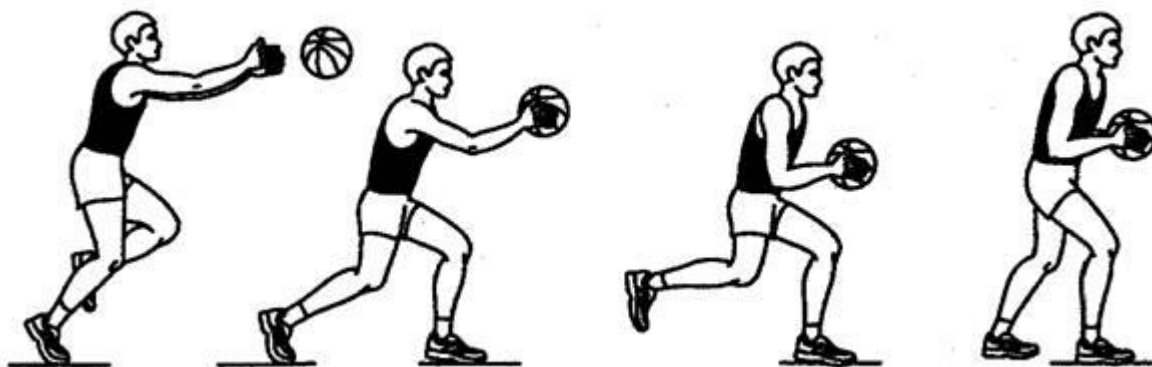


Рисунок 3. Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди

Подготовительная фаза - при приближении мяча баскетболист выполняет удлиненный шаг правой (левой) ногой и вытягивает руки навстречу летящему мячу. В зависимости от траектории его полета производится корректировка движений руками (вверх или вниз), положений кистей и туловища (выпрямление или увеличение его наклона вперед).

Основная фаза - одновременно с обхватом мяча пальцами и постановкой согнутой правой (левой) ноги на всю стопу с разворотом носком наружу происходит амортизационное (уступающее) движение рук, продолжающееся на втором шаге содействуют отклонение туловища назад и поворот его в сторону опорной ноги. Масса тела находится на задней стоящей опорной ноге, таз опущен. обучение школьника приему баскетбольного мяча.

Завершающая фаза - игрок укрывает мяч, убирая его в дальнюю от соперника сторону (в направлении опорной ноги) и разводя локти, или быстро поднимает мяч в исходное положение для дальнейших игровых действий (происходит в стойку с тройной угрозой).

2). Остановка прыжком с ловлей мяча. Игрок в подготовительной фазе совершает толчок правой или левой ногой с одновременным движением прямыми руками к летящему мячу. В основной фазе в процессе «стелющегося» прыжка вперед осуществляется обхват мяча двумя кистями с последующим амортизационным движением за счет сгибания рук и незначительного отклонения туловища назад. При этом стопы разворачиваются в направлении толчковой ноги или удерживаются на одном уровне, располагаясь носками вперед и немного в стороны. В завершающей фазе игрок, приземляясь на согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами, приходит в стойку с выставленной вперед ногой или в стойку с параллельным расположением стоп и несколько развернутыми в стороны носками. Мяч укрывается у пояса поворотом туловища и разведенными в сторону локтями либо поднимается в исходное положение для броска, передачи или ведения.

В современном баскетболе в арсенале нападающих появился еще один вариант остановки с ловлей мяча, который чаще всего используется для подготовки последующего броска в корзину. Эту разновидность приема можно назвать комбинированной остановкой, так как она содержит элементы остановки двумя шагами (ловлю мяча на удлиненном шаге) и остановки прыжком (последующее отталкивание одной ногой и приземление на две ноги). Соответственно прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги. Игрок ловит мяч на удлиненном шаге, производит отталкивание этой же ногой и приземление одновременно на две ноги. Далее он может одним темпом (без промедления) совершить мощное отталкивание и позиционный бросок или занести мяч в корзину движением сверху - вниз, если находится в непосредственной близости от нее.

3). Остановка с ловлей мяча одной рукой. Разновидности остановок с ловлей мяча одной рукой в игре используются значительно реже и предполагают идентичную работу ног в сочетании с согласованными движениями руками, характерными для овладения мячом одной рукой на месте.

5. Передачи мяча

Передача мяча - прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, над головой (крюком), одной и двумя руками.

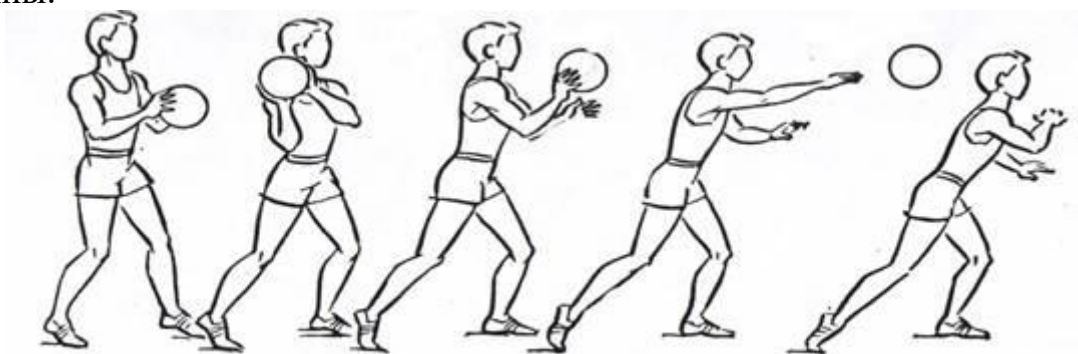
По траектории полета мяча любая из перечисленных разновидностей передач может быть прямой, навесной и с отскоком. При прямой траектории

мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это - скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником.

По направлению полета мяча выделяют передачи вперед, назад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку).

Все перечисленные передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения.

Освоение техники передач начинают уже на 2-3-м уроке знакомства с баскетболом, изучая в определенной последовательности: двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками от головы (сверху); одной рукой от головы (сверху); одной рукой сбоку; одной рукой над головой (крюком); двумя и одной рукой снизу; скрытые передачи: под рукой, над плечом, из-за спины.



Передача одной рукой от плеча (от головы) позволяет точно послать мяч партнеру как на близкое, так и на значительное расстояние (Рис. 4,5).

Рисунок 4. Передача мяча одной рукой от плеча

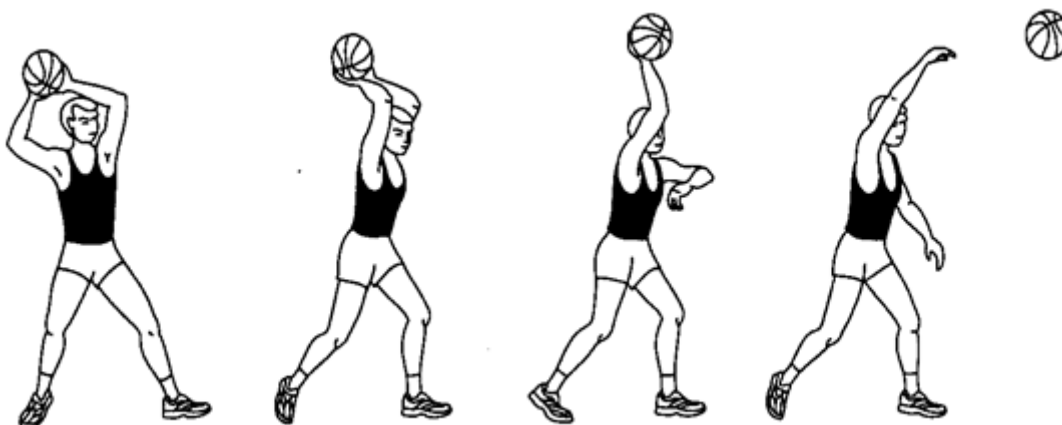
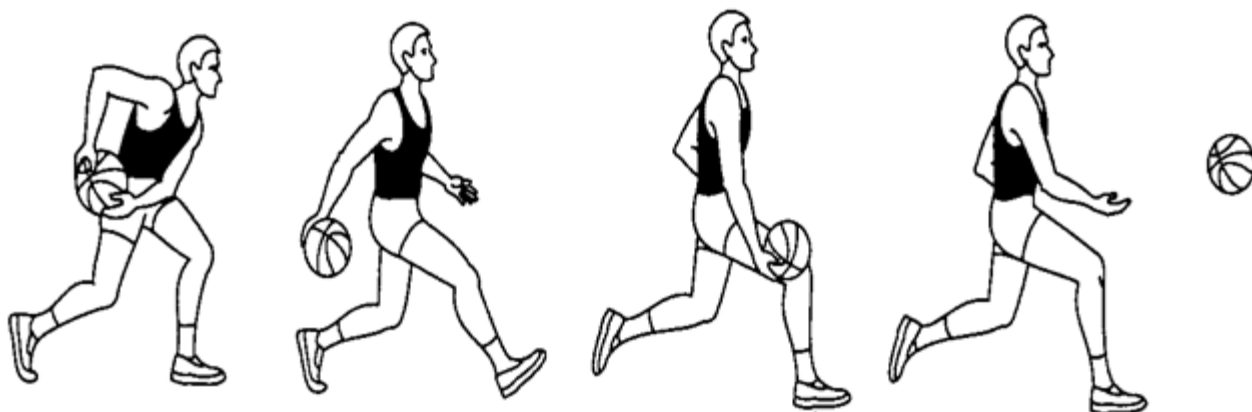


Рисунок 5. Передача мяча одной рукой от головы на большое расстояние.



На короткой дистанции преимущественно используется навесная траектория полета мяча; на среднюю дистанцию мяч направляется из-за головы по прямой траектории.

Рисунок 6. Передача мяча одной рукой снизу после ведения

Передача одной рукой снизу наиболее эффективна после окончания ведения или после ловли отскочившего от площадки мяча (Рис. 6).

Передача двумя руками снизу по назначению и структуре движения не отличается от аналогичной передачи одной рукой. Различие в том, что мяч отводится назад и постоянно контролируется двумя руками, а ускорение в нужном направлении ему придается мощным «выдавливанием» его из кистей усилием средних, безымянных пальцев и мизинцев. В завершающий момент ладони повернуты вперед-вверх (Рис. 7).

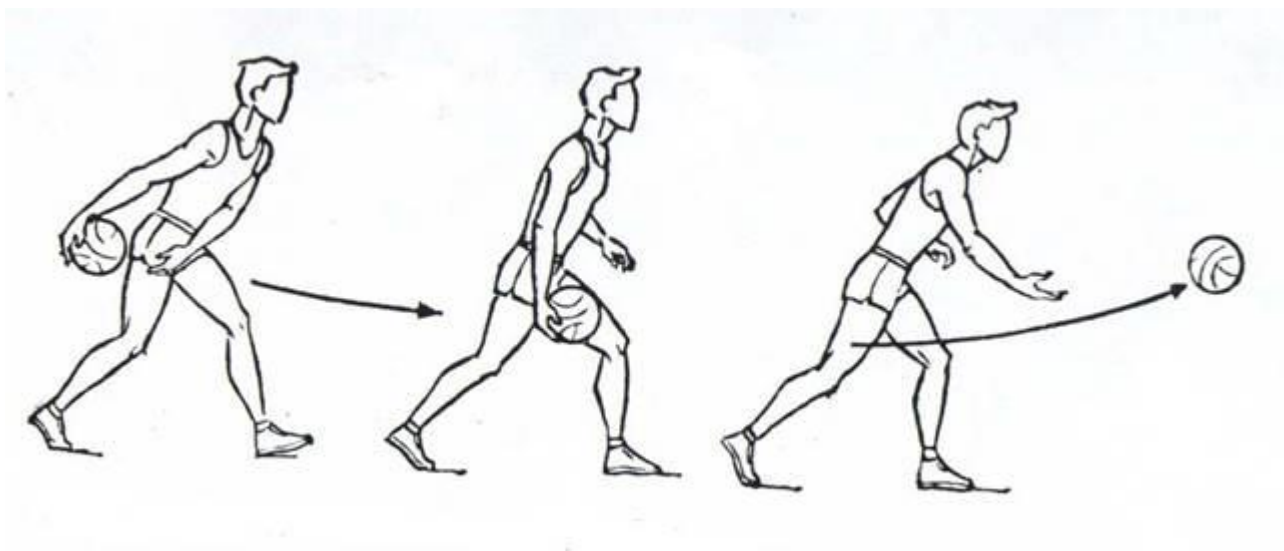
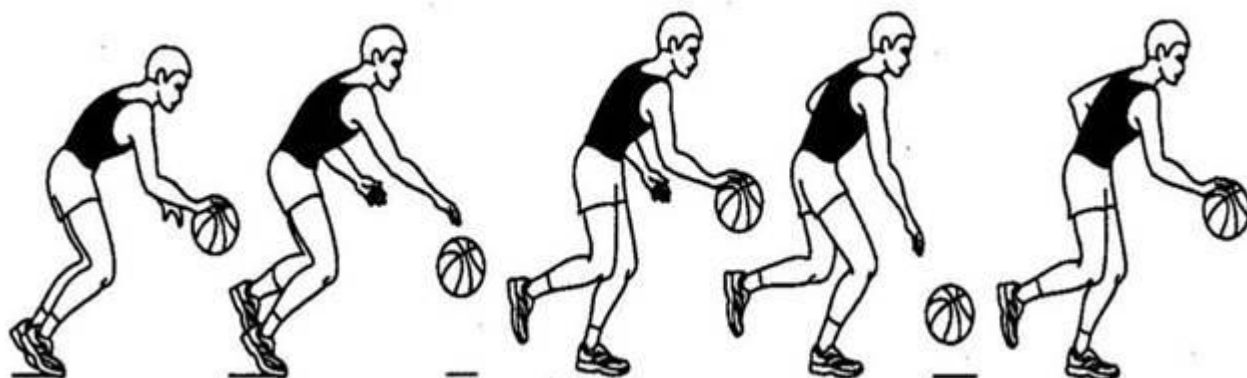


Рисунок 7. Передача мяча двумя руками снизу
6. Ведение мяча



Ведение мяча - прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения (Рис. 8).

Рисунок 8. Ведение мяча

Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки; ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки (проход - бросок или проход - «откидка»); постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

Глава II Тактика игры в баскетбол при нападении и защите

1. Виды бросков в баскетболе

Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

1. Задействование рук при броске

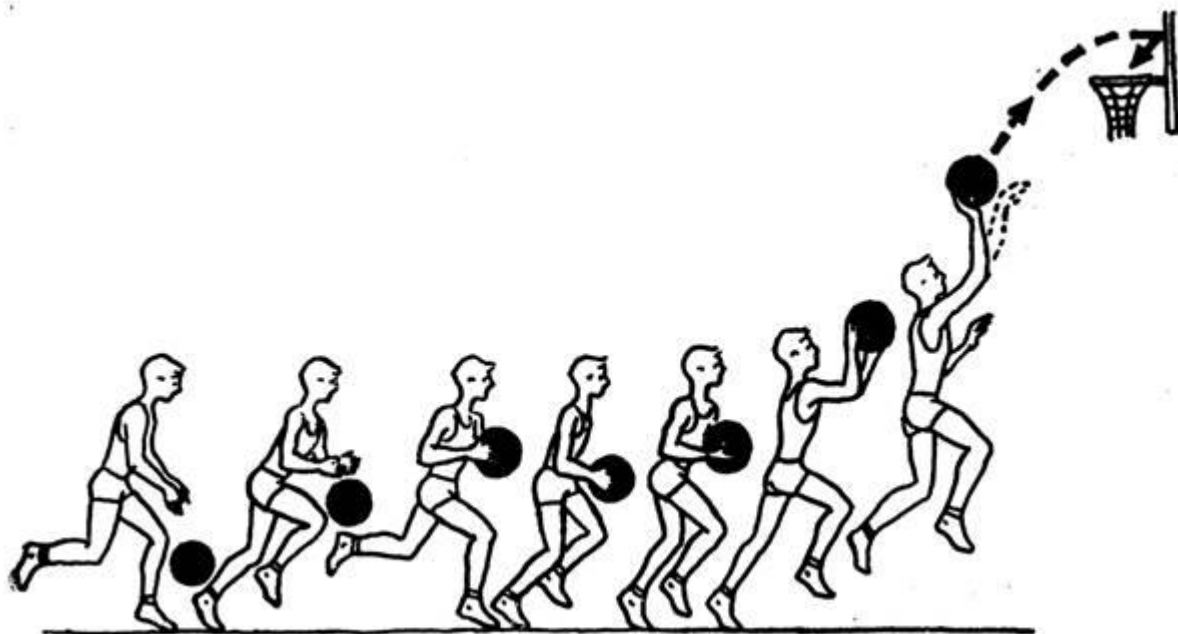
- а) бросок двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание)
- б) бросок одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание)

2. Взаимодействие со щитом

- а) возможность отскока (бросок с вращением без отскока от щита
бросок с отскоком от щита)

- б) Направление к щиту (прямолинейный по отношению к щиту бросок,
бросок под углом к щиту, параллельный бросок)

3. Позиция и передвижение игрока



- а) характер движения игрока (бросок с места, бросок в движении, бросок в прыжке) (Рисунок 9)

- б) расстояние до кольца (дальний бросок - трехочковый, средний бросок, близкий бросок (из под щита, сверху)

Рисунок 9. Техника броска в баскетболе с отскоком от щита

Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам целесообразно начинать с позиции под углом 45 градусов из-под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам. Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита. Для правшей целью является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (точка 1). Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно правый верхний угол. Также не забываем тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как

в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника, изображенного на щите (точка 2). Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

После освоения бросков с места необходимо переходить к броскам в движении. Бросок начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот-вот должно опускаться. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трапецевидной зоны, при прямолинейном движении - штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с той ноги, какой рукой будет выполняться бросок.

2. Техника броска в баскетболе без отскока от щита

Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки. При бросках со средней дистанции высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5-2 метров. Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, роста и других факторов. (Рисунок 10)

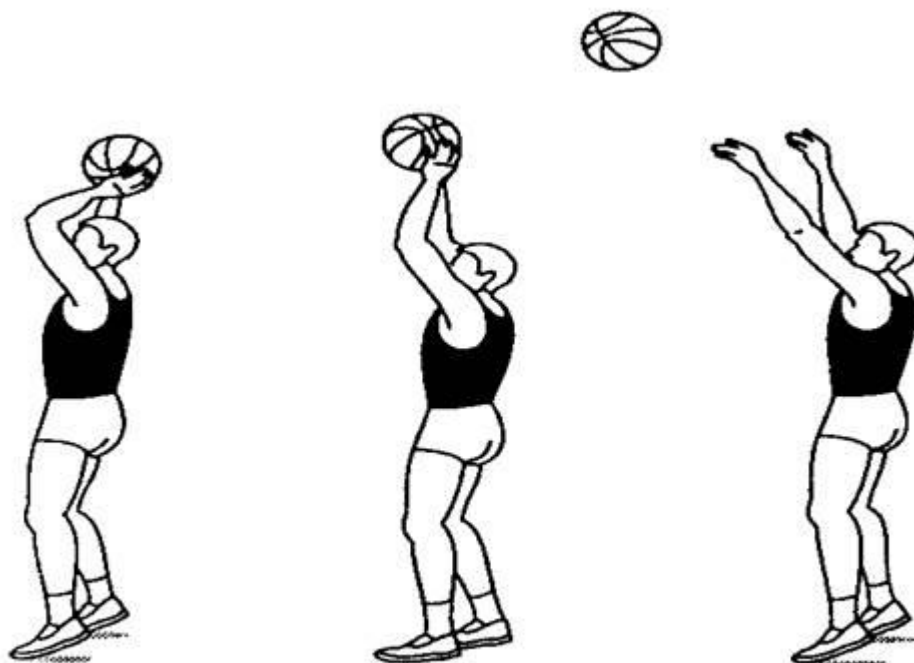


Рисунок 10 Техника броска в баскетболе без отскока от щита

Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы:

-подготовительная (визуально определяет цель, обеспечивает возможность броска путем выполнения отклонений назад, в сторону, совершения прыжков)

-основная (непосредственная работа руки, придание мячу, нужной скорости, траектории и вращения)

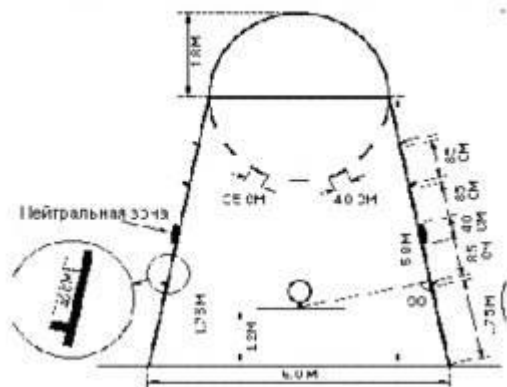
-завершающая (начало свободного полета мяча).

4. Штрафной бросок в баскетболе

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях - два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды.

(Рисунок 11)

Размеры области штрафного броска



Зоны двух/трехочковых бросков

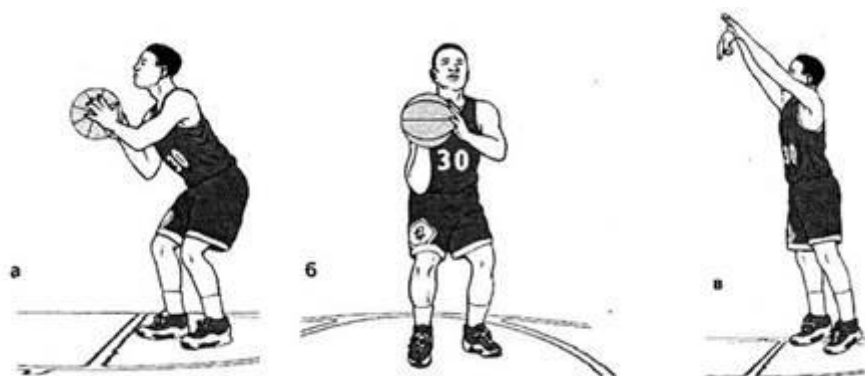
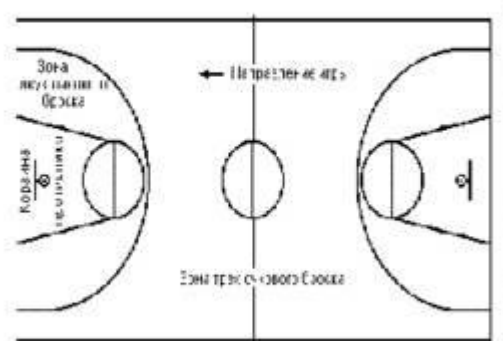


Рисунок 11 Штрафной бросок

5. Схемы нападения

Нападение — основная часть баскетбола, успешное проведение которой позволяет команде набирать очки и получать, таким образом, преимущество над соперником.

Действия отдельного баскетболиста, направленные на решение возникающих в ходе матча задач, подчинённые общей тактической схеме команды. Под индивидуальную тактику нападения может быть использован баскетболист на любой позиции, будь то центровой, крайний нападающий или защитник. К трём основным вариантам индивидуальных действий относятся: действия игрока с мячом или без мяча в борьбе с защитником, отвлекающие действия при атаке кольца оппонента. Индивидуальные действия нападающего, владеющего мячом, максимально просты, ему необходимо приблизиться к кольцу команды противников и сделать бросок. При этом может мешать один или два защитника оппонентов.

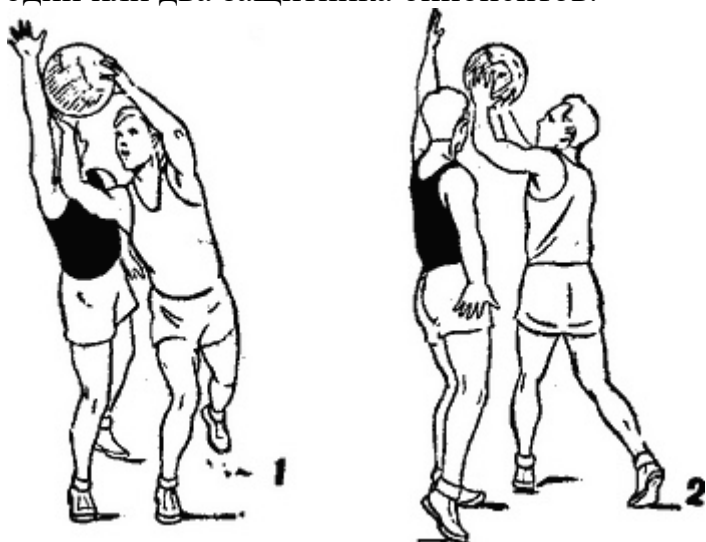


Схема 1: Борьба с одним защитником. Нападающий перемещается в точку А, чтобы по прямой атаковать кольцо. Наперерез к нему движется защитник из точки Б. Действия нападающего заключаются в дальнейшем продвижении к корзине, при этом ему необходимо блокировать защитнику доступ к мячу с помощью своего тела. (Рисунок 12)

Рисунок.12 Борьба с одним защитником.

Схема 2: Борьба с двумя защитниками. Нападающему нужно сделать попытку прорыва со стороны защитника, который находится ближе к нему. При этом, если нападающий не успел или не смог пробежать мимо защитников, то для сохранения мяча и продолжения атаки необходимо сделать передачу партнёру из своей команды.

Индивидуальные действия игрока без мяча в борьбе с защитником часто имеют определяющее значение для развития атаки команды. Успешное освобождение от опеки защитника противников позволяет нарастить тактическое преимущество за счёт активного включения игрока в процесс атаки



(Рисунок 13)

Рисунок 13 Борьба с двумя защитниками

Схема 3: Уход от защитника с помощью рывка. Освободиться от опеки на время, достаточное для приёма передачи, нападающему позволяет рывок — резкое движение в сторону от защитника, при условии готовности партнёра сделать передачу с высокой вероятностью позволит форварду развить атаку через бросок в кольцо или пас партнёру. Схожим с рывком действием обладает приём изменения направления движения. Вместо одного рывка, делаются два в противоположные стороны с целью запутать защитника и освободиться в итоге от опеки. (Рисунок 14)

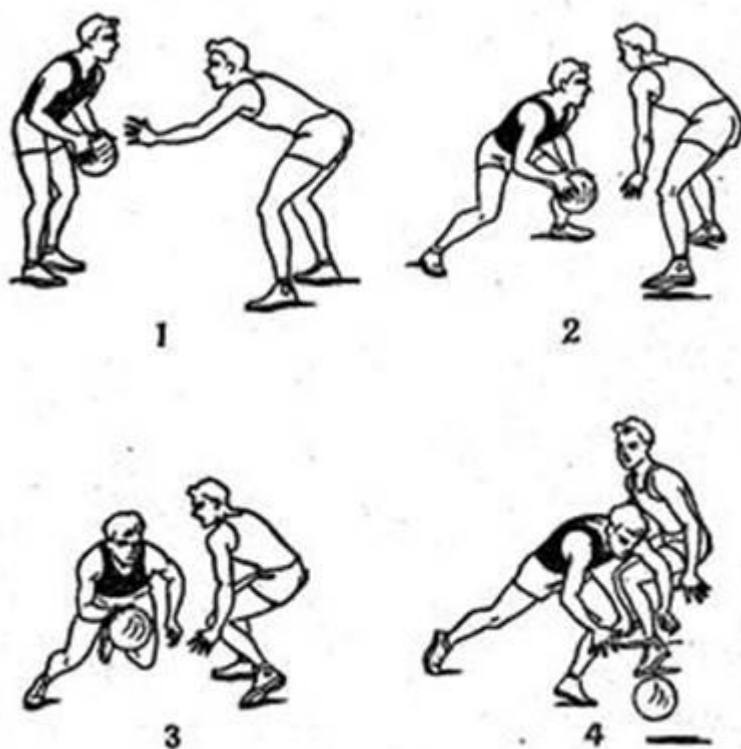


Рисунок 14. Уход от защитника с помощью рывка.

Схема 4: Уход от защитника с помощью изменения направления движения. Отвлекающие действия при атаке кольца оппонента позволяют нападающему, находясь в положении активной опеки со стороны защитника, продолжать ведение или сделать бросок мяча в корзину. С целью отвлечения используются различные обманные движения (финты), например, ложный бросок или уход ложным шагом. (Рисунок 15)

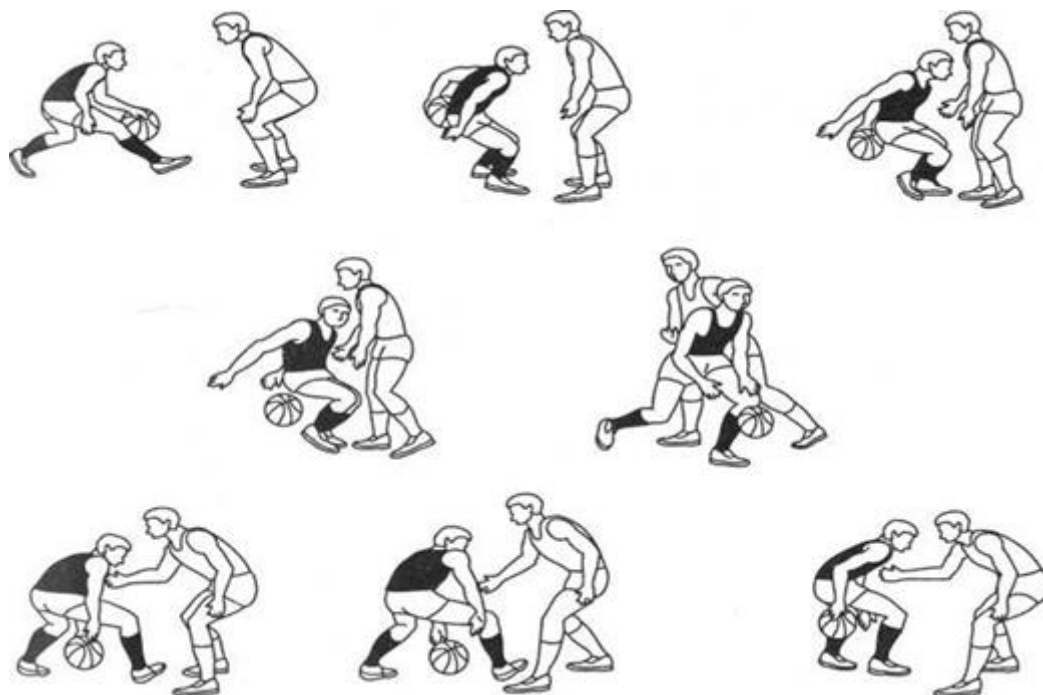


Рисунок 15 Уход от защитника с помощью изменения направления движения.

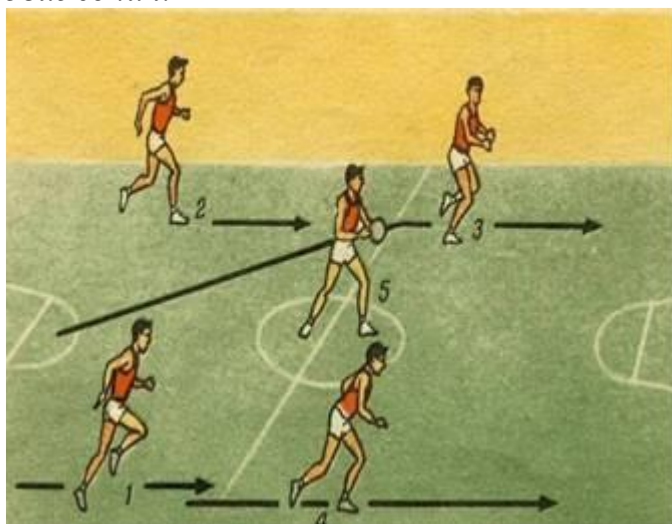


Схема 5: «Тактика быстрого отрыва».

Вариант а — с выходом нападающего перед защитником. б — с выходом нападающего за спиной защитника. Комбинация «Передай мяч и выходи» позволяет нападающему в обход защитников пройти к кольцу и сделать бросок. Выполняется такой приём следующим образом: нападающий, столкнувшись с защитником, передаёт мяч партнёру назад, одновременно делая рывок вперёд по направлению к кольцу, принимает

обратную передачу от партнёра. Для троих игроков есть несколько вариантов эффективных взаимодействий по прорыву плотной обороны противника. Примером такой комбинации считается «тройка», приём, для выполнения которого необходима синхронная и слаженная работа каждого из участвующих в нём спортсменов. (Рисунок 16)

Рисунок Тактика быстрый отрыва.

Схема 6: «Тройка». Выполнение комбинации «тройка»: нападающие располагаются треугольником на трехочковой линии так, чтобы игрок с мячом был по центру, два других по краям площадки, центральный нападающий делает передачу в одну из сторон, сразу же направляясь к другому партнёру для постановки заслона. Воспользовавшись заслоном, баскетболист выходит на свободное пространство, где получает передачу от принявшего ранее мяч партнёра. В итоге у нападающего с мячом есть потенциальная возможность для атаки кольца противников. (Рисунок 17)

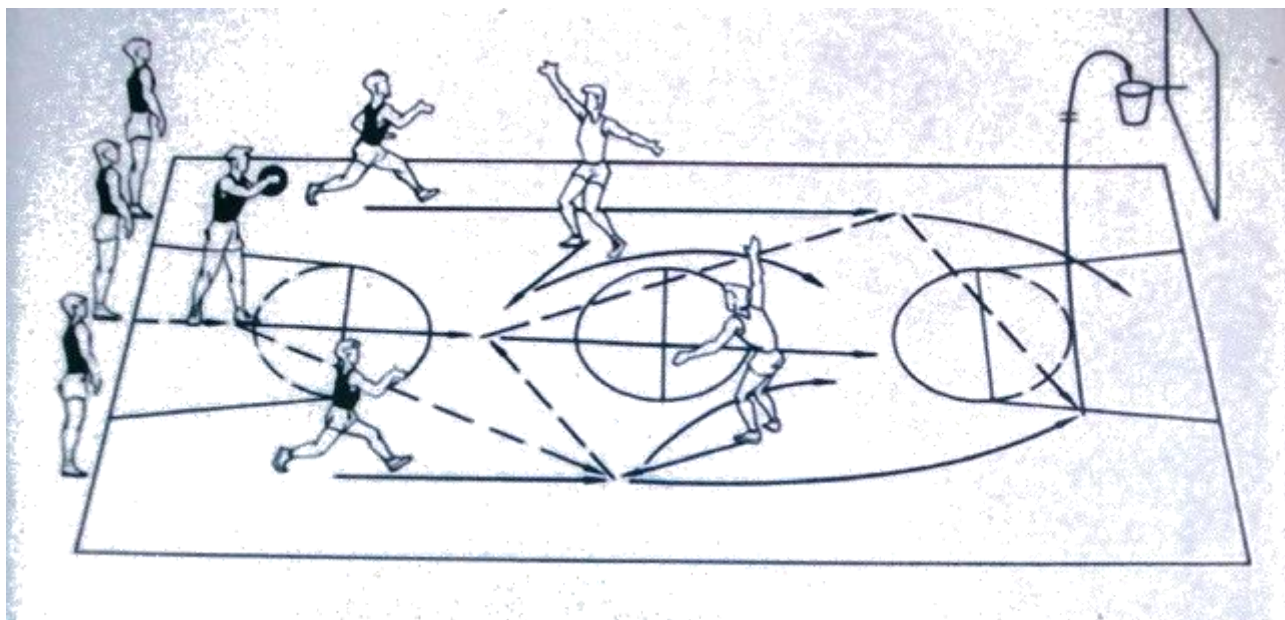


Рисунок 17. Нападение в тройке

6. Техника защиты

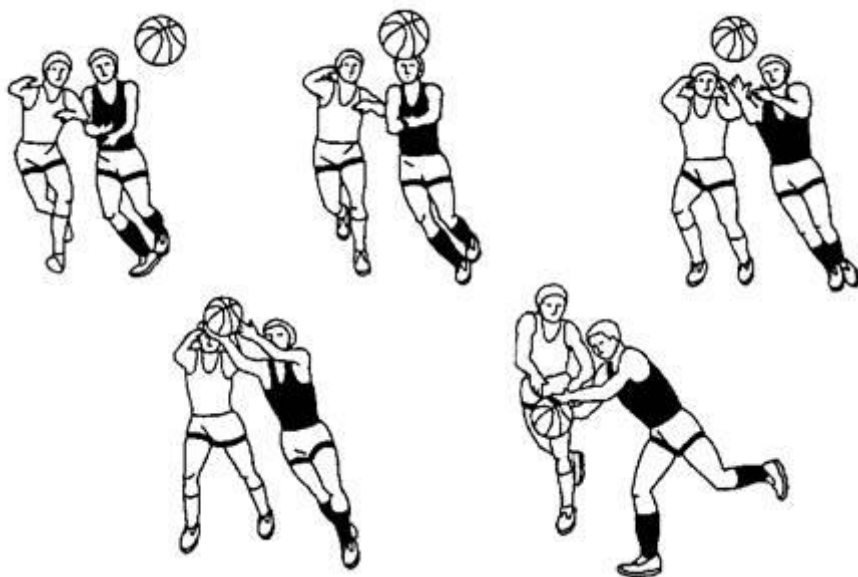
Игра в защите — важнейший элемент баскетбола. Тактика обороны напрямую зависит от действий, предпринимаемых атакой противника.

Действия защитника, направленные на предотвращение получения противниками очков. К ним относятся опека нападающих оппонента, создание помех для игры противников в передаче, борьба за мяч и его отскок от щита в случае броска.

К трём основным вариантам индивидуальных действий в обороне относят: действия против игрока с мячом или без мяча, борьба с нападающими противника в меньшинстве (два на одного).

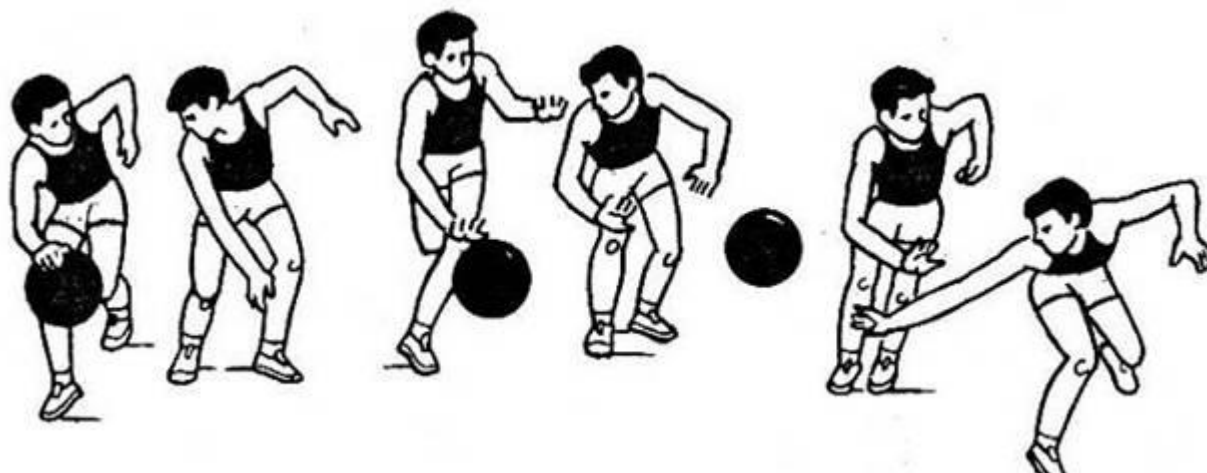
Перехват мяча при передаче. Когда нападающий ждет передачи мяча стоя на месте, не выходит ему навстречу, то перехватить такой мяч сравнительно легко - мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или

двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы избежать столкновения с нападающим, защитник должен немного отклониться в сторону, проходя вплотную к нему. Как только он овладел мячом, то ему надо сразу же перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.



(Рисунок 18)

Рисунок 18 Перехват мяча



Выбивание мяча при ведении: Защитник набирает такую же скорость как и нападающий, и опередив ритм ведения выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки. (Рисунок 19)

Рисунок 19 Выбивании мяча при ведении

Схема 8:

1) Действия обороняющегося в меньшинстве: Главная задача защитника Препятствование попыткам игрока, владеющего мячом, забросить снаряд в

корзину. Вытекающей из этого второй задачей становится оттеснение опекаемого нападающего противника из опасных зон. Для выполнения указанных задач защитнику необходимо перехватывать, выбивать или вырывать мяч из рук нападающих соперника, мешать его дриблингу и передаче. Защитник всегда находится между своим кольцом и противником.

2) Действия защитника против игрока, не владеющего мячом, сводятся к усложнению для противников передачи. При этом необходимо занять такую позицию, чтобы он, опекаемый игрок без мяча и нападающий, владеющий мячом, составили треугольник. Так, защитник сможет наблюдать сразу за ними обоими, что увеличит шансы на прерывание передачи или отбор мяча.



3) Оказавшись в меньшинстве против двух игроков противника, защитник должен сосредоточиться на том нападающем, кто владеет мячом. Не вступая в контакт ни с кем из оппонентов, обороняющийся отступает к штрафной площадке. Этим действием он выигрывает время на возвращение для своих партнёров. При этом обороняющемуся крайне важно следить за тем, чтобы второй нападающий, не владеющий мячом, не зашёл ему за спину. В противном случае возможен итог с передачей мяча этому форварду с последующим броском в кольцо. (Рисунок 20)

Рисунок 20 Действия

*1 защитника против 2
нападающих*

Накрывание мяча в защите

Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. Накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.

Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук:

своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед. (Рисунок 21)

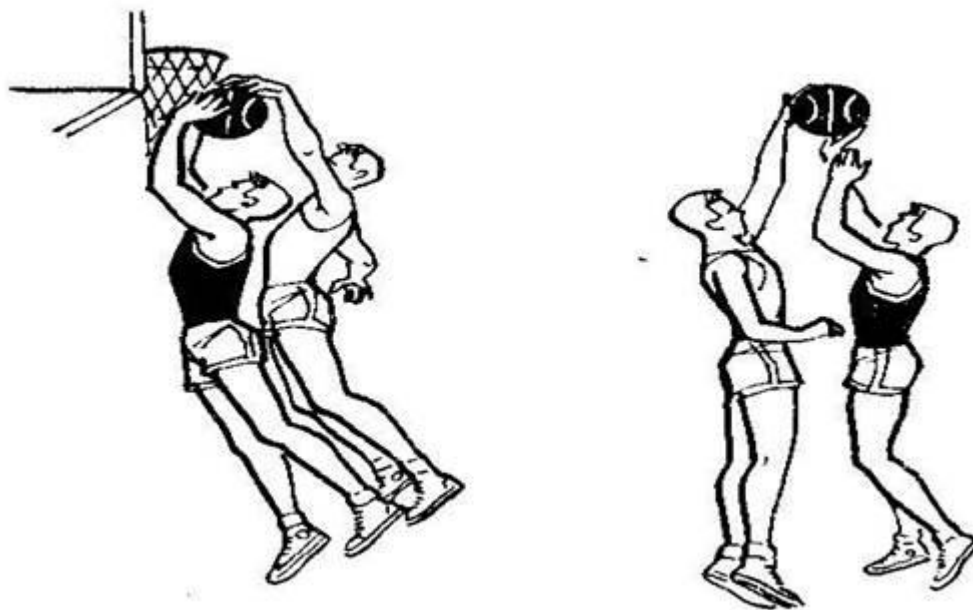


Рисунок 21. Накрывание мяча сзади и спереди при броске в кольцо

Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения.

Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги.

Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

Прием изучается после обучения занимающихся технике держания и ловли мяча в нападении. (Рисунок 22)



Рисунок 22 Вырывание мяча двумя руками

Зонная защита (англ. *zone defence*) в баскетболе — командная стратегия защиты, при которой каждый игрок должен обороняться в пределах определённой зоны на площадке, а не против конкретного игрока, как при персональной защите. Под защитой на определённой позиции подразумеваются давление на рядом находящегося игрока с мячом, попытки помешать его броску и продвижению к кольцу, либо контроль над игроком без мяча во избежание получения им передачи.

Преимущество

- хорошая зонная защита затрудняет проход к кольцу и провоцирует совершать менее эффективные броски со средней дистанции или дальние броски;
- недостаток атлетических качеств игроков защищающейся команды практически не играет своей роли;
- зонная защита требует от защищающейся команды меньшего количества перемещений, чем персональная защита, благодаря чему позволяет её игрокам сохранить больше сил.

Недостатки

- защитникам иногда затруднительно определить, кто должен выйти на игрока с мячом — из-за этого бросок по кольцу может совершаться без сопротивления;
 - зонная защита неэффективна против трёхочковых бросков;
 - лучший игрок команды нападения может намеренно получать мяч в зоне самого слабого игрока защиты и затем обыгрывать его.
- (Рисунок 23)

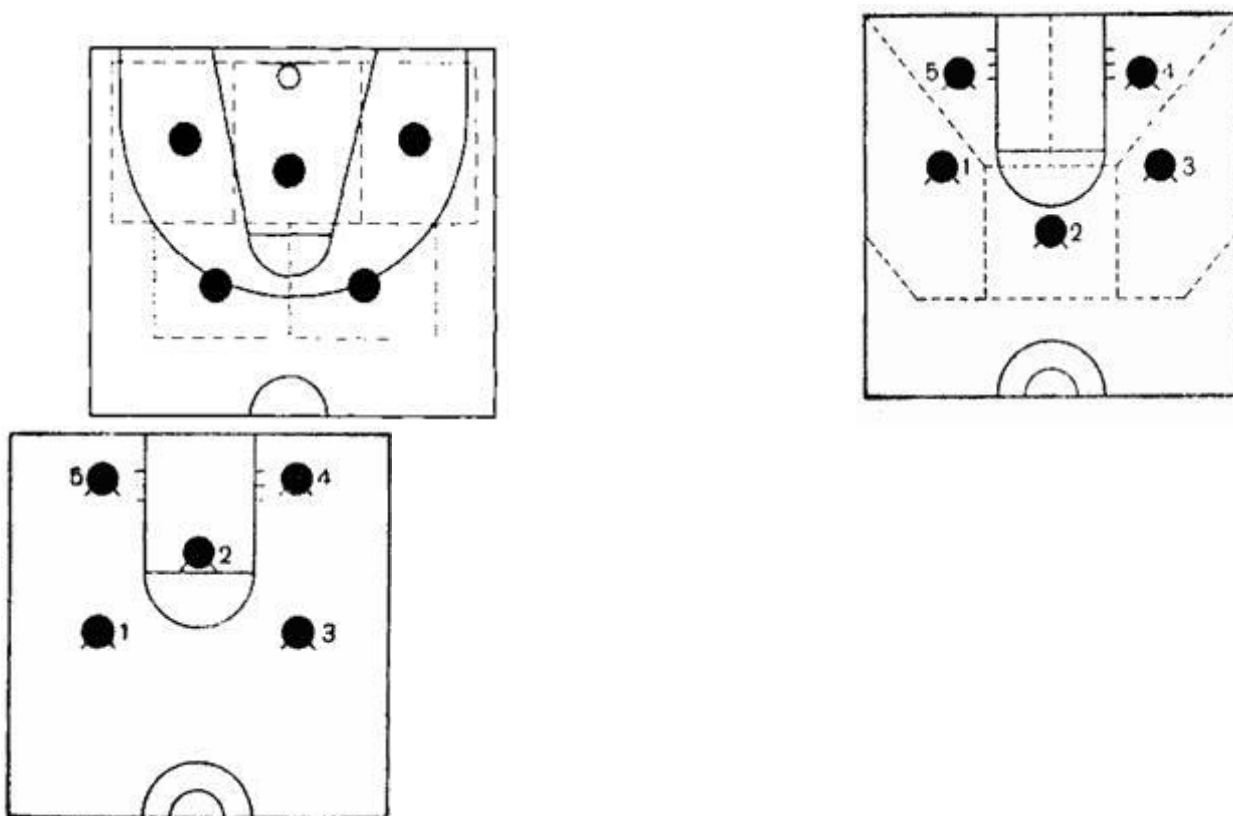


Рисунок 23 Схема 3:2,

схема 2:1:2

*Начальная схема
расстановка зонной
защиты 2:3*

10 Физическая подготовка юных баскетболистов Физическая подготовка баскетболистов.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности спортсменов. За время игры баскетболист выполняет большой объём работы высокой интенсивности.

При этом стратегия баскетбола требует постоянной полной концентрации внимания, чего очень сложно добиться от спортсменов в подростковом периоде. Эти сведения имеют особое значение для тренеров баскетбольных отделений спортивных школ, где детско-юношеский контингент ещё не достиг стабильного, полноценного, всестороннего развития.

Система органов дыхания, кровообращения, пищеварения, нервная, костно-мышечная, иммунная и другие системы растущего организма юношей и девушек развиваются в подростковом периоде, как правило, разбалансировано, не синхронно и требуют креативного, личностно-ориентированного подхода в их совершенствовании.

Учитель на уроках баскетбола уделяют повышенное внимание учащимся при физической подготовке.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма ученика для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма учащихся школьников.

В число задач по общей физической подготовке входят:

- укрепление здоровья;
- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений.

средства ОФП входят упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, единоборств, подвижных и спортивных игр.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на три группы:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища и шеи;
- для мышц ног и области таза.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах и тренажёрах.

Акробатические упражнения включают группировки и перекувырки в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании. Бег: короткие дистанции: 20, 30, 60 м, повторный на отрезках 20-30-60 м. Челночный бег. Кроссовый бег от 600 до 4000 м.

Прыжки в длину с места, с разбега, с места в высоту, в глубину, тройной прыжок, повторные из полного приседа и т.д. Метания: малого мяча с места, медицинболов, баскетбольных мячей на дальность.

Заключение:

Баскетбол - это игра, которая формирует не только техническое и тактическое мастерство у занимающихся. Говоря о воздействии баскетбола на умственное развитие, следует отметить, что он (баскетбол) вынуждает мыслить более экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на

действия соперников и партнеров. Ученые находят, что игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать одну, наиболее целесообразную, из множества операций.

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении. В баскетболе обучение технике игры целесообразно со стойки и передвижений, а также с техники владения мячом, что является основой игры в баскетбол.

Используемая литература:

1. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студентов ССУЗов.-М.:Владос-пресс,2003.-248с.
2. Найминова Э.Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д:Феникс,2001-256с.
3. Портнов Ю.М.Баскетбол. Учебник для ВУЗов-М. :Астра-семь, 1997.-479с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М, Портнова. -М.: изд. Центр Академия.2001 -520с.
5. Психофизиология ребенка, Учебник для ВУЗов-М.: изд.ЦентрВладос,2000-144с.
6. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: 7.Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Изд.центр «Академия»,2001.-480с
7. Физическая культура 8 – 9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича (Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации). – [6-е издание]. – М.: Просвещение, 2010
8. Физическая культура 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией В.И.Ляха (Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации). – [6-е издание]. – М.: Просвещение, 2011
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие для студентов институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: ФиС, 1986– 221 с.
10. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
11. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.