

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Бутакова Оксана Стефановна

Должность: директор

Дата подписания: 03.12.2024 07:36:26

Уникальный программный ключ:

92ebe478f3654efe030354ec9c160360cb17a169

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Дисциплина: ОДБ.01 Физическая культура
Профессия: 18.01.28 «Оператор нефтепереработки»

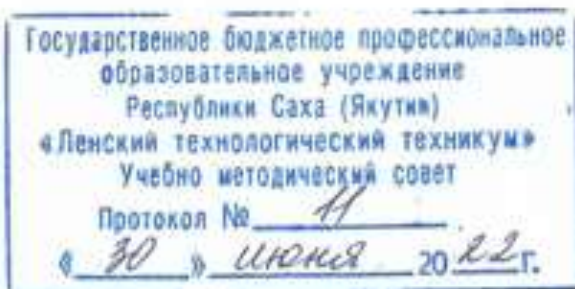
Ленск, 2022

Разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 18.01.28 Оператор нефтепереработки.

РЕКОМЕНДОВАНО

Учебно-методическим советом

ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»




РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 «17» июня 2022 г.,

Председатель ПЦК


(подпись) /Еремеева Т.С./

Автор: Сокольников Д. А., преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4-6
Лёгкая атлетика	7-19
Гимнастика	20-28
Баскетбол	29-79
Волейбол	80-83

Пояснительная записка

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся при проведении практических занятий по дисциплине физическая культура.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по специальности, опытом творческой и исследовательской деятельности.

В результате обучающиеся должны:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

Основы знаний по физической культуре:

- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

Спортивные игры:

Баскетбол

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

Волейбол

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

Гимнастика с элементами акробатики:

- выполнять построения и перестроения;
- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
- выполнение опорных прыжков, набивные мячи 3-5 кг;
- выполнять длинный кувырок с места и разбега;
- комбинации с гимнастической скакалкой и обручами;
- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов.

Легкая атлетика:

- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;
- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;

Лыжная подготовка:

- уметь выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- уметь преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

Основы знаний по физической культуре:

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю Олимпийского движения;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;

Спортивные игры:

Баскетбол

- знать и выполнять правила игры;

Волейбол

- знать и выполнять правила игры;

Гимнастика с элементами акробатики:

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;

Легкая атлетика:

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);
- знать технику выполнения эстафетного бега.

Лыжная подготовка:

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;
- знать технику конькового хода.

Легкая атлетика

Легкая атлетика занимает большое место в программе по физическому воспитанию. Объединяет таких физические упражнения, как бег, прыжки, метание (состоящие из различного вида бега, прыжков, и метаний). Бег занимает центральное место в легкой атлетике. С помощью систематической тренировки в беге можно добиться развития таких важных качеств, как быстрота и выносливость. На занятия физической культурой преподаватель формирует у учащихся знания о технике спортивных движений, способа двигательных задач. Необходимым элементом каждого занятия, на котором изучается, закрепляется и совершенствуется техника основных легкоатлетических видов, является работа над ошибками. Для студентов существуют следующие основные виды: бег на короткие дистанции (30м., 60м., 100м., 200м., и 400м.), бег на средние дистанции (от 500м. до 1000м.), бег на длинные дистанции (2000м., 3000м.) по пересеченной местности, эстафетный бег, прыжок в длину способом “согнув ноги”, в высоту способом “перешагивания”, метание гранаты.

Методическая цель разработки: использование приемов коллективного способа обучения, как средства повышения физических качеств таких как быстрота, выносливость и ловкость, активности студентов при выполнении двигательных движений.

Основными задачами занятия по легкой атлетике являются:

1. укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
2. массовое вовлечение студентов в систематические занятия легкой атлетикой и воспитание морально-волевых качеств;
3. формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;
4. подготовка из числа занимающихся спортсменов-разрядников;

Выполнению задач, стоящих перед занятиями по легкой атлетике способствуют:

- систематичность и круглогодичность учебно-тренировочных занятий;
- постоянный учет состояния здоровья, физического развития студентов и их физической подготовленности;
- регулярный врачебной контроль за функциональным состоянием студентов. - занятия легкой атлетикой должны быть систематическими, методически правильными, интересными.

1. Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции по интенсивности нервно-мышечного напряжения и кратковременности работы является типичным упражнением на быстроту. Правильная техника бега характеризуется мощным задним толчком, эффективным углом выноса маховой ноги и отсутствием тормозных усилий при постановке ее на опору несколько впереди линии общего

центра тяжести тела. При этом туловище принимает прямое или несколько наклонное положение, а руки совершают быстрые и экономные движения. Все указанное выше бегуну преодолевать дистанцию свободно и непринужденно на высокой скорости. На уроках легкой атлетики с техникой бега связаны и другие двигательные действия – прыжки в длину и в высоту с разбега, метание гранаты с разбега, подвижные игры и эстафеты. Поэтому в первую очередь необходимо решать задачи обучения технике бега.

1.1 Методическая последовательность обучения технике низкого старта.

1. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.)

2. Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

3. Выполнение команд *“На старт!”* и *“Внимание!”* без стартовых колодок. преподаватель проверяет правильность принятия стартовых поз всеми занимающимися и устраняет ошибки, если они обнаружены.













4. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу)

5. Установка стартовых колодок. Передняя колодка для сильнейшей (толчковой ноги) устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя 1-1,5 стопы от передней (или расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 – 50, задняя 60- 80. По ширине расстояние между колодками обычно равно 10-12 см.

6. Выполнение команд *“На старт!”*, *“Внимание!”*, *“Марш!”*. Движение при выходе со старта выполняется максимально быстро.

Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и М.М. Сидоренко)

Ошибки в технике высокого старта	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	

<p>1. Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога.</p> 	<p>Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед.</p> 
<p>2. Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию.</p> 	<p>Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить тело вперед.</p> 
<p>3. Ноги слишком согнуты в коленях.</p> 	<p>Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки.</p> 
<p>4. Бегун отклоняется назад.</p> 	<p>Плечи выдвинуть несколько вперед, подбородок опустить.</p> 
<p>По команде «Марш!» (или выстрелу стартера)</p>	
<p>5. Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх.</p> 	<p>Стопу посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх.</p> 
<p>6. Голова слишком резко и быстро поднимается вверх.</p> 	<p>Опустить подбородок к груди.</p> 

7. Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи.



Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса.



1.2 Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта.

Упр. 1.

Из положения руки в упоре (туловище вертикально) оттолкнуться руками от опоры выполняя ими беговое движение.

Упр. 2.

И.п. стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнута в колене. По команде преподавателя резкая смена ног.

Упр.3.

И.п.стоя в упоре у гимнастической стенки на согнутой(толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой.

Упр.4.

Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу преподавателя резкое движение вперед головой и плечами.

Упр.5.

Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу преподавателя быстро перейти на бег.

Упр.6.

И.п. стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег.

Упр.7.

Прыжки в длину с места из положения низкого старта.

Упр.8.

Старты из разных положений: сидя на полу лицом (спиной) вперед, лежа на животе, лежа на спине головой (или ногами) к линии старта.

Упр.9.

Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.

Упр.10.

Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции.

1.3 Методическая последовательность обучения технике стартового разгона

Упр.1.

Выбегание с низкого старта под “воротами“, сделанными из веревочки ,резиновой ленты или планки для прыжков в высоту.

Упр.2.

Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.

Упр.3.

Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Партнер упирается прямыми руками в его плечи.

Упр.4.

Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища.

Упр.5.

Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи, с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

Упр.6.

Бег с низкого старта 10-15 м. с сохранением оптимального наклона туловища.

1.4 Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции

После стартового разгона бегун переходит к бегу по дистанции. Перед ним стоит важная задача удержать развитую горизонтальную скорость. Это достигается сохранением длины и частоты шагов.

Упр.1.

Ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на пояс или опущены вниз. Туловище прямо (не отклоняется).

Упр.2.

Бег с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку и выполняя различные указания: а) поднимать бедро выше; б) быстрее опускать и ставить ногу; в) чаще работать бедрами; г) выше держаться на стопе.

Упр.3.

Освоение прямолинейности движения, постановка стоп без разворота носков. Бег по коридору (узкой дорожке) шириной 20-30см., сделанному из резиновой ленты, затем 5см. (стопы ставятся по линии и параллельно)

Упр.4.

Бег прыжками с ноги на ногу. Это упражнение способствует выработке широкого шага. Нога в момент отталкивания полностью выпрямляется во всех суставах, а другая, согнута в коленном суставе, выносится вперед-вверх, туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах и работают так же, как во время бега.

Упр.5.

Бег с высоким подниманием бедра 10-15м. с переходом в бег по дистанции.

Упр.6.

Бег прыжками 10-15м. с переходом в бег по дистанции.

Упр.7.

Бег в ровном, спокойном темпе, с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу преподавателя.

Упр.8.

Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости).

1.5 Методическая последовательность обучения финишированию

Основной задачей бегуна при подходе к финишу является сохранение высокой скорости бега. Для этого следует усилить задний толчок и, увеличив темп движения рук, на большей частоте преодолеть финишную линию. Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем шаге “бросок “на ленточку грудью.

Упр.1.

И.п. стоя в шаге, левая нога впереди, правая сзади, руки опущены вниз. Выполнять быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением правой ноги вперед.

Упр.2.

Стоя в шаге правая нога впереди, левая сзади, руки опущены вниз. Выполнять быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением правой ноги вперед.

Упр.3.

Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.

Упр.4.

Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге.

Упр.5.

Бег на 20-30м. спробеганием финишной линии, не замедляя скорости бега.

Упр.6.

Бросок на линию грудью вперед небольшими группами по 3-4 студента с ускоряющегося бега.

При обучении финишированию важно приучить учащихся заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешного обучения следует проводить упражнения парами, небольшими группами (3-4 человека), подбирая студентов, равных по силам.

2. Методическая последовательность обучения бега на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанции является упражнением преимущественно на выносливость. Проводится на беговой дорожке и по пересеченной местности. Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт» студенты подходят к линии старта и занимают наиболее выгодное положение для начала бега. При этом бегун ставит у стартовой линии толчковую ногу, отставляя другую назад на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Противоположная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. По команде «Внимание!» возможна опора рукой, но перед линией старта. Другая рука – сзади. В таком положении бегун, ждет команды «Марш!». По команде быстрым отталкиванием ног и сильным взмахом рук спортсмен начинает бег, делая первый шаг сзади стоящей ногой. Движение бегуна маховым шагом свободные и непринужденные, без перенапряжения мышц, вызывающего утомление. При изучении техники бега обратить внимание на постановку ступней и умение расслаблять мышцы ног. Шаг бегуна должен быть естественным и удобным. Финиширование состоит в переходе на более быстрый бег в конце дистанции за 150-300м. до финиша.

1. Кроссы от 500 до 800м.
2. Повторный и переменный бег в доступном темпе (2x150,3x60,3x200 и т.д.)
3. Соблюдение темпа, задавать темп, увеличение нагрузки.
- 4.Силовая тренировка.

Типичные ошибки при обучении технике бега и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и М.М. Сидоренко)

Ошибки	Исправление ошибок
--------	--------------------

По команде «На старт!»	
1. Большой прогиб спины. 	Голову опустить вниз. 
2. Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены. 	Руки держать параллельно. 
3. Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии. 	Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось плеч находится над стартовой линией. 
4. Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией. 	Туловище отклонить назад, голову опустить. 
По команде «Внимание!»	
1. Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены. 	Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле. 
2. Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят. 	Туловище отклонить назад, ось плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега). 
По команде «Марш!» (выстрелу) - стартовый разгон.	
1. Рано подняты руки вверх.	Разогнуть руки в локтевом суставе.
2. Слишком высоко поднято бедро в первом шаге.	Стопу нести низко к земле.

3. Резко и рано поднята голова.	Подбородок опустить к груди.
4. Обе руки одновременно отведены назад на первом шаге.	Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди.
5. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона.	Пробегать под низкой палкой.
6. Туловище чрезмерно наклонено вперед, падающий бег.	Больше согнуть руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро.
7. Туловище назад отклонено, напряженный бег.	Голову опустить, смотреть вперед, а не вверх.
8. Во время бега руки напряжены.	Согнуть руки в локтях.
9. Недостаточно высоко поднято бедро.	Во время бега держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см, что позволит увидеть правильную работу своего бедра.
10. Слишком высоко поднято бедро, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед.	Опустить голову и руки немного вниз, смотреть вперед на расстояние 10-15 м.
11. Стопы развернуты носками наружу.	Бежать по прямой линии, ставя носки чуть внутрь. Медленный бег по скамейке.

3. Методическая последовательность обучения эстафетному бегу

Командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. Научить технике передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи.

1. Передача эстафетной палочки из правой руки в левую руку. Студенты выстраиваются в две шеренги с интервалом 1-1,5м. Вторая шеренга с эстафетной палочкой в руке. Руки должны находиться в одной вертикальной плоскости.

2. Передача и прием (в парах), стоя на месте, с имитацией движения рук как при беге, по команде преподавателя.

3. Передача и прием (в парах), стоя на месте с имитацией движения рук и ног при беге (на месте).

4. Передача с одного шага.

5. Передача и прием в ходьбе, затем в легком беге.

6. Передача и прием эстафетной палочки в свободном темпе, по сигналу преподавателя.

7. Постепенное увеличение скорости, передача палочки.

8. Передача и прием палочки в зоне.

4. Методическая последовательность обучения прыжку в длину способом «согнув ноги».

Дальность прыжка в длину зависит от угла вылета общего центра массы тела, определяемого действием прыгуна в отталкивании, и величины скорости полета, во многом зависящей от скорости разбега перед отталкиванием. Обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождается многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

4.1. Научить основам техники прыжка в длину с места.

1 упр.

И.П. – полу присед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки.

2 упр.

Выполнить прыжок вверх толчком двумя ногами.

3 упр.

И.П.- упор присев. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземлением в положение полу приседа руки вперед.

4 упр.

Встать на скамейку. И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полу присед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание со взмахом рук, прыгнуть со скамейки в положение полу присед, руки вперед.

5 упр.

Прыжки в длину с места.

4.2. Упражнения для овладения техникой прыжка в длину с разбега.

1 упр.

Прыжки на одной ноге из круга в круг. Круги делаются из гимнастических обручей.

2 упр.

Прыжки в шаге с 4 беговых шагов через «ров» шириной 1 м. С мягким приземлением на две ноги.

3 упр.

Прыжки в длину с разбега (6-8 беговых шагов) с преодолением препятствий (скамейка, скакалка).

4 упр.

Прыжки в длину с разбега (6 – 8 беговых шагов).

4.3. Техника отталкивания и приземления.

1 упр.

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.

2 упр.

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги с одного шага. И.П.- маховая нога впереди, толчковая нога сзади.

3 упр.

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги с трех шагов.

4 упр.

Прыжки в шаге по кружкам, начерченным на земле.

5 упр.

Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через один шаг.

6 упр.

Прыжки в беге, отталкиваясь при медленном беге через три шага на четвертый.

7 упр.

Прыжки в длину с короткого разбега.

8 упр.

Прыжки в длину с разбега с приземлением в зоны, обозначенные.

9 упр.

Прыжки в длину со среднего разбега.

10 упр.

Прыжки в длину с полного разбега с мягким приземлением.

5. Методическая последовательность обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».

Начальное обучение прыжкам в высоту целесообразно проводить в зале.

1. Создать правильное представление о технике прыжка.
2. Имитация упрощенной техники преодоления планки (резиновой ленты).

Перешагивание выполнять не в сторону, а по ходу движения.

3. Отталкивание вверх – вперед и махом вдоль планки. Приземление на толчковую ногу.
4. Выполнить имитацию в шаге.
5. Отталкивание с 3 шагов.
6. Прыжок в высоту с упрощенной техникой преодоления планки. С 5 шагов.
7. Освоение ритма трех последних шагов разбега.

8. Подбор разбега каждому ученику.

При обучении технике следует использовать разметку направления разбега, мест отталкивания и приземления. Она дает возможность правильно ориентироваться не только в направлении разбега, но и в выполнение маховых движений.

Гимнастика

Строевые приемы включают: построения и перестроения, движения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания.

Ходьба выполняется обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, пригнувшись, с высоким подниманием бедра, в полуприседе и приседе, выпадами, приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед и в сторону, сочетанием ходьбы с прыжками.

Бег - обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с прыжками через препятствие, с передвижением по препятствиям.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения для мышц рук и плечевого пояса: поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно; с гантелями, палкой, набивными мячами, гириями, штангой; преодолевая сопротивление партнера. Медленное и быстрое сгибание и разгибание рук стоя, сидя, лежа. Сгибание и разгибание рук с гантелями, набивными мячами, штангой. Круговые и рывковые движения руками, с гантелями.

Можно использовать упражнения для мышц туловища и шеи - наклоны головы и туловища вперед, назад, в сторону. Круговые движения головой и туловищем вправо и влево, круговые движения туловищем с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх.

Для мышц ног применяются: сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивания из упора присев, пружинящие движения в приседе, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах, с отягощением (набивные мячи, гантели, гири).

Для мышц тела используются упражнения - движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты, мост из положения стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнера и самостоятельно, поднимание и опускание гимнастической скамейки с поочередным наклоном туловища

вперед и назад в составе группы 5-8 человек, например, второй комплекс вольных упражнений на 16 счетов (рис. 6).

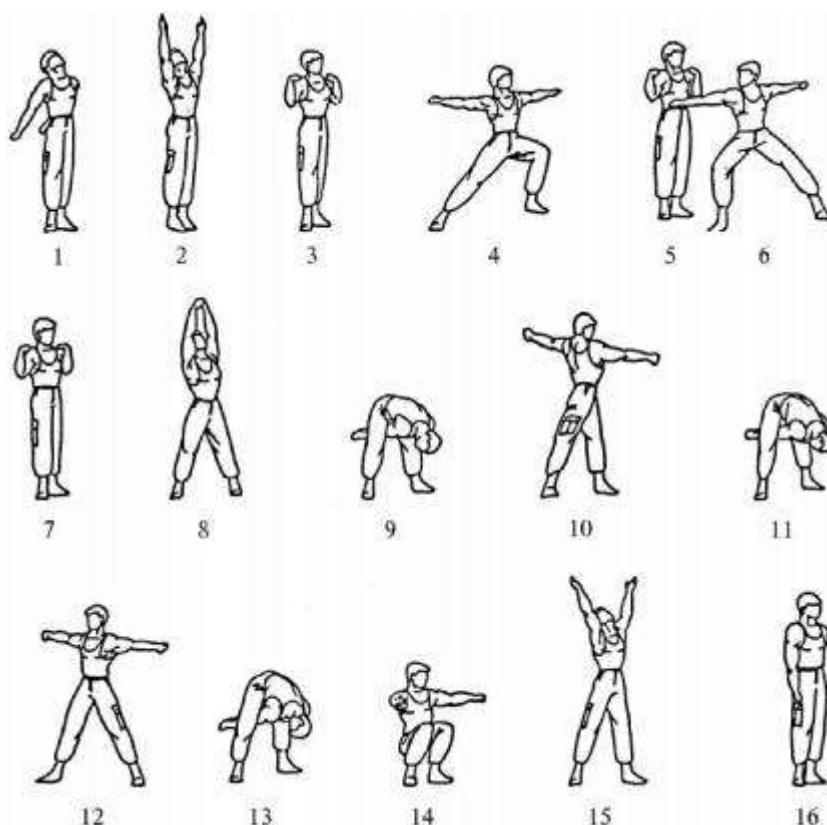


Рис. 6. Второй комплекс вольных упражнений

Исходное положение - строевая стойка.

"Раз-два" - с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

"Три" - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Четыре" - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

"Пять" - толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Шесть" - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

"Семь" - толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Восемь" - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

"Девять" - резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

"Десять" - выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

"Одиннадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

"Двенадцать" - не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет "десять", только с поворотом туловища направо.

"Тринадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

"Четырнадцать" - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

"Пятнадцать" - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки верх в стороны ладонями внутрь.

"Шестнадцать" - прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

В основной части занятий можно использовать: упражнения на перекладине, на полу (ковре), на брусках, в лазании по канату, шесту, с бревном (металлической балкой), в поднимании и переноске занимающихся.

Подтягивание на перекладине выполняется из виса хватом сверху из неподвижного положения на прямых руках без рывков и маховых движений ногами; подбородок выше уровня перекладины (рис. 7).

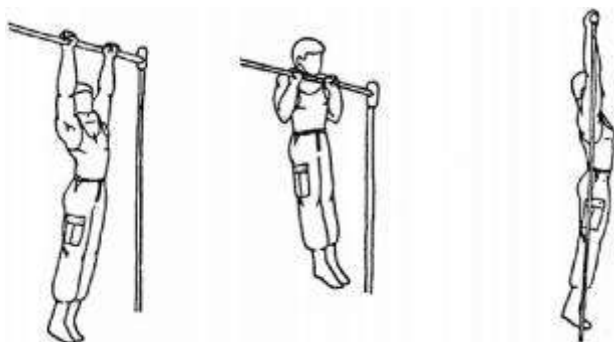


Рис. 7. Подтягивание на перекладине

Подъем переворотом выполняется из виса хватом сверху без рывков и маховых движений. Подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки: положения виса и упора фиксируются на прямых руках. Опускание в вис выполняется произвольным способом (рис. 8).

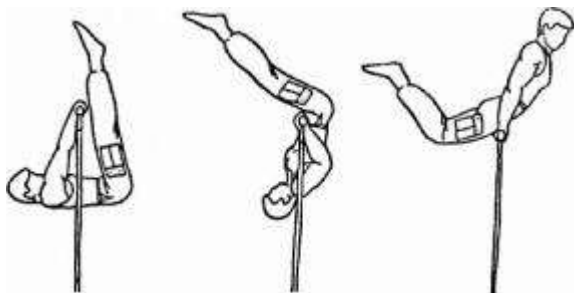


Рис. 8. Подъем переворотом

Поднимание и опускание туловища лежа на спине выполняется из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены. Наклоняя туловище вперед, принять положение сидя. Сгибание ног при выполнении упражнения не допускается.

Кувырок вперед выполняется из положения приседа, руки поставить перед собой ладонями на пол, подбородок прижать к груди. Оттолкнуться ногами и сделать перекат на спине вперед. В момент касания лопатками пола согнуть ноги, колени развести и, обхватив руками голени ног, прийти в упор присев (рис. 9).

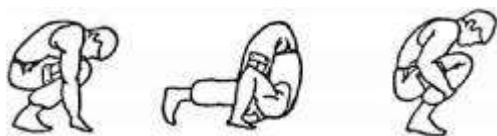


Рис. 9. Кувырок вперед

Упражнения на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре выполняется из положения упора. Руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты. Опускание производить до полного сгибания рук, разгибание - до полного их выпрямления. Положение упора фиксируется на счет 1-2 (рис. 10).

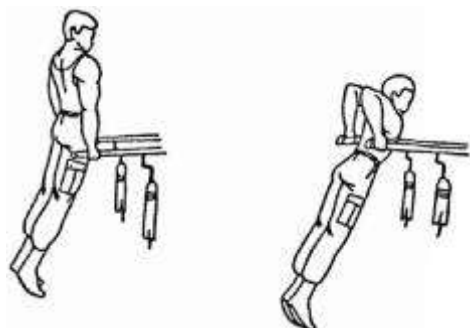


Рис. 10. Сгибание и разгибание рук в упоре

Упражнение "Угол в упоре" выполняется из положения упора. Подняв прямые ноги в положение "угол", удерживать над жердями; время выполнения упражнения определяется с фиксирования положения "угол" до тех пор, пока пятки ног не опустятся ниже жердей (рис. 11).



Рис. 11. Угол в упоре

Чтобы выполнить упражнение "Лазанье по вертикальному канату с помощью ног на быстроту", надо взяться руками за нижнюю отметку на канате, расположенную на высоте 2 м от пола (земли), поднять ноги и захватить канат стопами и коленями, зажимая его голенью. Выпрямляя ноги, подтянуться на руках и перехватить руки вверх. Подняться по канату на 4 м, коснуться до верхней отметки одной рукой и опуститься произвольным способом в исходное положение (рис. 12).



Рис. 12. Лазанье по канату



Рис. 14. Переноска пострадавшего (вариант 1)

Упражнение "Переноска сидящего на руках с опорой спиной": переносящие встают друг против друга на одно колено и соединяют две руки, а две другие кладут на плечи друг другу. Переносимый садится на сцепленные руки и опирается спиной на руки, положенные на плечи (рис. 15).



Рис. 15. Переноска пострадавшего (вариант 2)

Упражнение "Переноска с поддержкой под руки и колени": переносящие становятся в затылок друг другу и берут лежащего на спине товарища - один под руки, другой под колени (рис. 16).

Упражнение "Переноска сидящего на сцепленных руках": переносящие встают друг против друга, каждый из них одной рукой берет себя за запястье другой руки хватом сверху, свободной кистью берется за свободное запястье руки партнера (захваты должны быть одноименные у обоих) (рис. 17). Переносимый садится на руки и держится за плечи переносящих.

Упражнение "Переноска с поддержкой под ноги и спину": переносящие встают с одной стороны лежащего на спине партнера и, опускаясь на колени (один из них берет лежащего под ноги, другой под спину), поднимают переносимого, который обхватывает за шею партнера, стоящего ближе к его голове (рис. 18).



Рис. 18. Переноска пострадавшего (вариант 4)

Этим же способом можно переносить товарища втроем и вчетвером. Переносящие по два становятся лицом друг к другу, поднимают лежащего и, взявшись за руки, переносят его. Переносить одного двумя и большим количеством занимающихся можно с помощью предметов (на палках, небольших лестницах, плащ-палатках).

Разновидности переноски пострадавшего товарища представлены на рис. 9.

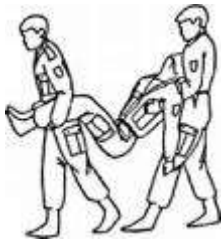


Рис. 16. Переноска пострадавшего (вариант 3)

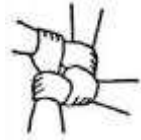


Рис. 17. Захват рук для переноски

Упражнения в поднимании и переноске человека способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, а также воспитывают умение экономно расходовать свои силы. Эти упражнения оказывают большое влияние на органы дыхания и кровообращения, поэтому к ним следует подходить с большой осторожностью.

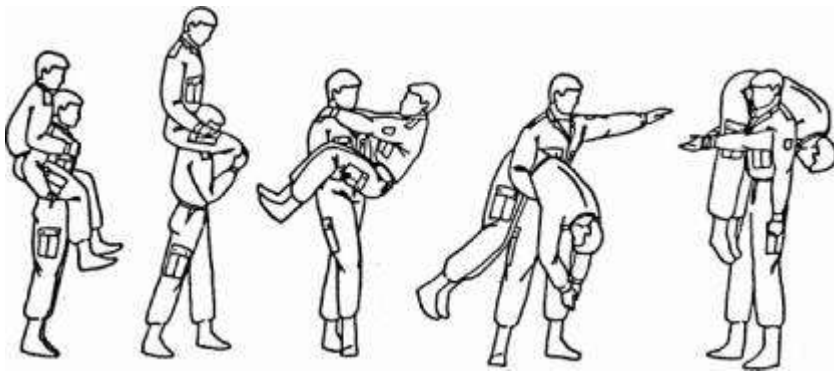


Рис. 19. Разновидности переноски пострадавшего товарища

В заключительную часть занятий включаются медленная ходьба и упражнения в глубоком дыхании. Встать на носки, одновременно поднять руки в стороны и дальше вверх - вдох; опуститься на всю ступню, руки вниз - выдох. Встать на носки, одновременно поднять руки в стороны ладонями вверх - вдох; опуститься на всю ступню с наклоном туловища вперед, расслабленные руки скрестить перед грудью - вдох. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Прыжки имеют важное прикладное значение, так как совершенствуют навыки преодоления горизонтальных препятствий, воспитывают смелость и решительность, развивают силу, быстроту, ловкость и координацию движений.

Прыжок ноги врозь через коня в длину происходит с разбега, затем надо сильно оттолкнуться от мостика вперед-вверх. Тело и ноги после толчка ногами должны подняться выше уровня плеч. С постановкой рук на дальнюю часть коня необходимо

быстрым движением слегка согнуться, одновременно развести ноги и энергично оттолкнуться прямыми руками от коня; в полете прогнуться, поднять руки вверх - в стороны и приземлиться.

Чтобы освоить прыжок через коня в длину, делаются подготовительные упражнения. К ним относятся прыжки через козла с постепенным отодвиганием мостика (с помощью двух обучаемых).

При страховке преподаватель стоит спереди сбоку в положении выпада вперед. В случае малой скорости полета он захватывает руку прыгуна и тянет его на себя. При падении вперед делается поддержка под грудь, при падении назад - под спину.

Прыжок выполняется с высоким замахом и прогибанием после толчка руками.

В прыжках через коня в длину различают шесть фаз: разбег, толчок ногами о мостик, полет после толчка ногами, толчок руками о коня, полет после толчка руками и приземление.

Длина и скорость разбега зависят от положения снаряда, высоты и способа его преодоления. Обычно длина разбега составляет около 10 м. Перед началом разбега следует сосредоточиться, бег должен быть ритмичным, энергичным и решительным с постепенным наращиванием скорости. Наскок на мостик производится толчковой ногой с точным попаданием в место толчка с расстояния 1,5-2,5 м (в зависимости от сложности и особенностей техники прыжка). В момент наскака тело наклоняется вперед, а ноги обгоняют туловище, чем обеспечивается так называемый "стопорящий" наскок. Расстояние между мостиком и конем зависит от скорости разбега и сложности прыжка.

Толчок ногами о мостик носит "взрывной" характер. Он производится волнообразным разгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах и заканчивается активным подошвенным сгибанием стопы. Вместе с окончанием толчка ногами заканчивается взмах руками вверх-вперед. В результате взмаха руками и последующего торможения тело обучаемого получает дополнительное количество движения, направленного по касательной вверх.

Полет после толчка ногами переходит в фазу полета над снарядом. Затем производится толчок руками о снаряд. При этом руки энергично выносятся вперед. Угол между руками и снарядом составляет 35-40°, что обеспечивает стопорящий момент при толчке. Ладони во время толчка о снаряд ставятся параллельно. Толчок производится совершенно прямыми руками за счет быстрого движения плечевого пояса вперед-вверх. Отталкивание руками сопровождается быстрым сгибательным движением туловища в тазобедренных суставах и пояснице (так называемое рывковое движение туловища), что способствует лучшему использованию реакции опоры о снаряд при толчке для подъема тела вверх-вперед.

Толчок руками - наиболее сложный элемент прыжка. Он требует хорошей физической подготовленности, так как динамическая нагрузка при постановке рук достигает 350-400 кг, в момент отталкивания - 280 кг. Толчок должен быть закончен в момент, когда ноги пересекут вертикаль, переходящую через площадь опоры. В этом случае высота прыжка будет максимальной.

Полет после толчка руками осуществляется быстро. Основным условием в этот момент - четкое, фиксированное положение тела, характеризующее форму прыжка. Чем дольше сохраняется в полете необходимая поза, тем эффективнее прыжок. Прогибание - главный элемент полета. Производится оно за счет поднимания плечевого пояса вверх-назад.

Приземление устойчиво только в том случае, если в момент соприкосновения с полом линия, продолжающая траекторию движения общего центра тяжести, проходит через площадь опоры. Для приземления ноги посылаются вперед почти прямыми. Это создает лучшие условия для сохранения устойчивости при встрече опоры. Приземляться следует быстрым перекатом с носков на всю ступню, при этом пятки удерживаются вместе, а носки разведены. Расслабление и наклон головы вперед в момент приземления затрудняют сохранение равновесия. Приземление заканчивается строевой стойкой.

Освоение техники прыжка проводится в следующем порядке: отрабатывается устойчивое приземление, правильный разбег, прыжок с одной ноги на две (наскок) и толчок ногами, безопорная фаза после толчка руками.

Баскетбол

Современный баскетбол - сложная игра, имеющая свою технику и тактику, правила игры. Необходимо освоить главные приемы техники, без которых игра состояться не может: перемещения, ловля, передачи, броски, ведение. Эта последовательность характерна только для начального этапа обучения. Каждый из приемов вначале изучается отдельно, а затем в сочетании друг с другом. Начинается обучение с ознакомления с основной стойкой. Затем переходят к изучению бега. Здесь важно обратить внимание на правильную постановку стопы перекатом с пятки на носок или полную ступню. В занятия последовательно включают бег по прямой, с изменением направления и темпа, бег с ускорением. Технике рывка обучают из различных и.п.: обычная стойка, положение спиной к направлению движения, с низкого старта. Важный раздел обучения составляют прыжки. Обучить прыжкам - значит научить правильно отталкиваться, высоко взлетать, владеть телом в безопорном положении, правильно

приземляться. Прыжки изучаются с места, с укороченного разбега, затем в движении толчком одной, двумя ногами.

И так:

1. Техника перемещений

Для перемещений в баскетболе применяют: ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты.

Упражнения для освоения бега в баскетболе:

- Бег с постоянным контролем правильности постановки ног на площадку
- Бег на месте с переходом на бег по дистанции
- Бег с прыжками с ноги на ногу (по отметкам и свободно) с переходом на обычный бег
- Старты с места с пробеганием 10-15 м, то же с ходу; рывки во время обычного бега
- Переход от обычного бега к ускоренному: ускорение по дуге с выходом на прямую; ускорение по прямой с выходом на дугу; ускорение по двум дугам (вправо, затем влево) с ускорением в начале входа на дугу
- Бег за лидером.

Приставные шаги- дают возможность маневрировать, быстро изменять направление движения без потери равновесия. Применяют их на коротких расстояниях, главным образом для перемещений в стороны и назад. Шаг всегда начинается нога, стоящая первой по направлению предполагаемого движения (вправо- правая, влево- левая) и ставится перекатом с пятки на носок. Другая нога мягко подтягивается к выполнившей шаг и вновь шаг выполняет нога, стоящая по движению первой.

Ошибки: 1. Выпрямление туловища и ног во время приставных шагов, в результате чего баскетболист не «скользит», а как бы подпрыгивает. 2. Скрещивание ног при подтягивании одной ноги к другой.

Упражнения для освоения прыжка в баскетболе:

- Прыжки с места вверх, вверх – вперед, вверх- назад, вверх- в сторону; то же с поворотом на 90-180 градусов
- Многоскоки с акцентом на выталкивание вверх и доставанием предмета
- Прыжки в глубину с повторным прыжком после приземления
- Впрыгивание на высоту
- Прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку

- Прыжки с разбега толчком одной ногой; то же, с доставанием подвешенных предметов, края щита и др.
- Прыжок с места с ловлей мяча



Остановки- прием, позволяющий мгновенно прекратить бег. Перед остановкой последний шаг делается шире, и одновременно тело наклоняется в противоположную сторону. Второй шаг- стопорящий, способствует погашению инерции разбега и уравниванию тела после остановки. Остановка должна быть внезапной и выполняться в заранее определенном месте.

Упражнения для освоения остановок в баскетболе:

- С места оттолкнуться от площадки и небольшим прыжком сделать шаг вперед на согнутую ногу (первый шаг остановки), затем выставить вторую ногу- закончить остановку; то же выполнить по сигналу во время бега.
- Бег с остановкой в заранее обусловленном месте (по ориентиру)
- Бег рывками и остановками по неожиданным зрительным сигналам

Ошибки: 1. Недостаточное сгибание опорной ноги, в результате чего бывает пробежка. 2. Потеря равновесия- результат того, что другая нога на выполнила стопорящего движения.



Повороты- прием для укрывания мяча от противника и быстрого изменения места расположения по отношению к нему (удаление, сближение). Баскетболист находится в обычной стойке на согнутых и расставленных на ширину плеч ногах. Одна нога (вставшая при остановке на площадку первой) принимает на себя назначение опорной. Она согнута и находится во время поворота на носке, не смещаясь с места. Другая нога свободно выполняет шаги-выпады вокруг опорной ноги. Игрок поворачивается, описывает полукруг или часть его.

Ошибки: опорная нога смещается с места или выпрямляется; во время шагов-выпадов баскетболист с каждым шагом выпрямляется вверх.

Упражнения для освоения поворотов в баскетболе:

- В положении стойки баскетболиста самостоятельное, в разных направлениях, свободное выполнение шагов-выпадов
- То же по команде «поворот вперед» (в сторону лица) или «поворот назад» (в сторону спины); сочетание нескольких поворотов «вперед» и «назад» в разной последовательности
- Повороты «вперед» и «назад» с одновременными движениями рук вверх, вперед, к себе и др.

Особенностью баскетбола является сочетание перемещений в игре друг с другом в разной и, как правило, непредвиденной последовательности.

Комплексные упражнения:

- Равномерный бег. По сигналу (ориентир) остановка, поворот (назад или вперед)
- Бег по кругу. По сигналу каждый делает рывок, стараясь догнать впереди бегущего. То же с поворотом назад, догнать сзади бегущего
- То же, по сигналу последний делает рывок, обегает весь строй и становится первым; повторяют все занимающиеся
- От лицевой линии площадки до средней перемещаться на приставных шагах спиной вперед, затем выполнить поворот, сделать рывок к другой лицевой линии и закончить прыжком вверх у щита.

2. Техника нападения

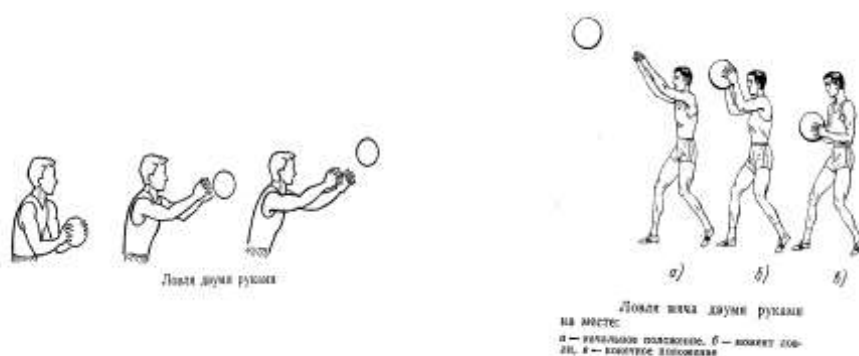
Владения мячом- ловля, передачи, ведение, броски.

Упражнения во владении мячом:

- Вращение мяча на одном пальце
- Мяч сверху на кисти вытянутой руки. Поднять мяч движением кисти на кончики пальцев с одновременным подъемом на носки

- Передавать мяч из руки в руку, вращая его вокруг туловища. То же с небольшим подседом, вращать мяч вокруг ног
- Ноги шире плеч. Передавать мяч из руки в руку между ног по восьмерке
- Двумя руками перебросить мяч из-за спины через голову вперед и поймать его. То же, перебросив назад, поймать сзади
- Зажать мяч стопами ближе к носкам. Подпрыгнув вверх, выбросить мяч ногами и поймать его. То же, зажав мяч ближе к пяткам, подбросить через голову вперед и поймать его.
- Два мяча подбрасывать поочередно правой и ловить левой рукой, передавая мяч из левой в правую руку
- Подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать мяч
- Ударить мяч в стену, так, чтобы он, отскакивая, ударился в пол. Перескочить через мяч, разведя ноги, и поймать прежде, чем он упадет на площадку.

Все упражнения можно выполнять на месте и в движении- шагом и бегом.



Ловля мяча двумя руками- основной способ. Чтобы поймать мяч, надо вытянуть руки навстречу летящему мячу. Кисти образуют полусферу (воронку) и обращены к нему пальцами. Движение сопровождается шагом вперед. Пока мяч летит, надо рассчитать момент начала движения вперед и закончить его чуть раньше, чем мяч коснется пальцев. Не дожидаясь касания, начать движение рук на себя вместе с «догоняющим» мячом. Легким движением охватить мяч пальцами и закончить ловлю. Ноги одновременно сгибаются, и баскетболист приходит в положение стойки.

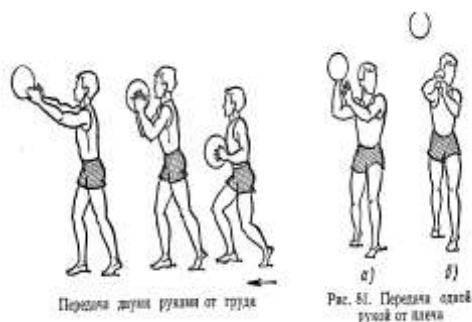
Ловля мяча одной рукой- навстречу мячу выставляется одна рука. Пальцы разведены и обращены внутрь. Остальные движения, как и при ловли двумя руками. Чтобы хорошо ловить мяч, надо правильно располагать кисти на мяче, концентрировать внимание на моменте вылета его, продолжая контролировать полет зрением, непринужденно выполнять действия, снижающие скорость летящего мяча уступающим

(амортизирующим) движением на себя за счет сгибания рук. *Упражнения для освоения ловли мяча:*

- Имитировать положение рук на мяче с расставленными пальцами
- То же, присесть и наложить руки на мяч, лежащий на полу. Захватить его, поднять и принять положение стойки. Повращать мяч или просто подвигать им, убедиться в хорошем контроле пальцами
- Бросить мяч и после отскока от площадки поймать его, следя за расположением кистей. Затем подбросить мяч вверх и поймать
- После этого можно ловить мяч, летящий по воздуху. Упражняться можно любыми мячами, ловля их от стены, от партнера.

Ошибки: прием мяча на прямые руки; стремление зажать мяч между ладонями. Эти ошибки приводят к тому, что вся энергия летящего мяча попадает на кисти и ведет не только к потере мяча, но и травмам пальцев.

Ловля с остановками- для выполнения этого приема надо во время бега послать руки вперед и сделать широкий шаг к мячу. Это первый шаг остановки. Затем руки приближают к туловищу, и баскетболист заканчивает остановку как обычно.



Передачи мяча двумя руками от груди. Мяч находится на уровне груди, кисти свободно охватывают его разведенными пальцами, которые обращены вперед-вверх. Локти свободно опущены, предплечья почти горизонтальны. При этой передаче мяч отталкивается вперед в направлении летящего. Ноги одновременно с движением рук выпрямляются и можно выполнить шаг. После передачи руки должны быть выпрямлены и направлены на принимающего мяч.

Передачи мяча одной рукой от плеча позволяет быстро, сильно и точно послать мяч. В исходном положении передающая рука согнута в локте, и мяч находится на кисти у плеча. Кисть располагается со стороны, обратной направлению передачи. Пальцы разведены и обращены вверх. Разгибая руку до отказа, игрок выталкивает мяч с одновременным шагом вперед. В исходное положение мяч должен выноситься самым коротким путем- вверх- назад.

Во время этого движения вторая рука поддерживает мяч. В крайней точке замаха рука начинает движение вперед:



Ловля и передача мяча в движении- получая мяч в движении, по правилам игры можно выполнить с мячом в руках не более двух шагов (два шага- бросок, - передача) во время движения учащийся ловит мяч в момент безопорного положения широкого шага и, приземляясь на одну ногу, делает первый шаг с мячом. Затем следует второй шаг, и раньше, чем учащийся наступит в третий раз в безопорном положении после второго шага, руки с мячом посылаются вперед и выполняется передача.

Передача мяча после ведения- чтобы выполнить этот прием надо с последним толчком мяча в площадку перед ловлей сделать широкий шаг и в безопорном положении поймать его. Затем сделать второй шаг и в безопорном положении, после него выполнить передачу. Если сразу это сочетание выполнить трудно, надо обратить особое внимание на момент ловли мяча, отскакивающего от площадки. Это главный момент приема.

Упражнения в передачах мяча:

- Построение в шеренгах. Передать мяч и перебежать в шеренгу напротив
- Построение в кругах. Передать мяч и следовать на место, куда передал мяч
- Передача двумя мячами: передавать в стену поочередно каждый мяч
- Построение парами: один подбрасывает свой мяч вверх и затем ловит.

Пока свой мяч находится в воздухе, надо поймать мяч от партнера и передать ему обратно.

Упражнения в передаче мяча в движении:

- Бежать по прямой. В заранее обусловленном месте выделить один широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом) и продолжать свободно бежать дальше.
- То же, но выполнить два широких шага подряд, каждый после толчка левой ногой

- То же, с имитацией движений ловли и передачи: с первым широким шагом послать руки вперед для ловли и подтянуть их к себе, после второго шага послать их вперед для передачи

- То же, но с первым шагом снять мяч с руки преподавателя или партнера и затем передать его

Упражнения в передаче после ведения:

- Стоя на месте с шагом левой ногой вперед ударить мяч в площадку и с широким шагом правой вперед выполнить ловлю мяча, отскочившего от площадки. Выполнить несколько раз, чтобы прочувствовать момент ловли мяча

- То же, но затем выполнить второй шаг и передачу.

При овладении техники передачи мяча используются следующие игры:

1. «Передал - садись»
2. «Гонка мячей по кругу»
3. «Мяч среднему»
4. «25 передач»
5. «Бросай - беги»
6. «Не давай мяч водящему»

Совершенствуя передачу, надо повышать ее скорость, внезапность и точность.

Ведение мяча- это ряд последовательных толчков мяча площадку без перерыва. Мяч ведется правой и левой рукой, свободно изменяя скорость и направления. Если мяч взят в руки, ведение закончено. Во время ведения игрок движется на согнутых ногах. Туловище сохраняет естественное положение. Большое значение имеет способность игрока управлять отскоком за счет перемещения кисти на мяче в момент толчка и согласовывать толчок со свободным перемещением по площадке.

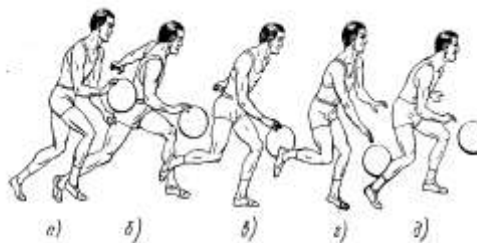


Рис. 44. Ведение мяча:
а — начальное положение, б и в — моменты толчка,
г — момент полета мяча для удара о пол, д —
момент возвращен мяча после отскока

Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

- На месте, находясь в стойке баскетболиста, толчками пальцев направлять мяч в площадку. Внимание сосредоточить на длительном сопровождении мяча вниз и возможно более ранней встрече его после отскока с уступающим движением до уровня пояса. Ноги пружинят в такт с толчком.
- То же, вести мяч перед собой правой и левой руками попеременно, таким образом, чтобы правая рука направляла отскок мяча влево, а левая – вправо. Кисть накладывается на мяч с противоположной отскоку стороны (справа- сверху, слева-сверху)
- То же, но мяч вести одной рукой, изменяя направление отскока; кисть занимает положение то справа- сверху, то слева- сверху
- Вести мяч по прямой шагом, затем бегом
- Вести мяч с изменением направления (зигзагообразно) и обводкой препятствий
- Вести мяч, внезапно останавливаясь и снова выполняя рывок.

Ошибки: шлепанье по мячу (удары расслабленной рукой) вместо толчков; неправильное положение мяча по отношению к телу: мяч надо вести впереди, несколько сбоку от туловища, по направлению носка стопы, чтобы он не мешал свободному бегу; при обводке или преодолении противодействия мяч не укрыт туловищем. При овладении техники ведения мяча можно использовать следующие игры:

- 1.«С двумя мячами на встречу»
- 2.«Гонка игроков ведущих мяч»
- 3.«Ведение мяча с обводом флажков, стоек»

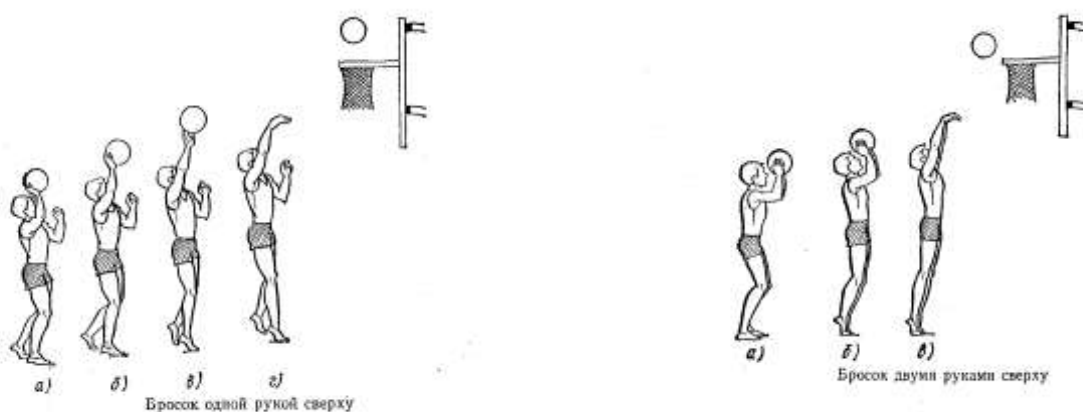
Надо научиться вести мяч быстро, свободно, маневрировать и преодолевать противодействие. Это требует навыков ведения при сниженном зрительном контроле, правой и левой руками с изменением направления и скорости, свободного перехода от обычного ведения к сниженному.

Бросок двумя руками сверху- И.П. мяча у головы, ноги согнуты и находятся на ширине плеч. Кисти ладонями обращены в направлении броска, предплечья вертикальны. Кисти получают опору на предплечья, а последние- на плечевой пояс. Коротким движением, разгибая руки вверх- вперед, игрок посылает мяч в корзину. В момент выпуска его все тело вытянуто в направлении вверх к корзине.

Бросок одной рукой сверху- в И.П. мяч находится в пальцах одной кисти. Рука согнута в локте, который обращен вперед. Разгибая ноги и выпрямляя руку вверх- вперед, игрок выталкивает мяч в цель.

Бросок одной рукой сверху в движении- чтобы выполнить бросок, надо выйти к корзине справа (слева), прыгнуть вверх и послать мяч в щит в угол разметки малого квадрата. Ритм и сочетание движений аналогичны передаче мяча в движении, только при втором коротком шаге игрок отталкивается, прыгает вверх и выносит мяч для броска.

Упражнения для овладения броска одной рукой сверху в движении:



- Встать справа от щита лицом к нему на расстоянии 1 м. Мяч в и.п. Для броска одной рукой сверху. Мягким движением, выпрямляя ноги и руки вверх, направить мяч в щит справа от кольца, чтобы, отражаясь, он попал в кольцо

- Партнер на линии штрафного броска с мячом на вытянутой вперед руке. Учащийся выбегает к щиту, первым шагом снимает мяч с руки и затем, выполнив второй шаг, бросает его

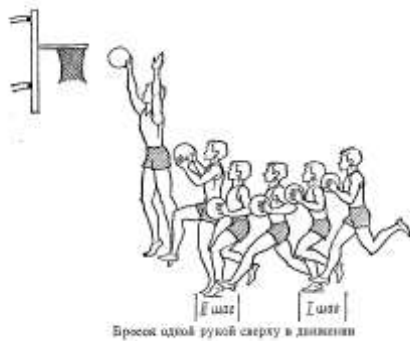
- То же, только к моменту ловли мяч слегка подбрасывается вверх, чтобы учащийся ловил его

- То же, бросок выполняется с передачи навстречу.

- Бросок в прыжке. Прыжок выполняется толчком двумя ногами. Различают два способа начала броска:

1. Уч-ся с мячом находится в И.п. Для броска сверху. Подседая, он отталкивается, прыгает и в наивысшей точке бросает мяч.

2. Уч-ся находится в обычном И.п.- мяч у пояса. Выполняя прыжок вверх, игрок выносит мяч в И.п. И затем осуществляется бросок.



Упражнения для обучения и совершенствования броска в прыжке:

- встать на возвышение, и, прыгая вверх, одновременно имитировать руками бросок
- то же выполнить с мячом
- с мячом в руках спрыгнуть с возвышения и повторным прыжком, не теряя темпа, оттолкнуться вверх и выполнить бросок
- ударить мячом в площадку и с шагом вперед поймать его, придя в И.п. Для броска, прыгнуть вверх и выполнить бросок.

При овладении техники броска мяча используются следующие игры:

1. «С отскоком от щита»
2. «Эстафета с броском»
3. «Броски в кольцо с любой точки площадки»

Техника броска и передачи очень сходна и отличается главным образом траекторией полета мяча. Все движения во время выполнения броска должны быть согласованны и заканчивается активным движением кисти руки (как бы хлест вниз).

Дальнейшее совершенствование в бросках предусматривает умение выполнять их в сочетании с другими приемами, в изменяющихся условиях игры и, конечно, в постоянном стремлении повысить меткость.



3. Техника защиты

Техника защиты- стойка, вырывание, выбивание, накрывание, перехват, овладение.

"Стойка" - с выставленной вперед ногой, с расположением стоп на одной линии. В защите баскетболист всегда находится на согнутых ногах, тяжесть тела смещается ближе к носкам (улучшается старт движения), а руки действуют так, чтобы мешать выполнению приема и закрывать наиболее выгодное направление для движения нападающего.

"Вырывание" - для овладения приемом необходимо научиться сближению с противником, не теряя позиции в защите, захвату мяча и его рывку.

Упражнения для выполнения вырывания:

- Парами, лицом к друг к другу. Один владеет мячом и держит его свободно перед собой. Второй должен подойти, захватить обеими руками мяч (сильнейшей снизу) и вырвать его
- То же. Первый выполняет повороты с мячом на месте. Второй выбирает момент, сближается и захватывает мяч с последующим рывком
- То же. Первый ловит в прыжке мяч, отскочивший от стены, и, приземлившись, выполняет повороты на месте. Второй должен вырвать мяч.

"Выбивание" - прием выполняется кистью одной руки с плотно сжатыми пальцами или ребром ладони в зависимости от того, на какой высоте выбивается мяч. Выбивать надо в момент, когда мяч не укрыт. Если он находится на уровне пояса или ниже его, выбивать надо ударом сверху, а во всех остальных случаях - ударом снизу. Движение при выбивании должно быть коротким. Выбить мяч можно и при ведении. Для этого надо двигаться с противником рядом в одном направлении и в момент нахождения мяча в свободном полете, движением руки в сторону выбить мяч. В начале выбивание выполняется у игрока, стоящего с мячом на месте, затем у овладевшего мячом в прыжке и во время ведения.

Упражнения для освоения приема:

- Парами, лицом друг к другу. Один держит мяч, другой выбивает его указанным способом
- То же. Нападающий перемещает мяч в различных направлениях (вперед, вверх, в стороны). Определить момент и выбить мяч
- То же. Выбить мяч у игрока, поймавшего его в прыжке и выполняющего повороты.

"Накрывание" применяется при броске. Для выполнения этого приема надо научиться своевременному прыжку с соответствующим выносом рук к мячу.

Упражнения для освоения приема -накрывание:

- Парами, один имитирует бросок, выполняя движения таким образом, чтобы мяч слегка отделялся от рук. Задача второго- определить момент отрыва мяча от рук и накрыть бросок.

- То же, но накрывание выполняется при броске, затем после отвлекающих действий.

Перехват - требует хороших навыков ловли в движении и в прыжке. Обучаясь, надо овладеть навыками наблюдения за траекторией передачи, моментом отрыва мяча от рук. В начале изучаются перехваты передач, выполняемых на месте, затем при ведении и передачах в движении.

Упражнения для овладения перехватами:

- По три человека: двое передают мяч друг другу на месте, третий принимает И.п. В защите по отношению к одному из них. Его задача выйти вперед и перехватить передачу, когда она следует к его подопечному. Следить за тем, чтобы стремление выйти на перехват (в случае неудачи) не приводило к потере правильной позиции в защите

- То же, перехватить мяч в момент, когда он покидает руки подопечного

- Парами, один ведет мяч вдоль площадки. Другой следует с ним рядом, выбрав момент, перехватывает ведение.

Овладение- прием, при котором уч-ся овладевает мячом, отскочившим от щита или корзины. Надо сосредоточить внимание на выборе месте, своевременном прыжке вверх, приземлении и укрывании мяча, т.е. Научиться создавать себе условия для успешной борьбы при тесном взаимодействии с противником за отскочивший мяч.

Упражнения для овладения мячом:

- Парами. Один бросает мяч и после отскока стремится овладеть им. Другой следит за его движениями, находясь в защитной стойке по отношению к нему, и как только нападающий начинает движение в одну из сторон, обходя защитника, последний выполняет поворот на одноименной ноге и спиной преграждает ему путь

- То же, но после этого выполняется движение на щит для овладения отскочившим мячом

- По три человека. Один бросает со средней дистанции, двое других вступают в борьбу за отскок мяча.

Комплексные упражнения в баскетболе

Комплексные упражнения (КУ) - упражнения, в которых участвуют все занимающиеся, выполняется несколько технических приемов, «действия одного

«ЧЕТЫРЕ УГЛА».

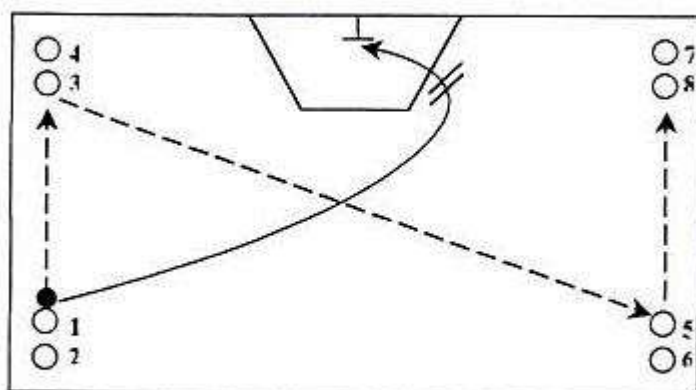


Рис. 24

Расстановка как показана на рис. 25. Мяч у игрока 1. Он выполняет передачу 3, тот игроку 5. Как только игрок 5 получает мяч и начинает выполнять передачу игроку 8, игрок 1 начинает движение по диагонали, получает мяч от игрока 8 и выполняет бросок в кольцо, сам подбирает мяч и передает игроку 2. Смена игроков по кругу против часовой стрелки.

Упражнение можно выполнять на всю площадку, но тогда используют ведение

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

1. Техника защиты.

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

Ошибки.

1. Потеря равновесия;
2. Пятки касаются пола.

Приставной шаг: При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги

будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

Ошибки.

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

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

Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;
2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет;
3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам;
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;
5. Подвижные игры:

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

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

Варианты

1. Наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища;
2. Наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища;
3. Наносить удары по правой и левой стороне туловища.

«Коршун и наседка»: Играющие делятся на команды и располагаются в колоннах поперек площадки. «Коршун» располагается лицом к колонне «цыплят». У первого «цыпленка»

руки на поясе. Остальные игроки обеими руками держатся за пояс впереди стоящего. «Цыплята» принимают параллельную защитную стойку и перемещаются только шагами. Коршун» выполняет различные перемещения и передвижения. Он применяет обманные движения (резкое изменение направления и скорости бега), чтобы внезапно приблизиться и запятнать последнего «цыпленка». Если ему это удастся, он становится впереди колонны. Пойманный «цыпленок» становится коршуном, и игра продолжается.

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

Вырывание: Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

Ошибки:

Игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища;

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

Ошибки:

Выбивание расслабленной ладонью.

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

Ошибки:

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

Упражнения для обучения технике вырывания, выбивания мяча.

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища;
2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его;
3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч;
4. Повороты на месте, второй игрок пытается не нарушая правил игры в баскетбол выбить мяч ребром ладони;
5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч;

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

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

8. Подвижные игры;

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

Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

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

2 Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;

3. В парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч;

4. Подвижные игры.

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

Упражнения для обучения технике накрывания мяча.

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

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

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита: После броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится что нападающий остался у него за спиной, он должен выпрыгнуть максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает

дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, оббежав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохранив тем самым мяч от выбивания.

Ошибки:

1. Ловля на уровне груди или пола;
2. После ловли мяч не укрывают от соперника;

Упражнения для обучения технике овладения мячом не попавшем в корзину.

1. Ловля мяча отскочившего от щита;
2. Ловля мяча отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком;
3. То же, но с пассивным сопротивлением защитника;
4. То же, но с активным сопротивлением защитника;
5. Построение в 2 колонны, преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч;
6. Подвижные игры.
2. Техника нападения

Стойка в нападении.

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

Ошибки:

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

Упражнения для обучения

1. Принять положение стойки без мяча стоя на месте.

2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.

3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.

4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

Держание мяча.

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

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

Ошибки

1. Кисти располагаются на задней поверхности мяча.

2. Мяч касается ладоней.

3 пальцы направлены вниз.

Упражнения для обучения:

1. Принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей;

2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;

3. Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди;

4. В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней;

5. Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом;

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

Передвижение без мяча.

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

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

Ошибки

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

Упражнения для обучения

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

Остановка двумя шагами.

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

Остановка прыжком

Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Ошибки

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило потеря равновесия.

2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.

3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

Упражнения для обучения технике остановки двумя шагами.

1. Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.

2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.

3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.

4. То же, но медленно бегом.

5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.

6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.

7. В парах. Один игрок ведет мяч – остановка – двумя шагами – повороты плечом вперед, назад – передача партнеру.

8. Эстафеты.

Упражнения для обучения технике остановки прыжком.

1. Ходьба. Остановка прыжком.

2. Бег. Остановка прыжком.

3. Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.

4. Остановка прыжком после ловли мяча.

5. Остановка прыжком после ведения мяча.

6. Эстафеты.

Повороты на месте

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

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

Ошибки

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

Упражнения для обучения технике поворотов на месте

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

Советы по технике передвижений.

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

Ловля мяча

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча двумя руками – если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки

навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

Ловля одной рукой

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

Ловля высоколетящих мячей.

При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцами, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах и мяч притягивается к туловищу. После приземления занимающийся сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

Ошибки

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

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте

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

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте – кист с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук вперед- вниз – на себя – вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах, мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела

переносится на выставленную вперед ногу. Мяч выпускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

Передача одной рукой

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

Ошибки

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

Ловля мяча

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

Передача мяча стоя на месте

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

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой – это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок

находится в положении выпада) берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг) и не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах.

Ошибки

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

Упражнения для обучения передаче в движении

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

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

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

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

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

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

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

Советы ловящему мяч

1. Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.
2. Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.
3. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.
4. При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу.
5. Не касаться мяча ладонями.
6. Выходить навстречу летящему мячу.

Советы передающему мяч

1. Не допускать небрежности при выполнении передач.
2. Выполнять передачи быстро.
3. При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.
4. Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.
5. Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.

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

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

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

Ошибки

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

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

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

Ошибки

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

Упражнения для обучения технике ведения мяча по прямой

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча в ходьбе.
3. Ведение мяча медленным бегом.
4. Ведение мяча на максимальной скорости.
5. Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача.
6. Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.
7. Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.

8. Ведение с изменением высоты отскока.
9. Ведение с изменением скорости.
10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.
11. 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

Упражнения для обучения технике ведения с изменением направления

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

Советы дриблеру (ведущему мячу)

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

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

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

и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Ошибки

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

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

Ошибки

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

Упражнения для обучения технике бросков с места

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

7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.

8. Подвижные игры.

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

Ошибки

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

Упражнения для обучения технике броска одной рукой сверху в движении

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

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

3. Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.

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

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

6. То же, медленно бегом.

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

8. Бросок в движении, после ловли мяча.

9. Бросок в движении, после ведения мяча.

10. Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания: упражнения даны для занимающихся бросающих правой рукой

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

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

Ошибки

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

2. При «подседании» наблюдается размахивание мячом.

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

4. Мяч лежит на всей ладони.

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

6. Не выпрямляется полностью рука при броске.

Упражнения для обучения технике броска в прыжке

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

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

3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.

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

5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.

6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.

7. Бросок с расстояния 1,5-2 м.

8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. Сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку).

9. Бросок в прыжке после ведения мяча.

10. Подвижные игры и эстафеты.

Советы снайперу

1. Выполняй броски быстро.

2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.

3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.

4. Выпускай мяч через указательный палец.

5. Постоянно удерживай взгляд на цели.

6. Полностью сосредоточься на броске.

7. Следи за легкостью и непринужденностью броска.

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

Упражнения для обучения обманным действиям перед передачей, ловлей или броском.

1. Передача без зрительного контроля – мяч передается вправо, игрок смотрит влево.

2. Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

3. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.

4. Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

Дриблинг

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 за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение различают по основным способам:

1. Высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 135-160).
2. Низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 90-120").
3. Комбинированное ведение.

При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами: ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами, пивотом (поворотом на 270-360 при соприкосновении с защитником).

Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи.

Следует учитывать, что самое быстрое ведение мяча уступает в скорости передаче. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и до кольца соперника.

Обманные движения, финты

Свобода движений, гибкость, умение расслабляться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не

теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания

1. Обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках.
2. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
3. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
4. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю - без мяча.
5. Обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.
6. Отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая - опорная.
7. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд - на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом.
8. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.
9. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его пивотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
10. Обыгрывание 1x1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.
11. Игра 1x1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно. По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.
12. Игра 1x1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке - после каждого попадания

13. Игра 1x1 с поворотами с одним пасующим. Задача нападающего и защитника та же, что и в упр. 12. Нападающий обыгрывает защитника только при помощи резкого изменения направления движения или пивотного шага.

14. Игра 1x1 с одним пасующим, перекидка мяча через защитника, опекающего нападающего в закрытой стойке и не видящего мяч. Задача нападающего - освободиться от опеки рывками вдоль лицевой линии и получить мяч для броска по кольцу в одном прыжке. Задача защитника - не дать получить мяч, не оглядываясь на пасующего

15. Игра 1x1 с одним заслоняющим. Нападающий с мячом располагается в поле, на расстоянии 5-6 м от кольца. Защитник плотно его опекает, противодействуя и проходу, и броску. Третий игрок ставит нападающему стационарный, неподвижный заслон. Задача нападающего - обыграть защитника, используя заслон, и забить мяч из-под кольца. Задача защитника - преодолеть заслон и не дать забить мяч. Смена игроков в тройке происходит по кругу, после каждого удачного действия защитника

16. Игра 1x1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу тренера от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

17. Игра 1x1 с одним ударом в пол. Нападающий с мячом располагается на расстоянии 5-6 м от кольца, ему разрешается атаковать кольцо сразу или после одного удара в пол. Время на атаку ограничено тремя секундами.

Броски

Броски по кольцу - важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке.

Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства.

Броски различаются по типу их исполнения: одной или двумя руками; по способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.

Тренировать броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (используя стул, манекен-чучело), с активным сопротивлением защитников, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения.

Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния в 1,5-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул - броски выполняются стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние до щита увеличивается, игрок постепенно отходит от кольца на свои обычные позиции для атаки.

Точность броска зависит прежде всего от техники - доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств - смелости и уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику.

Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его. Игрокам полезно постоянно просматривать кинопрограммы лучших снайперов, с тем чтобы учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног, корпуса, выполнению прыжка. Еще полезнее увидеть действия известного снайпера на тренировке, когда он совершает бросок по кольцу. Хорошо, если тренер сам может продемонстрировать правильное выполнение броска, но еще важнее, если он подмечает все технические ошибки учеников и умеет их исправлять.

Ценный опыт можно получить, наблюдая, как бросают по кольцу лучшие игроки НБА, России, Латвии и других стран, даже если смотреть их игру не на площадке, а по телевидению.

Очень часто знаменитый снайпер становится кумиром для начинающего игрока и, пожалуй, подражание кумиру - один из успешных путей к достижению цели: приобретению навыков стабильного и точного броска.

Тактические действия и взаимодействия в защите и последовательность обучения

Тактика защиты - действия обороняющейся команды, являющиеся ответными на действия атакующих и организуемые в зависимости от особенностей тактики соперника.

Индивидуальные действия в защите.

Защита против игрока без мяча... Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, что бы защитник не поворачивая головы мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять из виду подопечного - значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной. После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Защита против игрока с мячом. Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений - финтов. Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Игроющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

Действия защитника против игрока с мячом и без мяча.

1. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному против каждого кольца. Перед направляющим колонны располагается защитник. Направляющий выполняет движение шагом по кругу в области штрафного броска; защитник передвигаясь в защитной стойке приставными шагами, выбирает наиболее рациональную позицию в зависимости от места нахождения нападающего. Закончив движение, нападающий становится на место защитника, а защитник уходит в конец колонны и т.д.

2. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. У направляющего одной колонны в руках мяч. Перед направляющим второй колонны - защитник. Игрок №1 выполняет движение по кругу, защитник опекает его. Закончив движение по кругу, игрок 1 получает мяч от игрока 2 и выполняет атакующие действия против защитника. После этого защитник становится в конец колонны за игроком 6. Игрок 2 переходит в конец колонны за игроком 5. Игрок 1 становится защитником и т.д.

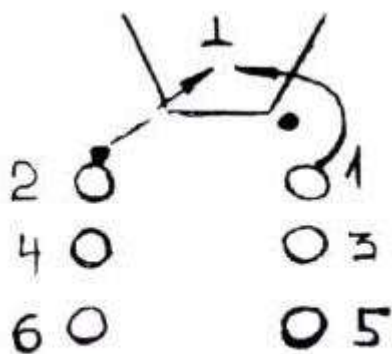


Рис. 18

Методические указания:

1. Необходимо обращать внимание на способы держания игрока как без мяча, так и с мячом. Параллельно осваиваются и навыки выхода нападающего на свободное место для получения мяча.

2. То же, только нападающий выполняет внезапные изменения направления, рывки для свободного получения мяча от партнера.

3. В парах: один игрок - нападающий, другой – защитник. Нападающий движется от лицевой до лицевой линии в трехметровом коридоре, выполняя рывки, повороты, резкие остановки, финты. Задача защитника - перемещаясь спиной вперед, всё время находиться между нападающим и своей корзиной. Затем партнеры меняются ролями и по другой стороне площадки перемещаются в обратную сторону

4. То же, но нападающий ведет мяч, а защитник, держа руки за спиной или на поясе, должен постоянно занимать правильную позицию.

5. То же, но защитник действует активно, т.е. Может выбивать мяч.

6. Игра 1x1.

Командная тактика защиты базируется на двух основных системах игры - личной и зонной.

При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытыми.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок защиты отвечает за подопечного на определенном участке площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем всем действиям нападающего. Кроме того, если необходимо он должен помочь партнеру в соседней зоне.

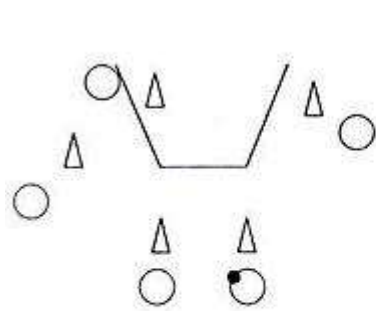


рис. 19
личная защита

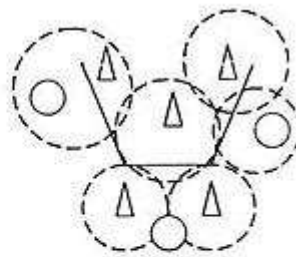


рис. 20
зонная защита

Ошибки при личной защите

1. Защитник держит нападающего на значительном расстоянии, позволяя этим самым выполнять ему свободные маневры по площадке.
2. После потери мяча игрок с опозданием находит своего подопечного.
3. Игроку с мячом не оказывается активного сопротивления.

Обучение личной защите

1 Игра 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 на одно кольцо. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче. После перехвата они становятся нападающими.

2 В двухсторонних играх команды получают задание на совершенствование тактических действий.

Обучение зонной защите

1. Построение в зоне 2-1-2. Игроки защиты перемещаются на передачи мяча. Чтобы этот навык закрепился, игроков можно соединить резинкой, и если игрок смещается то и все остальные должны сместиться, чтобы закрыть освободившуюся зону.

2.. Игра - нападают пятерки. Две команды на противоположных щитах защищаются зоной 2-1-2. Третья команда нападает на одну из защищающихся. Команда, которая добилась успеха, нападает на противоположный щит.

3. Зонный баскетбол. Играют две команды - нападающие и защитники. Баскетбольная площадка делится на 8 зон. В каждой зоне действует один игрок от команды. Выбегать из зоны нельзя, а передавать мяч можно только игроку своей команды, находящемуся в соседней зоне.

4. Игра в зоне идет по правилам баскетбола.

5. Вариант: в каждой зоне действует по 2 игрока от команды. Главное внимание уделяется взаимодействию партнеров. Можно ввести, правило: мяч в следующую зону направляется только после передачи между игроками одной зоны.

Советы защитнику

1. Всегда сохраняй равновесие и защитную стойку.
2. Никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов.
3. Играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на поясе.
4. Играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч и подопечного.
5. Не играй в защите с опущенными руками.
6. Не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска.
7. Будь постоянно готов оказать помощь партнеру.
8. Никогда не отдыхай в защите.
9. При потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу.
10. Переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине.
11. Постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь.
12. Быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча.

Тактические действия и взаимодействия в нападении и последовательность обучения.

Тактика нападения состоит в том, чтобы создавать условия для броска в корзину одному из игроков команды.

Индивидуальные действия в нападении.

Действия игрока без мяча: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для получения мяча от партнера, продолжения атакующих действий, чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита, успешно бороться за отскок.

Различают 4 варианта выхода игрока на свободное место:

- 1) Круговой; 2) S-образный; 3) Выход петлей; 4) V-образный.

Действия игрока с мячом – рациональное использование передач, ведение, бросков.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ БЕЗ МЯЧА

1 Бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками.

2. Выход на свободное место с пассивным защитником.

3 Выход на свободное место с активным защитником.

Групповые взаимодействия. Взаимодействия 2-х игроков.

«Передай мяч и выходи». Игрок №4 передает мяч игроку №5, выполняет обманное движение по уходу влево и резко меняя направление выполняет рывок к кольцу между двумя защитниками, получая мяч от игрока №5.

Упражнения для обучения комбинации «передай мяч и выходи»

1. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч, игрок бросает его по кольцу.

2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.

3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.

4. Игровое упражнение. Игра 2x2, 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «передай мяч и выходи».

Заслон

Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

Ошибки

1. Придерживание защитника руками.

2 Несвоевременное начало прохода игрока, для которого ставится заслон.

3. Неправильный выбор места постановки заслона.

Обучение заслон

Занимающиеся выстраиваются в круг по парам лицом друг к другу. Игрок без пары – водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары и т.д.

Занимающиеся выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6-7 м от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1 дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо. Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны.

Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 2х2. Мяч, забитый в кольцо после заслона, приносит команде 3 (4) очка.

Взаимодействие в тройках. «треугольник»

При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий защиту треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку. Данное взаимодействие требует быстрых передач.

Обучение взаимодействию «Треугольник».

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны таким образом, чтобы игрок, стоящий в середине составлял вершину треугольника; мяч у игрока в середине. Быстрые передачи вправо (влево).

2. То же, но по свистку смена направления передач.

3 Тройки игроков стоят в области линии штрафного броска. Быстрые передачи, по свистку бросок с дистанции по кольцу.

4. То же, но в условиях пассивной и активной защиты*

"Тройка". Построение треугольником сохраняется. Передача следует на один фланг и постановка заслона на другом фланге нападения.

Обучение взаимодействию "Тройка".

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны по одному. У игроков средней колонны по мячу, игрок 2 передает мяч игроку 3, а сам ставит заслон предполагаемому защитнику для игрока 1, после чего тот выбегает для получения мяча. Получив мяч, игрок 1 атакует кольцо. Смена по часовой стрелке.

2. То же, но с пассивным защитником.

3. То же, но с активным защитником.

4. Игровое упражнение. Игра 3х3 на одно кольцо.

"Малая восьмерка". Три игрока, используют взаимные последовательные пересечения с ведением мяча. После передачи игрок делает короткий рывок к щиту и возвращается с противоположной стороны для очередного приема передачи. Путь передвижения игроков напоминает цифру восемь, поэтому они могут повторять свои действия несколько раз пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

Упражнения для обучения «малой восьмерке».

1. Занимающиеся выстраиваются вдоль боковых линий 3-х секундной зоны справа и слева в колонну по одному. У направляющего одной из колонн мяч. Он начинает ведение по дуге, одновременно из второй колонны навстречу ему начинает движение игрок без мяча и в верхней точке дуги игрок 1 передает мяч игроку 2 (мяч передается от кольца). При сближении игроков, игрок 3 без мяча начинает движение навстречу игроку 2 и тот передает ему мяч; игрок 3 передает мяч вышедшему навстречу игроку 4 и т.д.

2. Игроки образуют треугольник, мяч в центре. Игроки, перемещаясь по воображаемой восьмерке, передают друг другу мяч. Игрок с мячом движение может начать в любую сторону.

3. "Малая восьмерка" с пассивной защитой.

4. "Малая восьмерка" с активной защитой.

5. Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 3х3.

Позиционное нападение - нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча - к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Позиционное нападение. Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

1. Построение в треугольниках, квадратах. Передачи стоя на месте различными способами по заданию учителя. Ученик выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч.

2. Построение в треугольниках, квадратах. Ученик выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей.

3. Три нападающих и трое защитников. По сигналу учителя нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями.

4. То же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну.

5. То же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику.

6. То же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников.

7. То же, но на каждом кольце идет игра 5х5 на счет, причем каждая команда проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися.

8. Игра 5х5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона» засчитывают не два, а 3-4 очка.

9. Игра 5х5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

Подводящие подвижные игры.

«Игра 2х2». Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача – забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать в трехсекундной зоне. Игрокам атакующей команды разрешается выполнять броски как из-за пределов трехсекундной зоны, так и в зоне, но после двух шагов. Подбор мяча может выполнять игрок, не выполняющий бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

«Баскетбол двумя мячами». Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют две команды по 6-10 человек в каждой. Игра проводится по баскетбольным правилам двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперника. После заброшенного мяча, мяч вводится из-под кольца. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей. Судейство ведут два

человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской).

«Игра на одно кольцо 2х2 через нейтрального». Площадка - трехсекундная зона. Играют 2 команды. Состав - 2 человека. Задача игроков - забросить мяч в кольцо. Забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному. Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в установленное время.

Быстрый прорыв. - Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции.

Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом (1х0).

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих – против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Упражнения для обучения нападению быстрым прорывом.

1. Передачи в парах от лицевой линии с броском на противоположном щите, на максимальной скорости без ведения мяча.

2. То же, но в тройках.

3. Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча сделав рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.

4. Трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника.

5. Занимающиеся разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.

6. «Быстрый прорыв».т; Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

Варианты:

1. Игра у щита проходит без ведения, только за счет передач.
2. Сигналом, к началу проведения быстрого прорыва, может служить любое овладение мячом (подбор у щита, перехват, выбивание, вырывание).

Советы нападающему.

1. Бережно относиться к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском.
2. Быстро продвигать мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча.
3. Действовать спокойно, уверенно и быстро.
4. Избегать фолов в нападении.
5. Постоянно двигайся, держа своего защитника в напряжении

9 способов повысить результативность бросков, не меняя их структуры.

Джей Вольф (специалист по броскам в баскетболе)

Совершенствование бросков с коротких дистанций и из-под корзины

Требуйте, чтобы все броски с коротких дистанций справа и слева от корзины были с отскоком от щита и точкой прицеливания.

Это заставляет бьющего занимать позицию для использования щита при броске. Верхняя половина вертикальной линии справа и слева от корзины является точкой прицеливания при этих видах бросков. Мяч должен мягко коснуться линии и отскочить прямо в корзину. Промахи, случающиеся при бросках с этих позиций, являются следствием недостаточной концентрации внимания. Для усиления внимания к точке прицеливания во время тренировок, нарисуйте знак доллара - \$, или какой либо другой знак, на куске лейкопластыря, и прикрепите его к линии.

Тренируйте **ЧИСТЫЕ** броски из-под корзины и **ЧИСТЫЕ** броски с отскоком от щита со вторых усов.

ЧИСТЫЕ броски требуют, чтобы мяч опускался в корзину, не касаясь металлического обруча. Чтобы добиться этого, мяч должен касаться щита очень мягко. Это требует значительно большей концентрации внимания и расчета траектории. Чтобы добиться согласованности, сделайте 5 бросков из-под кольца (или в прыжке с отскоком

от щита) подряд, 3 из которых должны быть **ЧИСТЫМИ**. Усложняйте задание, если почувствуете необходимость этого.

ПРИМЕЧАНИЕ: Важно согласовать задание со способностями каждого игрока. Задание должно бросать вызов, чувству гордости игрока, требуя от него большей концентрации внимания, но не должно быть недостижимым.

Совершенствование бросков со средних дистанций и 3-х очковых бросков

Тренируйте **ЧИСТЫЕ** броски - сделайте 5 бросков подряд с одной и той же точки.

Это задание развивает стабильную точность, поскольку требует огромной концентрации внимания и постоянства. Пять бросков подряд с одной и той же точки улучшают точность, поскольку все составляющие броска - форма, усилия, траектория - каждый раз должны быть теми же самыми и повторяться вновь и вновь, раз за разом с той же дистанции. **ЧИСТЫЕ** броски автоматически заставляют игрока выбирать высокую траекторию. Броски с высокой траекторией труднее заблокировать защитнику, и мяч чаще сваливается в корзину, если касается металлического обруча. В игре, из-за избытка адреналина, наблюдается тенденция приложения несколько больших усилий при бросках. Если **ЧИСТЫЕ** броски привычно совершенствуются на тренировке, в игре мяч может слегка коснуться задней части обруча корзины, НО, более высокая траектория повышает шансы попадания в корзину. Кроме того, при промахе более высокая траектория порождает более короткий отскок, что повышает шансы при добивании мяча в корзину.

ВАЖНО: Если 5 **ЧИСТЫХ** бросков кряду являются слишком сложным заданием, снизьте это требование.

Примечание для тренера: Игроки, которые при бросках постоянно задевают заднюю часть обруча корзины, слишком перевозбуждены. Чтобы исправить эту ошибку, объясните ее, и сразу же приступайте к тренировке **ЧИСТЫХ** бросков, поощряя их использование в ходе сезона.

Сделайте несколько штрафных бросков подряд, перед тем, как покинуть площадку после тренировки.

Это требует повторения всех элементов броска и развивает уверенность. Каждый бьющий должен сам подобрать мяч после своего броска. Подчеркивайте важность повторения одной и той же рутины подготовительных действий перед каждым броском. Глубокий вдох и выдох перед броском снимает лишнее напряжение. Видоизменяйте это упражнение, добавляя больше напряжения игрового характера, за счет временных ограничений. Тот, кто не укладывается в заданное время, должен сделать рывки и т.п.

Делайте по 200 штрафных бросков в день на протяжении 5 дней или 500 бросков в один день, и по 200 в следующие четыре дня. Цель: 25/25 из которых 15 бросков **ЧИСТЫХ**.

Это развивает уверенность и исключительную согласованность формы броска, выпуска мяча и траектории. Кроме того, это повышает точность 3-х очковых бросков. Награждайте игрока за: 25/25, наибольшее число попаданий подряд, и за наибольшее число **ЧИСТЫХ** попаданий подряд.

ПРИМЕЧАНИЕ: 100 бросков требуют примерно 15 минут времени.

Определяйте места, с которых постоянно приходится выполнять броски в игре, и тренируйтесь, выполняя, по крайней мере, по 5 бросков подряд с каждой из этих точек.

Это развивает уверенность и согласованность движений при броске. Когда игрок выполняет бросок с одной из этих позиций в игре, он чувствует себя комфортно и уверенно, поскольку так часто добивался успеха при бросках из этих позиций на тренировках.

Выполняйте все броски на правильно размеченной площадке, используя правильно размеченный щит. Площадка должна иметь линию для 3-х очковых бросков.

Разметка площадки - важный фактор для снижения числа промахов, поскольку игроку легче оценивать расстояние до корзины. По этой же причине развивается дополнительная уверенность. Размеченный щит дает игроку точку прицеливания для броска с отскоком от щита или для броска из-под корзины.

Удерживай руки в позиции сопровождения мяча при броске, пока тот не коснется корзины.

Сопровождение мяча при броске позволяет лучше контролировать движения и повышает результативность.

Выбор вида броска. Хороший бросок это такой бросок, который во время тренировок в 60 % случаев остается неприкрытым.

Подчеркивайте важность изучения своих возможностей. 'Хорошие игроки используют хорошие броски'.

Самооценка бросковых способностей тесно связана с реальным бросковым потенциалом. Заставляя спортсменов раз за разом забивать мяч при бросках, вы повышаете их уверенность. Они знают, что никто не сможет остановить их, поскольку тренировка подтверждает это.

Программа тренировки

1. Разогрев.

2. Растяжка.
3. Свободные броски с любого места на площадке.
4. 15 близких бросков по кольцу правой рукой.
5. 15 близких бросков по кольцу левой рукой.
6. 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой правой руки.
7. 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой левой руки.
8. 15 близких бросков по кольцу с реверсом правой рукой.
9. 15 близких бросков по кольцу с реверсом левой рукой.
10. 15 штрафных бросков.
11. Перерыв - 5 минут (сходите, попейте воды).
12. Броски на расстоянии 150 см от кольца (старайтесь, чтобы мяч не задевал кольцо.) - 30 бросков.
13. Броски на расстоянии 150 см и на 450 см. (старайтесь, чтобы мяч не задевал кольца) - 35 бросков.
14. Броски с проходом с любого места на площадке – 35 бросков.
15. Броски с проходом от каждого основания на 3-х очковой линии. (Бросок мяча через блок; пас и бросок; владея мячом совершать движения, при которых одна нога остаётся на месте и бросок; получение рикошета и повторение с другого места.) - 35 бросков.
16. Бросок с проходом с правого крыла на левое – 30 бросков.
17. Броски с проходом с трапеции – 30 Бросков.
18. Бросок с проходом, подбор мяча и дриблинг – 30 бросков.
19. Штрафные броски – 15 бросков.
20. Перерыв - 5 минут (Опять сходили попили водички).
21. Броски в прыжке с дриблингом - 30 бросков.
22. Броски в прыжке с различным дриблингом (т.е. Кроссовер; с проходом, и.т.д..) - 20 бросков.
23. Быстрый дриблинг, затем бросок в прыжке -10 бросков.
24. Смена темпа - 10 бросков.
25. С обманным показом - 10 бросков.
26. С отклонением - 10 бросков.
27. Через кроссовер - 10 бросков
28. 15 штрафных бросков.

29. Перерыв – 5 минут.

30. Любые броски (что на ум пришло, то и сделал) - 20 бросков.

30. 3-х очковые броски - 35 бросков.

31. Игра с соперником – до 10 очков.

32. Бросайте 100 бросков в прыжке, записывайте ваш результат и попытайтесь побить его каждый день.

33. Бросайте 100 штрафных бросков, записывайте результат и попытайтесь побить его каждый день.

Делайте эту программу 3 дня в неделю. На другие два дня в течение недели, бросайте 250 бросков левой рукой с любого места на площадке.

Контратака

Контратака - это наиболее зрелищное и быстрое использование всех возможностей для достижения результата.

Быстрая игра требует высокой техники. Стремление играть на высоких скоростях похвально и приемлемо лишь в том случае, когда скорость не превышает уровня техники. Иначе ошибок, потерь мяча будет больше, чем достижений. Поэтому, стремясь готовить быстрый прорыв, необходимо тренировать и исполнение всех технических элементов на высоких скоростях, применяя как активное, так и пассивное сопротивление защитников в ситуациях 1 - 1, 2-1, 3-2, 4-3, 5--4 и при численном равенстве.

Моя идея контратаки состоит в стремлении не только быстро двигаться к щиту соперника, но и быстро переводить мяч к щиту соперника с помощью резких передач, или, если нет свободного адресата для получения мяча, с ведением мяча, с активным продвижением вперед. Игроки стремятся в завершающей стадии быстрого прорыва создать в передней линии атаки треугольник с вершиной на линии штрафного броска. Здесь должен находиться игрок с мячом, а два других игрока - слева и справа от него, на 4-5 м впереди.

Контратака возможна при следующих ситуациях:

- 1) при перехвате мяча;
- 2) при взятии отскока на своем щите;
- 3) после пробивания соперником штрафных бросков;
- 4) после выигрыша спорного мяча;
- 5) после того как сопернику удастся забить мяч.

Наилучший исход быстрого прорыва - взятие кольца соперника при численном преимуществе, при реализации ситуаций в численном равенстве: 1-1, 2-2, 3-3, 4-4. Это

легче, чем обыгрывать защиту 5-5, которая уже построила свои оборонительные порядки.

В контратаке есть три фазы, одинаково важные для успеха:

- 1) начало быстрого прорыва - подбор мяча, первый пас, движение игроков, их старт;
- 2) средняя стадия развития атаки - переход игроками средней линии поля, их продвижение вперед;
- 3) завершение атаки - передачи мяча на скорости и бросок в непосредственной близости от щита.

Время проведения "отрепетированного быстрого прорыва" зависит от скорости движения игроков, передач мяча и завершающего броска.

Волейбол

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Существуют различные версии игры, чтобы показать ее многогранность.

Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш — очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Современный волейбол – атлетичная игра. Существуют различные ее версии (виды), чтобы показать ее многогранность, в т.ч. И пляжный волейбол.

Волейболисты должны обладать очень многими физическими качествами - хорошей прыгучестью, силой, координацией, выносливостью, быстротой, а также природными физическими данными. Игрокам в настоящее время присуща узкая специализация: пасующий, диагональный, нападающий первого темпа, доигровщик, либеро. Большое количество выполняемых прыжков, ударов, блоков, падений, красивые розыгрыши мяча определяют оздоровительное, воспитательное значение этой игры и поддерживают ее зрелищность.

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Более сложные упражнения, применяемые в основном на занятиях в спортивной секции «Волейбол», в данном методическом руководстве не рассматриваются и не предлагаются.

1.1. Специальная разминка.

Выполняется перед основной частью занятий. В нее включаются упражнения, как без мяча, так и с мячом, в том числе и баскетбольным мячом.

Упражнение 1.

Круговые, волнообразные, растирающие движения кистей друг друга.

Упражнение 2.

Исходное положение (и.п.) - упор лежа на пальцах. Держать!

Упражнение 3.

И.п.- в парах, стоя лицом друг к другу, опереться в мяч на уровне груди, положение кистей на мяче - «волейбольное».

-немного «потолкать» друг друга,

-сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

Упражнение 4.

И.п. – в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки.

-броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча.

Упражнение 5.

И.п. – в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки.

-броски мяча двумя руками из-за головы после прогибания назад,

-то же с отскоком мяча от пола,

-броски мяча из-за головы по высокой (под потолок) траектории.

Упражнение 6.

И.п. – в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки, стоя на расстоянии три - пять метров.

-выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди по высокой траектории,

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, придавая мячу вращение вперед, назад.

1.2. Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования передачи двумя руками сверху и снизу.

Техника выполнения данных передач разная, но общая схема формирования двигательного навыка едина. Ниже приводятся опробованные упражнения для этих передач.

1. Имитация положения рук, кистей в передаче двумя сверху или снизу. Имитация выполнения передачи. Обратить внимание на правильность.
2. В парах.1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!
3. В парах.1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.
4. 1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.
5. 1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.
6. Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное включать ноги, согласованность усилий, «потянуться».
7. В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м) Главное – своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.
8. В парах – передачи с 1-й промежуточной передачей себе.
9. Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.
10. В парах – передачи через сетку.
11. Передачи над собой 10-15-20 раз.
12. Передачи, увеличивая расстояние до 9-10м.
13. Передачи над собой
 - не выходя из баскетбольного круга
 - не делая более 1 шага (выпада) в сторону
 - не сходя с места
14. В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренги, стоя на трехметровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

1.3. Нижняя прямая подача

Техника выполнения:

Игрок выполняющий нижнюю прямую подачу стоит лицом к сетке. Левая нога впереди.левой рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 50 см. Одновременно выполняется замах правой рукой назад - вниз. При снижении мяча маховым движением *прямой* правой руки выполняется *ударное движение*. Тяжесть тела переносится на впередистоящую (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.

Распространенные ошибки и их причины.

1. Не попадает по мячу

- неправильное подбрасывание мяча.

- отсутствие зрительного контроля.

- кисть не напряжена.

2. Мяч не долетает до сетки

- кисть расслаблена.

- медленный удар по мячу.

- нет переноса тяжести тела вперед при ударе.

3. Мяч не попадает в площадку

- неправильное (неточное) подбрасывание

- рука не вытягивается в направлении полета мяча

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники

1. Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.

2. Подбрасывание мяча левой рукой.

3. Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)

4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.

5. Подача в стену, 3-4м.

6. Подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.

7. Выполнение подачи из-за лицевой линии.

8. Подача в левую и правую половины площадки.

9. Подача по зонам на точность.