

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

А. Я. СТЕПАНОВ А. В. ЛЕБЕДЕВ

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛА
СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
ПО МОДУЛЮ «БАСКЕТБОЛ»**

Учебно-методическое пособие



Владимир 2015

УДК 796.323.2
ББК 75.566
С79

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической
подготовки Владимирского юридического института
Федеральной службы исполнения наказаний
А. В. Власов

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории
и методики физической культуры и спортивных дисциплин
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Н. С. Воробьев

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Степанов, А. Я.

С79 Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с.
ISBN 978-5-9984-0605-8.

Представлено краткое изложение методических особенностей обучения технике баскетбола студентов, проходящих курс физической культуры в спортивных отделениях по специализации «Баскетбол». Описаны основные параметры баскетбола как вида спорта: история возникновения и развития, характеристика игры, обзор общих методических подходов к обучению технике баскетбола и частные методики овладения техническими приемами защиты и нападения совместно с вопросами методики организации занимающихся в процессе обучения.

Предназначено для преподавателей вузов, колледжей и других учебных заведений, студентов спортивных вузов очной и заочной форм обучения по специальности 050100.62 – Педагогическое образование, профиль – Физическая культура, а также для учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС 3-го поколения.

Ил. 25. Табл. 1. Библиогр.: 5 назв.

УДК 796.323.2
ББК 75.566

ISBN 978-5-9984-0605-8

© ВлГУ, 2015

Введение

Современный баскетбол – это довольно значительная часть огромного спортивного мира, занимающая по своей популярности одно из ведущих мест среди многообразия видов спорта. Зародившись в студенческой среде, он является ведущим средством физического воспитания не только в вузах, но и в школе, колледжах и других учебных заведениях. В большинстве стран, популяризирующих эту игру, огромное внимание уделяется детскому баскетболу и, естественно, студенческий баскетбол является продолжателем школьного баскетбольного образования, что дает лучшим его представителям по окончании вуза или даже в процессе обучения стать профессиональными спортсменами и защищать цвета своего клуба и, если спортсмен того достоин, – флаг национальной сборной. Кроме того, перспектива стать профессиональным баскетболистом дает возможность спортсменам из небогатых слоев общества обеспечить себе достойную жизнь.

Современная постановка физического воспитания в Российской Федерации, как известно, имеет ряд слабых мест, среди которых, на наш взгляд, явно выделяется недостаточная работа по внедрению в школу, колледж и вуз качественного баскетбольного образования. Нельзя сказать, что среди современных студентов мало людей, желающих играть в баскетбол и, что очень важно, многие из них, начав заниматься у тренера вуза, понимают, что полученные ими в школе знания и навыки игры достаточно слабы, а иногда просто неправильны. Это легко объясняется тем, что в школах с детьми работают чаще всего тренеры или просто школьные учителя, профессиональный баскетбольный уровень которых в большинстве своем весьма невысок, так как за плечами у них кроме соревнований на первенство факультета или вуза есть только курс спортивных игр факультета физической культуры, объем которого в наши дни очень мал.

Содержание данной работы поможет преподавателям вуза, работающим с баскетболистами в спортивных отделениях, научить своих подопечных премудростям этой популярной игры, развить у них интерес к изучению и овладению техникой современного баскетбола.

Глава 1. ИСТОРИЧЕСКИЙ, ТЕХНИЧЕСКИЙ И МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ БАСКЕТБОЛА

1.1. *Краткая история возникновения и развития баскетбола*

Преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа (штат Массачусетс, США) Джеймс Нейсмит в декабре 1891 г. изобрел игру, которая впоследствии была названа баскетболом. Мотивом к этому была возникшая в учебных заведениях штата проблема отсутствия в арсенале преподавателей игры с мячом для залов, которая была бы подвижной и нетравматичной как популярные тогда регби и футбол. Сам Нейсмит охарактеризовал новую игру так: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо». Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название «баскетбол» (баскет – корзина, бол – мяч). В этом же году Нейсмит сформулировал первые правила новой игры и провел первый матч по баскетболу, в котором одновременно играли смешанные команды девушек и юношей, разделенные по 9 человек. В 1892 г. он опубликовал «Книгу правил игры в баскетбол», содержащую тринадцать пунктов, большинство из которых в той или иной форме действуют и в наши дни. Развитие ставшего популярным баскетбола повлекло за собой изменение правил, инвентаря, оборудования и костюма баскетболиста. В 1893 г. впервые появились железные кольца с сеткой. В 1894 г. окружность мяча была увеличена до 30 – 32 дюймов (76,2 – 81,3 см). В 1895 г. были введены штрафные броски, выполнявшиеся с расстояния в 15 футов. Ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1896 г.

Первый этап развития баскетбола (1891 – 1918) – становление его как новой игры. Созданный для оживления уроков гимнастики, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями. В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования.

Одновременно с распространением игры шло и формирование ее техники и тактики. Появились технические приемы – ловля, передачи, ведение и броски мяча в корзину. Однако в технике отсутствовала динамика – все передачи и броски выполнялись с места, двумя руками. В

тактике произошло определение игровых функций участников команды и их деление на нападающих и защитников. Именно в эти годы баскетбол начал распространяться в странах Европы и Южной Америки.

Второй этап развития игры (1919 – 1931) характеризуется созданием национальных федераций баскетбола. В октябре 1927 г. в Женеве была создана школа физического образования, перед которой наравне с другими стояла задача развития и распространения баскетбола в Европе и на других континентах. Баскетбол стал широко культивироваться в Чехословакии, Литве, Эстонии, Латвии, Италии, Франции. Южноамериканская баскетбольная конфедерация проводила в эти годы свои континентальные чемпионаты; подобные соревнования проходили и в странах Восточной Азии. Стали проводиться и международные встречи. В 1919 г. состоялся первый международный баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции.

Третий этап развития баскетбола (1932 – 1947) характеризуется всемирным развитием мирового баскетбола. Знаменательным событием в истории игры явилось создание 18 июня 1932 г. Международной федерации баскетбола – ФИБА. Представители федераций восьми стран – Аргентины, Греции, Италии, Латвии, Португалии, Румынии, Швейцарии и Чехословакии – приняли участие в первой международной конференции, единогласно проголосовали за образование Международной федерации баскетбола и принятие унифицированных правил.

В 1935 г. Международный олимпийский комитет внес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта, а в 1936 г. баскетбол был впервые включен в программу Олимпийских игр. В баскетбольном турнире XI Олимпийских игр в Берлине участвовали команды 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала сборная команда США. Создатель игры Джеймс Нейсмит присутствовал на олимпийском турнире в качестве почетного гостя.

В 1947 г. на международную арену вышли баскетболисты Советского Союза, которые своим присутствием оказывали значительное влияние на развитие баскетбола как в Европе, так и во всем мире.

Четвертый этап (1948 – 1965) характеризуется не только бурным распространением игры во всем мире, но и значительным скачком в росте спортивного мастерства. В 1948 г. членами Международной федерации баскетбола являлись уже 50 стран. Однако развитие мирового

баскетбола шло не только по пути распространения его географии. Одновременно развивались и обогащались техника и тактика игры. Появились различные способы передач и ведения мяча, стали широко применяться разнообразные финты. Своеобразную революцию произвело появление бросков одной рукой, более сложных по технике выполнения и трудных для отражения защитой соперника. Если раньше команды за игру набирали 20 – 30 очков, то с появлением бросков мяча одной рукой итог встреч вырос до 50 – 60 очков. В тактике баскетбола наметился переход от игры индивидуальной, построенной в основном на импровизации отдельных игроков, к игре коллективной. Появилась и определилась как самостоятельная система нападения через центрального игрока, которую взяли на вооружение все национальные команды. В мировом баскетболе произошла своеобразная нивелировка техники игры, выразившаяся в формировании наиболее рациональных приемов, которые стали применяться командами различных стран.

В 1950 г. в Аргентине состоялся первый Чемпионат мира среди мужчин, на котором победила команда хозяев чемпионата. Спустя три года в Чили впервые было проведено и первенство мира для женских команд. Звание чемпионки завоевали спортсменки США. В дальнейшем чемпионаты мира среди мужчин и женщин стали проводиться регулярно, раз в четыре года.

В начале 1950-х гг. в игре преобладало нападение. Это обуславливалось двумя причинами: преимущественным развитием техники и тактики нападения по сравнению с техникой и тактикой защиты и появлением в командах высокорослых игроков.

Постепенно баскетбол начал терять присущую ему остроту, резко снизился темп игры. Команда, добившаяся в ходе игры преимущества в счете, прекращала нападение, держала мяч в своих руках неограниченное время, стремилась оттянуть от щита игроков соперника, чтобы самим свободно пройти к щиту или передать мяч дежурившему там высокорослому игроку.

Потребовалось внести в правила игры целый ряд дополнений и изменений, направленных на активизацию нападающих действий, поддержание игры в защите и частичную ликвидацию преимущества игроков высокого роста.

В 1965 г. Международная федерация баскетбола объединяла уже 122 национальные федерации различных стран, в настоящее время – свыше 150 стран всех континентов.

Следующий этап развития мирового баскетбола, начавшийся в 1966 г. и продолжающийся в наши дни, характеризуется преодолением кризиса и дальнейшим развитием и расцветом игры. В мире проводится масса соревнований на первенство национальных федераций, больших и малых регионов как национального, так и международного масштабов, баскетбол включен в школьные программы по физическому воспитанию почти всех стран мира. В первенствах крупнейших национальных федераций играют игроки разных национальностей, разных школ, что дает возможность баскетболу развиваться технически и тактически и становится одной из самых популярных игр современности.

1.2. Характеристика игры в баскетбол

Конечный результат игры в баскетбол весьма специфичен:

- большой количественный показатель конечного результата (в среднем 80 – 85 очков за игру);
- частота смены промежуточных результатов (в среднем через каждые 20 – 30 с меняется счет);
- отсутствие ничейного результата, т. е. невозможность компромиссного решения борьбы.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

- центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;
- крайний нападающий – это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;
- защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности. Результативность игровых действий тесно свя-

зана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5 – 10 с, что связано с организацией игры, центровые – в интервале 3 с, отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии – в течение 1 с – наиболее устойчивом интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Скорость мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях. Для оценки психофизиологических функций, определяющих успешность игровой деятельности баскетболистов, используют методы исследования скорости и точности двигательных действий, а также объем, распределение и переключение внимания и т. д.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды – основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов ко-

манды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока, который должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча.

Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000 – 7000 м, делая при этом 130 – 140 прыжков, множество рывков (до 120 – 150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре 40 мин без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5 – 4 мин, а остальное время играет без мяча.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается прежде всего в повышении маневренности, подвижности игроков, в их стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основной показатель аэробных возможностей – величина максимального потребления кислорода (МПК) – у баскетболистов с ростом квалификации растет и у мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры баскетболисты используют 80 – 90 % максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма – сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важнейшим кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180 – 210 уд./мин.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру физиоло-

гических изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении штрафных бросков ЧСС составляет в среднем 128 уд./мин, уровень потребления кислорода – 30 % от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140 – 150 уд./мин, уровень потребления кислорода – в пределах 50 %; при выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172 – 187 уд./мин, величина кислородного долга 5 – 7 л/мин. За игру спортсмен теряет в весе 2 – 5 кг. Энергозатраты у спортсменов разного пола и квалификации различны.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

1.3. Общие характеристики методики обучения баскетболу

1.3.1. Принципы обучения

Обучение в баскетболе опирается на основные педагогические положения, к которым в первую очередь относятся принципы, отражающие закономерности педагогического процесса, и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности.

1.3.2. Средства обучения

В процессе обучения баскетболу используют как общепедагогические средства (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. При применении словесных методов (рассказа, объяснения, команды, распоряжения, задания, указания, беседы и разбора) необходимо учитывать возрастные особенности восприятия материала и степень специальной подготовленности занимающихся. В работе со студентами, имеющими опыт занятий баскетболом, применение словесных методов должно отличаться от методики работы с начинающими баскетболистами.

Специфическими средствами обучения являются физические упражнения, которые подразделяются на вспомогательные и основные.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, направленные на развитие основных и специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения баскетболом, которые могут относиться и к другим видам спортивной деятельности.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).

На занятиях по баскетболу широко применяются подводящие упражнения. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях (на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т.п.). В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

На этапе совершенствования эффективны упражнения сопряженного характера, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в специальных игровых упражнениях и подвижных играх, адаптированных к баскетболу, а в дальнейшем шлифуются в учебных

и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков технико-тактической игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях.

1.3.3. *Методика обучения*

Используемые на занятиях по баскетболу методы можно подразделить на три группы: 1) словесные; 2) наглядные и 3) практические.

К **словесным методам** относятся рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

К **наглядным методам** относится показ упражнений или их элементов преподавателем или наиболее подготовленными студентами. Показ должен носить образцовый четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях как в целом, так и по частям. Особенно эффективны показы видеосъемки выполнения технических приемов или тактических взаимодействий ведущими игроками как в обычном, так и в замедленном темпе (рапидная съемка) При этом преподаватель акцентирует внимание занимающихся на основных элементах технического приема, определяя при этом детали, по которым можно студентам самим контролировать правильность выполненного движения (например, при выполнении бросков одной рукой с места или в прыжке следить за вращением мяча в направлении обратном полету, сгибанием кисти вниз после выпуска мяча, уходом мяча с указательного пальца и т.д.).

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячей, переносных стоек, стульев, ориентиров на щите, разнообразных зрительных и звуковых сигналов и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т. п.

К **практическим методам** относятся специальные упражнения, которые предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, пе-

редвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой сверху).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются подводящие упражнения, направленные на подведение занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняют в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнеров. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча с обратным вращением над собой при изучении бросков);

- фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, выпуск мяча при броске);

- создание условий принудительного изменения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для создания помехи занимающимся, осваивающим технику броска);

- временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков не сгибая ног).

Количество и объем подводящих упражнений зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

- от действий без мяча переходят к упражнениям с мячом;
- от статических действий на месте – к динамическим в движении;
- от обособленного единичного исполнения – к комплексному сочетанию с другими техническими и тактическими действиями;

– от многократного повторения в облегченных стабильных условиях – к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению навыков игры в современный баскетбол на определенном этапе обучения содействует применение метода сопряженных воздействий, направленного на повышение качества выполнения технических и тактических действий путем включения в учебно-тренировочный процесс упражнений, повышающих уровень специальной и общей физической подготовленности (например, выполнение упражнений с максимальной скоростью, отягощениями на поясе и ногах, увеличением объема интенсивных упражнений до максимума).

Одними из ведущих методов в процессе обучению баскетболу являются игровой и соревновательный методы, создающие благоприятный эмоциональный фон и интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных искусственно установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Соревновательный метод представляет собой специально организованную соревновательную деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Соревновательный метод может осуществляться в процессе заданной деятельности в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на занятиях по баскетболу, являются:

- уменьшение или увеличение площадки при выполнении учебных игровых действий;
- уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;
- усложнение действий в ходе выполнения игровых упражнений (например, игра двумя мячами; условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);

– наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих правил (например, увеличение продолжительности игры; сокращение времени владения мячом; строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы; запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.);

– игра с гандикапом (например, предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мячах, полученных фолах и т.д.).

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

1.4. Методы организации занимающихся

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

При *фронтальном* методе упражнения выполняются одновременно или поочередно всеми занимающимися, расположенными в одну или несколько шеренг.

Поточный метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно.

Для *группового* метода характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход – распределение на группы и чередование заданий – используют в *методе круговой тренировки*. Но здесь распределение участников производят в зависимости от их подготовленности, амплуа, ростовых данных; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

Метод индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым занимающимся. Педагог продолжает осу-

ществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации занимающихся на занятиях зависит от уровня их подготовленности, направленности и степени сложности решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения и совершенствования условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.) и других аспектов педагогического процесса.

Глава 2. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

2.1. Основные положения

Техника игры в баскетбол подразумевает комплекс игровых приемов и их сочетаний, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства.

Для последовательного изучения и анализа техники баскетбола пользуются ее классификацией (см. таблицу).

Классификация техники игры в баскетбол

Техника игры																					
Техника нападения										Техника защиты											
Техника передвижений					Техника владения мячом					Техника передвижений					Техника противодействия и овладения мячом						
Стойки	Ходьба	Бег	Прыжки	Остановки	Повороты	Ловля	Передачи	Ведение	Броски	Стойки	Ходьба	Бег	Прыжки	Остановки	Повороты	Выбивание	Отбивание	Накрывание	Перехват	Выворачивание	Взятие отскока
Способы																					
Разновидности																					
Условия выполнения																					

Техника баскетбола делится на два раздела: технику нападения и технику защиты. В обоих разделах выделяют по две группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, в

технике защиты – технику защиты и технику овладения мячом и противодействия. В каждой группе имеются приемы и способы. Техника игрового приема – это наиболее эффективное, по своей структуре оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат. Способ определяет продиктованный ситуацией процесс выполнения движения – одной или двумя руками, на уровне груди, сверху, снизу. На выполнение приемов техники оказывают влияния условия выполнения, которые учитывают специфику и скорость перемещения игрока (на месте или в движении, в опорном положении или в прыжке), степень противодействия защитника, дистанцию до кольца или партнера и другие возникающие в процессе игры ситуации.

2.2. Техника передвижений

Передвижение по площадке – основа техники баскетбола. Передвижение баскетболиста по площадке является частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. От правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач на месте, в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Стойка баскетболиста в нападении – это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность нежиз-

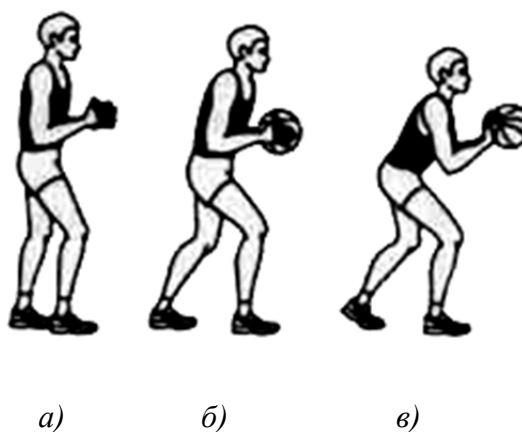


Рис. 1. Стойки баскетболиста в нападении: *а* – стойка готовности; *б* – стойка игрока, владеющего мячом; *в* – активная стойка, игрока владеющего мячом

данного для противника быстрого и эффективного начала двигательного действия с мячом или без мяча при атаке корзины соперников.

В технике нападения выделяют стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

В **стойке готовности** баскетболист находится на среднерасставленных ногах с выставленной вперед правой или левой ногой (рис. 1, а, б). Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты, масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед; голова поднята – игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие.

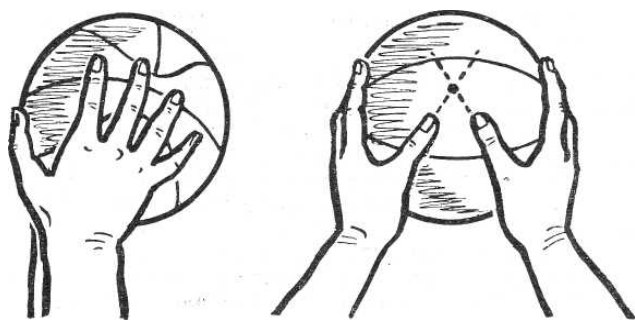


Рис. 2. Держание мяча двумя руками

Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются (рис. 2).

Универсальной для начала активных атакующих действий с мячом в современном баскетболе считается стойка нападающего, овладевшего мячом на бросковой дистанции от кольца противника и нацеленного на обострение атаки, являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом (см. рис. 1, б). Ее специфика в том, что мяч перекладывается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может без дополнительной подготовки выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или, выполнив обманные движения, начать скоростное ведение.

Принятие подобной универсальной атакующей стойки целесообразно в позиции, имеющей относительно значительную дистанцию от опекающего защитника и удобной для дистанционного броска. Ес-

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела (см. рис. 1, б), кисти удерживают у туловища мяч, пальцы разведены, образуя полу-сферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону.

ли бросать неудобно, мяч опускают на уровень пояса за счет отведения локтя рабочей руки назад. Игрок принимает положение готовности начать дриблинг или осуществить нацеленную передачу. В случае активных действий защитника нападающий обязан укрыть мяч от выбивания или вырывания: он широко расставляет локти и убирает мяч в дальнюю от соперника сторону, защищая его за счет поворота туловища и выставлением вперед ближней к защитнику ноги.

Обучение стойкам

1. Выполнение стойки готовности на месте.
2. Стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади сверху, затем, взяв мяч, прийти в стойку игрока, владеющего мячом.
3. Выполнение стоек в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом: по ориентирам, звуковому или зрительному сигналу педагога, после старта из различных положений, с изменением направления и скорости передвижений.
4. Подвижные игры: «Пятнашки», «Ловушки», «Два Мороза» и т. п. на ограниченных с изменяющимися размерами площадках с обязательным требованием выполнения сочетания передвижений и правильно выполненных стоек.
5. Выполнение универсальной атакующей стойки с переходом к стойке для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине.
6. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча, бросками и т. д. (по мере освоения приемов техники игры в нападении).

Основные ошибки и организационно-методические указания при обучении выполнению стоек нападающего

1. Полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги.
2. Неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела заметно перенесена на носки или пятки.
3. Согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище выпрямлено, голова отклонена назад, взгляд направлен в пол.

4. Неэффективное укрывание мяча от защитника: держание мяча перед собой, отсутствие укрывающего поворота туловища, выставления вперед локтя поддерживающей руки или вышагивания ближней к защитнику ногой, потеря контроля над атакующим защитником – создается угроза потери мяча.
5. После опробования стойки готовности на месте дальнейшее ее изучение и закрепление проводить в сочетании с передвижениями; использовать преимущественно упражнения, организационно основанные на игровом методе.
6. В подвижные игры без мяча вводить дополнительное правило: по сигналу учителя всем играющим «замереть» в стойке готовности; за грубые ошибки провинившихся игроков назначать водящими.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета и имеет две разновидности: лицом и спиной вперед.

Бег лицом вперед наиболее часто применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Существует два его варианта: специфический бег баскетболиста и рывок (легкоатлетический бег).

В игре нападающий преимущественно передвигается **специфическим бегом баскетболиста**, для которого характерна упругая постановка ног на полную стопу с акцентом на переднюю ее часть. Эта особенность придает устойчивость положению тела игрока и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движения. Она осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления.

Рывок, или легкоатлетический бег, имеет место, когда игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для отрыва от соперника и выхода на свободное место. Для стартового ускорения

характерны короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище (центр тяжести находится впереди опорной ноги); ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног.

Бег спиной вперед при игре в нападении применяется на ограниченных участках площадки и значительно реже. Он отличается частой постановкой стоп с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнения направления движения и игровой ситуации.

Обучение разновидностям бега в нападении

1. Передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком): по прямой и с изменением направления и скорости движения по разметке площадки; с чередованием способов передвижения на отдельных отрезках дистанции по ориентирам, звуковым и зрительным сигналам педагога.
2. Сочетание разновидностей передвижений, стартуя из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т. п.) в эстафетах.
3. Чередование способов передвижений баскетболиста в нападении и других двигательных действий без мяча (прыжков, приседаний, сгибаний и разгибаний рук в положении упора лежа, кувырков и т.п.) в подвижных играх «День и ночь», «Вызов номеров», «Воробы и вороны» и т. д.
4. Выполнение разновидностей передвижений в сочетании с другими игровыми приемами: стойками, ловлей и передачей мяча и т.п. (по мере освоения техники игры).

Основные ошибки и организационно-методические указания при выполнении разновидностей бега в нападении

1. Прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед в стартовой позиции.
2. Во время специфического бега баскетболиста излишне наклонено туловище или опущена голова; бег на носках или с пятки;

жесткая или расслабленная постановка стопы (тяжелый или шлепающий бег).

3. При передвижении спиной вперед прямое (без наклона вперед) положение туловища и головы – возможно падение на спину; бег на всей стопе с переносом центра тяжести на пятки.
4. Обучение технике передвижений в нападении начинать фронтальным или поточным методом с выполнением заданий в разомкнутом шереножном строю или колонне; на последующих этапах использовать любые другие построения и постепенно варьировать методы организации занимающихся, внося в нее игровые и соревновательные нотки.
5. Разновидности передвижений в нападении изучать в сочетании со стойками.
6. Избегать монотонных однотипных передвижений по кругу; широко использовать для изменения способов, направления и скорости движения всевозможные ориентиры: разметку площадки, набивные мячи, гимнастические скамейки и т.п.; разнообразные зрительные и звуковые сигналы: положения рук педагога или партнера, расположение удерживаемого ими мяча относительно плечевого пояса; свистки, различные по стилю подачи, количеству или характеру сочетаний: короткий, длинный, резкий, протяжный, сдвоенный, один, два и т.п.
7. Постоянно чередовать сочетания способов перемещений.
8. На этапе совершенствования активно использовать игровой метод.
9. По мере овладения техникой изучаемого приема вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая степень противодействия.

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий. В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком.

Существует два варианта выполнения **остановки двумя шагами**: с удлиненным шагом правой ногой и с удлиненным шагом левой ногой.

В подготовительной фазе игрок находится в движении. Основная фаза начинается удлиненным, гасящим скорость шагом с поста-

новкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа – с акцентом на внутреннюю часть подошвы перпендикулярно направлению движения с разворотом



Рис. 3. Остановка двумя шагами

носком внутрь. Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение. В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности (рис. 3).

Обучению остановке двумя шагами посвящают самые первые занятия по овладению навыками игры, так как двухшажный ритм является базовым для большинства приемов техники нападения, выполняемых в движении.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.

В основной фазе выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед (рис. 4). В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.

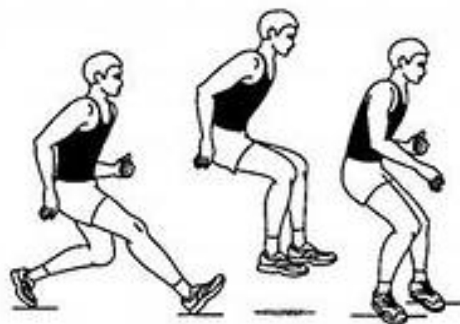


Рис. 4. Остановка прыжком

В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Голова и туловище немного отклоняются назад. В зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы ставятся на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги.

При остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

Обучение остановкам

1. Имитация шагов остановки с места – упражнения в равновесии: и.п. – стойка готовности; толчком впередстоящей ноги удлиненный шаг – прыжок сзади стоящей ноги с приходом на всю стопу; удержание равновесия на ней, выставляя толчковую ногу вперед, прийти в и.п.
2. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после бега от тихого до быстрого.
3. Выполнение разновидностей остановок по звуковому, зрительному сигналам преподавателя после передвижения бегом, после рывка.
4. Выполнение остановки двумя шагами в сочетании с поворотами и другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).
5. Выполнение разновидностей остановки прыжком с приходом в стойку готовности с параллельным расположением стоп или с выставленной вперед ногой в различных позициях относительно щита.

Основные ошибки и организационно-методические указания при выполнении разновидностей остановок

1. До выполнения приема игрок передвигается с удлинением шагов, пытаясь «подобрать» нужную для удлиненного шага или отталкивания ногу.
2. В момент остановки нет удлиненного первого шага или «стелющегося» прыжка.
3. Первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а утрированно вверх, происходят значительные вертикальные колебания центра тяжести тела.
4. Не используется разворот стоп для гашения скорости.

5. Нет сгибания в тазобедренных и коленных суставах, остановка выполняется на прямых ногах.
6. Туловище в завершающей фазе выполнения приема наклоняется вперед, нарушается равновесие.
7. Подводящие упражнения выполняются фронтальным или поточным методами в разомкнутом шереножном строю поперек зала или колонне по прямой или диагонали.
8. Для наглядности использовать разнообразные ориентиры: разметку площадки, обручи, набивные мячи, гимнастические скамейки, вырезанные из картона или нанесенные на площадку мелом «следы» и т. п.
9. Разновидности приема изучать, чередуя и. п. и очередность начального движения правой или левой ногой.
10. Постепенно увеличивать скорость передвижений и сложность заданий.
11. Упражнения строить по схеме: выполнение приема индивидуально по ориентирам; воспроизведение приема группой учащихся или всеми занимающимися по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера); исполнение разновидностей остановок в ответ на комплексный сигнал (звуковой и зрительный), в челночном беге, в ситуации выбора, далее в игровых и соревновательных условиях.

Повороты предназначены для маневрирования нападающего с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

Существует два способа поворотов на месте: **вперед и назад**, название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это поворот вперед, соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении – поворот назад (рис. 5).

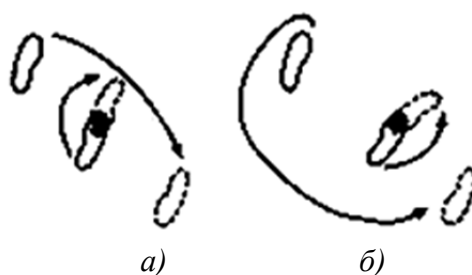


Рис. 5. Изменение положения стоп игрока при выполнении поворота на месте:
а – вперед; б – назад

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.

В основной фазе выполняются следующие действия:

- движение игрока вокруг носка опорной ноги;
- выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;
- выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двухопорное положение после завершения поворота. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная.

Если повороту предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами.

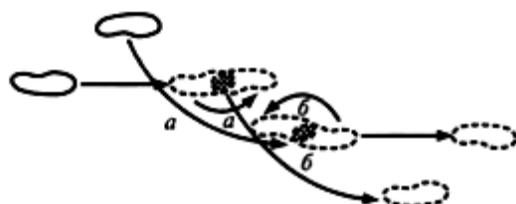


Рис. 6. Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов в движении:
a – первый такт; *б* – второй такт

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. В подготовительной фа-

зе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения (рис. 6). Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. В завершающей фазе нападающий возобновляет пе-

ремещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный непрерывный характер.

Обучение поворотам на месте и в движении

1. Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и – раз», «и – два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзади стоящую и вращением на ее носке).
2. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.
3. То же, что в п. 2, но меняя амплитуду поворотов (т. е. размах переступания – вращения).
4. Выполнение поворотов по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога – поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука – 2 поворота назад, 1 – вперед и т. п.).
5. Выполнение поворота на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед; поворот назад – рывок на исходную позицию и т. п.
6. Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе, в медленном беге по прямой.
7. Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.
8. Выполнение разновидностей поворотов с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.
9. Выполнение разновидностей поворотов в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т. д. (по мере освоения техники игры).
10. Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Основные ошибки и организационно-методические указания при выполнении поворотов

1. Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.
2. Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, – пробежка.
3. Поворотам на месте и в движении обучать в разомкнутом шереножном строю с использованием фронтального метода организации занимающихся.
4. На начальном этапе обучения разновидности приема осуществлять по команде педагога.
5. Все задания выполнять поочередно на правой и левой ноге, в одну и другую сторону (амплитуда поворотов от 30 до 180°).
6. При переходе к изучению поворотов в движении сначала освоить структуру и последовательность движений с места в медленном темпе.
7. Противоборство с защитником осуществлять в ограниченных коридорах, регламентировать степень сопротивления защитника, постепенно увеличивая его.
8. К изучению поворота в движении при ведении мяча приступать на этапе совершенствования дриблинга. К выполнению сочетания разновидностей поворотов с другими техническими приемами (остановками без мяча и с ловлей мяча, переданного партнером, остановками после ведения; ведением, передачами и т.д.) переходить по мере освоения техники игры.
9. При применении подвижных игр в процессе освоения поворотов требовать их применение для отрыва от соперника.

2.3. Техника владения мячом

Техника владения мячом включает следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отноше-

нию к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча (рис. 7).

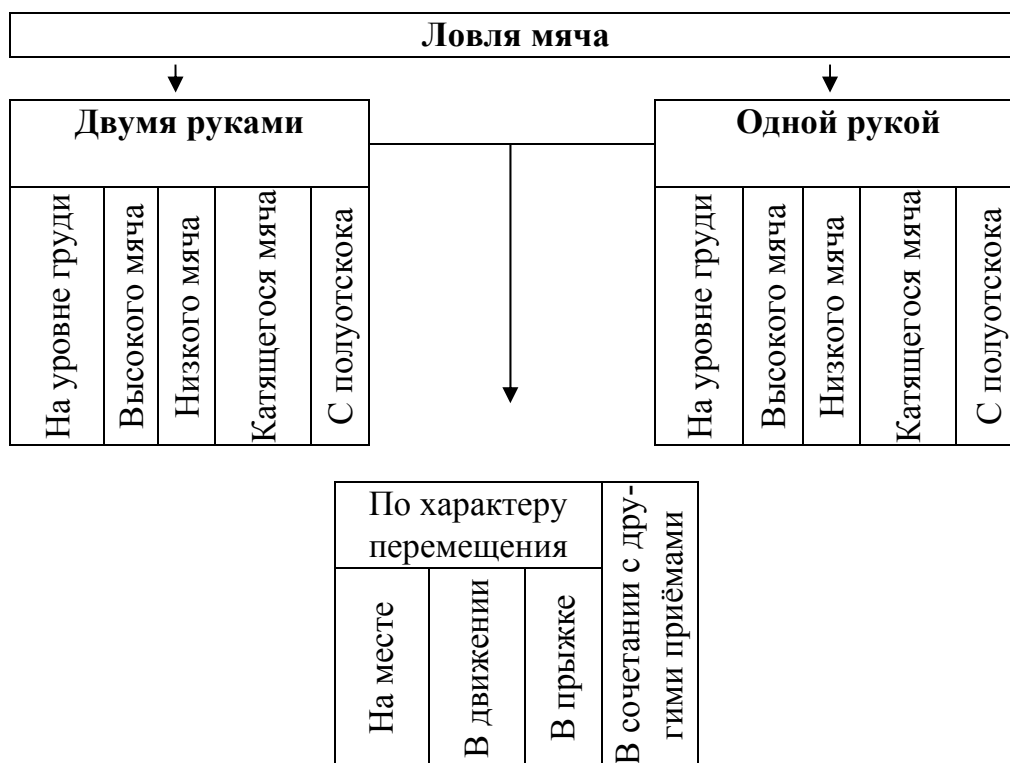


Рис. 7. Классификация техники ловли мяча

Ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза: вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (рис. 8).

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями). Сближая кисти, руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди.

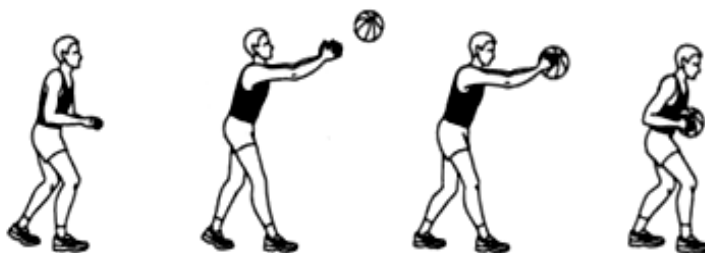


Рис. 8. Ловля мяча двумя руками на месте

Завершающая фаза: после ловли мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям (см. рис. 8).

При ловле **низко летящего** мяча руки опускают, кисти и пальцы образуют раскрытую чашу.

При борьбе за мяч, нужно двигаться навстречу мячу, ловить его в начальный момент отскока. Игрок делает выпад к мячу, наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон, но не сверху. Захватив мяч, он сразу же выпрямляется и подтягивает его к себе.

Ловля мяча одной рукой. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (пальцы широко расставлены, не напряжены).

Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад-вниз, продолжая этим движением полет мяча (амортизационное движение). Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки.

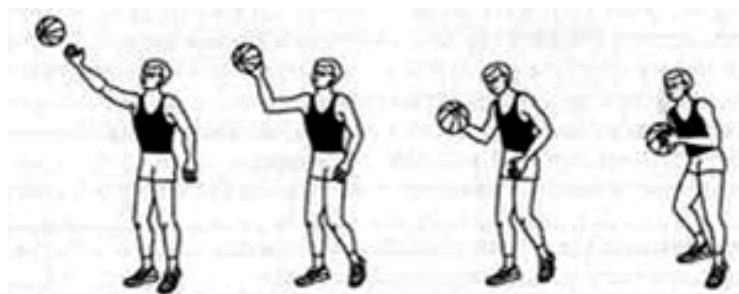


Рис. 9. Ловля мяча одной рукой

Завершающая фаза: мяч нужно крепко обхватить двумя руками на уровне груди так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше (рис. 9).

Для **ловли мяча в движении** характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей. При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу или бросок в корзину применяют двухшажную технику. Если игрок хочет сразу после ловли на бегу сделать передачу или бросок (предположим, правой рукой), то он должен поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следуют толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача или бросок мяча в прыжке. Если же игрок сразу же после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась левая нога, он ловит мяч в тот момент, ко-



Рис. 10. Остановка двумя шагами с ловлей мяча

гда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следуют толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача или бросок мяча в прыжке. Если же игрок сразу же после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась левая нога, он ловит мяч в тот момент, ко-

гда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем следуют первый тормозящий шаг левой ногой, второй стопорящий шаг правой и остановка, дающая возможность выполнять повороты на левой осевой ноге (рис. 10). Если игрок левша, то ловля в движении или с последующей остановкой выполняется под шаг другой ноги. При этом необходимо отметить: обучение надо строить так, чтобы игроки могли выполнять все действия с мячом в движении под шаг любой ноги, не задумываясь над выполнением следующего технического приема, т.е. необходимо добиваться универсализма действий игроков в движении на любой скорости и направлении.

Обучение ловле мяча двумя руками на месте и в движении

1. Индивидуальные упражнения:

- ловля мяча, подброшенного вверх над собой, на месте и в прыжке;
- то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;
- ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте, после его отскока.

2. Упражнения ловли мяча, посланного партнером:

- ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;
- то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;
- то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу;
- ловля катящегося от партнера мяча;
- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади сбоку.

3. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.

4. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

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

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

Основные ошибки и организационно-методические указания при ловле мяча двумя руками

1. При ловле мяча, летящего навстречу:
 - игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им;
 - отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу;
 - положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча;
 - кисти обращены ладонями друг к другу;
 - отсутствие укрывания мяча выставленными в стороны локтями, туловищем или вышагивающей ногой после овладения им. Соперник получает возможность для выбивания.
2. К обучению ловле мяча переходить после овладения техникой держания мяча.
3. При использовании индивидуальных упражнений в ловле мяча применять групповой метод организации занимающихся, упражнения с партнером выполнять фронтальным методом в парах, в тройках и так далее в зависимости от наличия инвентаря и этапа обучения.
4. На этапе совершенствования менять разновидности ловли мяча в сочетании с другими изученными приемами техники игры.

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

Способ их выполнения зависит от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников (рис. 11).

Передача мяча двумя руками от груди – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

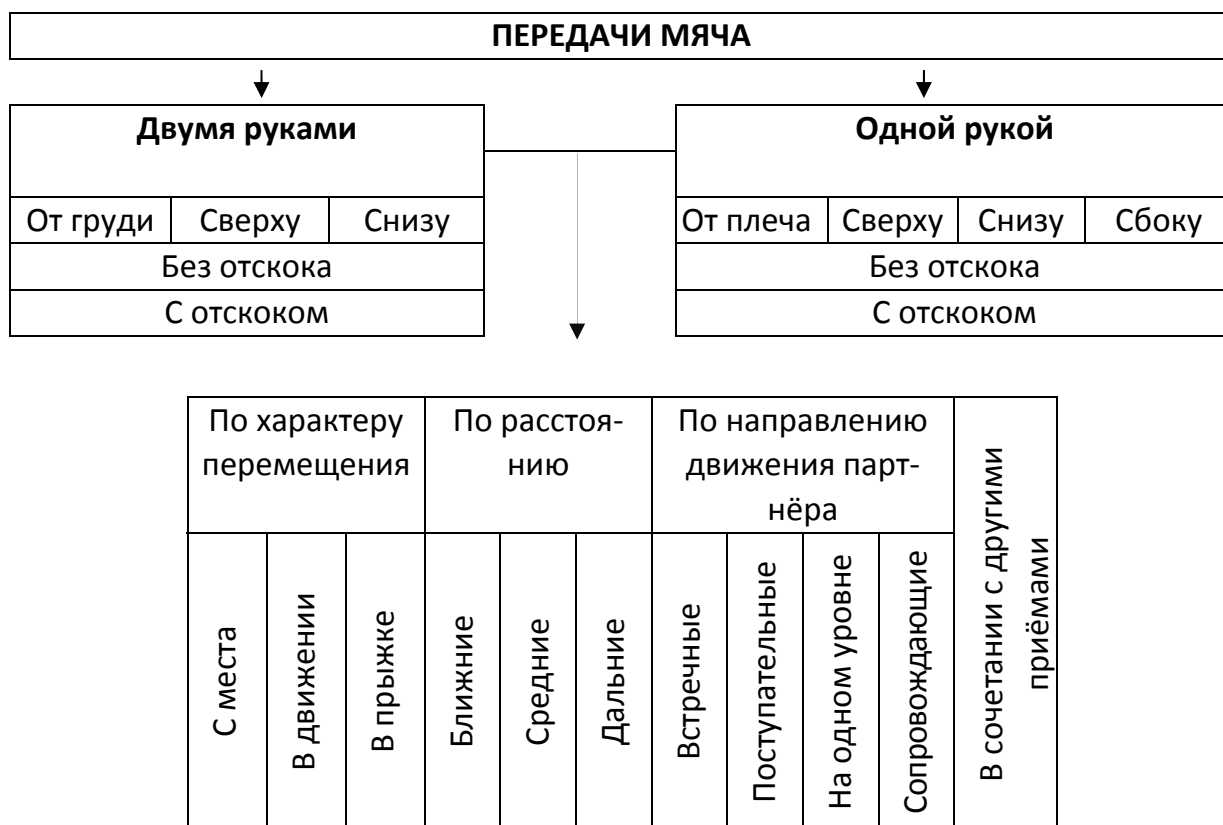


Рис. 11. Классификация техники передачи мяча

Кисти с широко расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением (вперед – вниз – к себе) мяч подтягивают к груди и посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его хлестообразным движением кистей, придающим мячу обратное вращение (рис. 12).

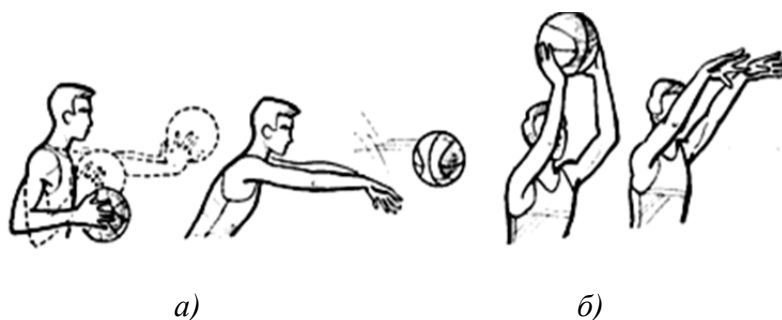


Рис. 12. Передачи двумя руками: *а* – от груди; *б* – сверху

Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используются игроками в позиционном нападении на средние и дальние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой

дает возможность точно перебросить его партнеру через руки защитника.

Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову, резким движением рук, разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру (см. рис. 12).

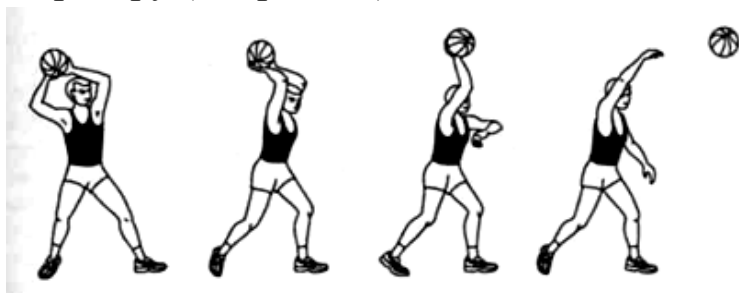


Рис. 13. Передача одной рукой сверху

Передача одной рукой сверху (рис. 13) позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20 – 25 м. Техника приема сходна с техникой передачи мяча

двумя руками сверху, а при передаче на дальнее расстояние напоминает по своей структуре легкоатлетическое метание гранаты или копья.

Передача одной рукой от плеча (рис. 14) позволяет точно послать мяч партнеру как на близкое, так и на значительное расстояние.

И.п. – стойка игрока, владеющего мячом, нога, одноименная с передающей рукой, выставлена вперед. При передаче на большое



Рис. 14. Передача одной рукой от плеча

расстояние вперед выставляется разноименная нога. За счет сгибания рук мяч подносится к плечу. При передаче на большое расстояние одновременно с замахом рукой в сторону мяча поворачи-

вается туловище. Быстрое разгибание верхних и нижних конечностей сопровождается последовательным переносом массы тела на впередистоящую ногу. После полного выпрямления передающей руки окончательное направление и ускорение мячу сообщается хлестким движением кисти (сгибанием вниз в лучезапястном суставе).

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить верхнюю передачу (рис. 15).



Рис. 15. Передача одной рукой снизу

Скрытая передача мяча за спиной

Основные движения при передаче за спиной – это мах

слегка согнутой рукой с мячом назад за спину с последующим захлестывающим движением кистью, определяющим направление и силу передачи.

Обучение передачам мяча на месте

1. Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением.
2. Имитация передачи-ловли мяча в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого в сочетании с поворотами на месте.
3. Выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену на близкой и средней дистанции.
4. Передачи мяча в парах с шагом, изменением дистанции и траектории полета мяча, изменением позиции после выполнения каждой передачи или серии передач, из различных и. п.: стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на животе и т.п.
5. То же, но с последующим выполнением разнообразных двигательных действий (например, после выполнения передачи прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360° – ловля мяча от партнера и т.д.).
6. Передачи мяча в положении сидя с одновременным выполнением разнообразных движений ногами (например, поочередное сгибание-разгибание ног как при езде на велосипеде; непрерывное сведение-разведение прямых ног, скрестное движение ногами – «ножницы» и т.п.).
7. Чередование изученных способов передач мяча в ответ на звуковые и зрительные сигналы педагога или партнера.

8. Передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника: над плечом, над головой, под рукой и т.п.
9. Передачи мяча на месте в различных построениях: во встречных колоннах, шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п. с последующим передвижением вслед за мячом.
10. То же, но с последующим передвижением в сторону от направления выполненной передачи (например, при построении в треугольнике: передача в одну его вершину, передвижение в другую).
11. Разновидности передач на месте, преодолевая пассивное сопротивление условного защитника, в сочетании с последующим финтом и уходом от него.
12. Передача мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу.
13. Выполнение разновидностей передач в условиях регламентированного противодействия одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих: 2х1, 3х1, 3х2 и т. п.
14. То же, но в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Мяч в центр», «Подвижная цель», «10 передач» и т.п.
15. Сочетание способов передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры) в условиях игрового противоборства.

Основные ошибки и организационно-методические указания при выполнении передач мяча на месте

1. Игрок располагается на прямых или узкопоставленных ногах, нерационально распределяет массу тела, при замахе локти сильно разводятся в стороны или прижимаются к телу, ладони касаются мяча, мяч выпускается из согнутых рук или без хлеста кистями (кистью).
2. К изучению передач мяча приступать одновременно с освоением ловли мяча.
3. Обучение передачам начинать со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча.
4. После освоения основной структуры приема в упражнения вводить сопротивление защитника.

5. Добиваться быстрого перехода к другим двигательным действиям или к началу перемещения сразу после выпуска мяча, не допуская пробежки.
6. Параллельно с начальным обучением технике передачи мяча развивать специальные качества, необходимые для эффективного выполнения приема: координационные способности и скоростно-силовые качества, особенно верхних конечностей.

Передачи мяча в движении. В игровых условиях передачи мяча в движении позволяют развивать атаку, не снижая ее скорости и темпа, и могут выполняться при параллельном движении игроков (поступательная передача) и движении навстречу друг другу (встречная передача).

Передача мяча в движении в одном направлении между двумя или несколькими игроками по характеру работы верхних и нижних конечностей в основной фазе ничем не отличается от аналогичных способов передач на месте (рис. 16).



Рис. 16. Передача мяча в движении в одном направлении

В подготовительной фазе баскетболист ловит мяч одной или двумя руками на удлиненном шаге одноименной ноги, поворачивая при этом туловище по направлению движения. На втором шаге мяч выносится для непосредственного выполнения передачи избранным способом.

В основной фазе, начинающейся с момента постановки ноги на втором шаге и начала выполнения очередного шага, игрок выполняет передачу находящемуся впереди сбоку партнеру. Как ориентир используется его дальняя от полета мяча рука.

Встречная передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при организации, развитии и

завершении атаки. Она может выполняться одной или двумя руками от груди, от плеча, сверху, снизу или из рук в руки. В процессе выполнения этой передачи необходимо, кроме выбора способа передачи, учитывать расстояние до игрока, которому выполняется передача, скорость, с которой он перемещается, и скорость перемещения самого передающего мяча. От этих факторов зависит сила выполнения передачи. Часто хватает лишь мягкого кистевого движения, направляющего мяч партнеру.

Обучение передачам в движении

Процесс обучения передачам мяча в движении напрямую направлен на обучение занимающихся двухшажному ритму владения мячом, встречающемуся не только в передачах, но и в бросках в движении. Первые упражнения по обучению передачам в движении должны выполняться с применением перемещения приставными шагами правым или левым боком вперед, так как по своей структуре и по ритму выполнения один приставной шаг соответствует двум беговым шагам. Поэтому, давая задание на передачи в парах в параллельном движении приставными шагами на средней дистанции, преподаватель акцентирует задание: ловля и передача должны выполняться на одном приставном шаге. Далее применяются упражнения, усложняющие задание, но с обязательным выполнением следующих требований: четко соблюдать двухшажный ритм владения мячом при выполнении ловли и передачи мяча в движении; в процессе выполнения упражнений систематически менять позиции занимающихся по отношению друг к другу с целью выработки двухшажного ритма под начальный шаг любой ногой; пресекать попытки выполнения прыжка в момент ловли мяча при гладком беге.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Выполнение передач в парах на расстоянии 3 – 4 м в параллельном движении приставными шагами. Первая передача выполняется с места начавшему движение партнеру.
2. То же, но ловля и передача выполняются в приставном шаге, а перемещение без мяча – гладким бегом.
3. То же, но все упражнение выполняется в гладком беге, при этом, если часть занимающихся выполняет упражнение с пробежкой, необходимо вернуться к упр. 2, с концентрацией внимания отстающих на двухшажном ритме выполнения ловли и передачи.

4. Передача в парах в движении: один игрок перемещается спиной вперед, другой – лицом к нему на расстоянии 4 – 5 м.
5. Передачи в парах, тройках, четверках с перемещением в одном направлении с изменением дистанции передач, скорости передвижения и порядка выполнения передач от одного игрока другому.
6. Выполнение передач во встречном движении в колоннах на дистанции 4 – 5 м с постепенным сокращением расстояния и выполнением передач с отскоком от площадки и из рук в руки.
7. То же, но со сменой направления движения после передачи мяча при различных построениях занимающихся: в трех или четырех колоннах.
8. Выполнение разновидностей передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом», «Запятная мячом», «Салки и мяч» и т. п.
9. Поочередное выполнение передачи одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении вперед со сменой мест: передача мяча впереди бегущему партнеру.
10. Выполнение передач в двойках, тройках, преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление защиты на начальной или завершающей стадиях атаки в ситуации численного преимущества нападающих: 2х1, 3х1.
11. Выполнение передач мяча в движении на максимальной скорости со сменой мест игроков в сочетании с другими изученными приемами техники игры: упражнения стремительного нападения.

Основные ошибки и организационно-методические указания при выполнении передач мяча в движении

1. Отсутствие удлиненного шага при ловле мяча, встреча мяча согнутыми руками, нет уступающего, амортизационного движения рукой при встрече с мячом, выпуск мяча полусогнутыми руками (рукой) без скатывания его с кончиков пальцев, пробежка во время передачи мяча.
2. Обучение передачам в движении начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ловлей мяча.
3. Количество подводящих упражнений использовать в зависимости от уровня подготовленности игроков.

4. Начальное изучение структуры движения производить в облегченных условиях:
 - передвижение на невысокой скорости;
 - передача мяча в движении партнеру, перемещающемуся в различных направлениях;
 - передача мяча партнеру на разной дистанции с отскоком от пола и без отскока, по навесной траектории в заранее указанное место его перемещения, обозначенное на площадке.
5. По мере освоения передач в движении приближать условия их выполнения к игровым:
 - изменять дистанцию между игроками в начале упражнения и по ходу их передвижений;
 - менять скорость и направления перемещений;
 - чередовать способы передач мяча;
 - менять число игроков, задействованных в упражнениях, и количество используемых мячей;
 - осуществлять выход на мяч после обманного движения и освобождения от опеки условного защитника.
6. В игровых заданиях необходимо ориентировать занимающихся на выполнение передач в движении без нарушения правила пробежки.

Ведение мяча – прием техники нападения, позволяющий баскетболисту перемещаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения (рис. 17). Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией – игрок перед ведением ловит мяч либо стоя на месте, либо в движении.

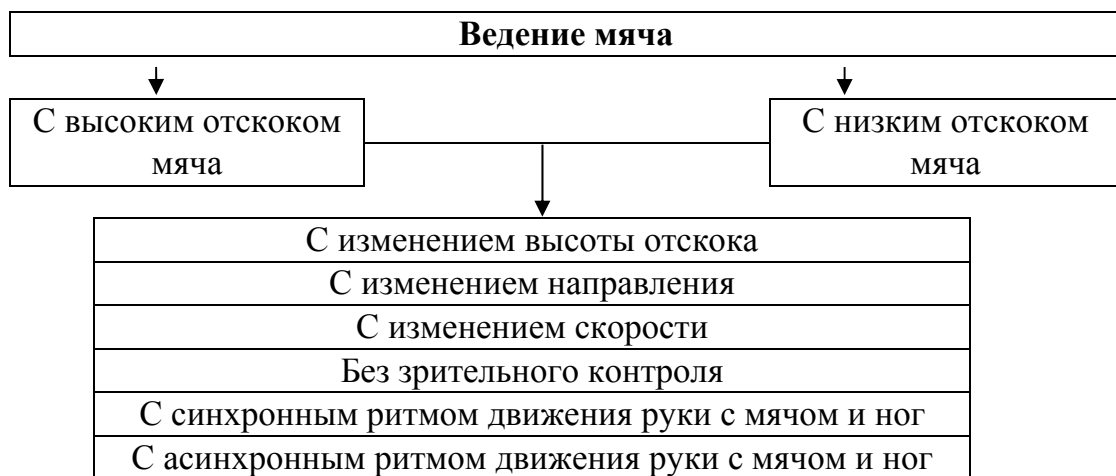


Рис. 17. Ведение мяча

Ведение начинается с момента выпуска мяча и отрыва опорной ноги и состоит из повторного выталкивания мяча (непосредственно ведения) и перемещения без него. Непосредственно ведение осуществляется последовательными толчками мяча вперед-вниз одной рукой или поочередно правой и левой. Игрок контактирует с мячом свободно расставленными в стороны пальцами, но не ладонью. Мяч посылается в площадку с внешней стороны от одноименной с ведущей рукой ступни за счет движения в лучезапястном суставе и полного выпрямления руки. В зависимости от скорости передвижения толчок мяча осуществляется вперед, чем выше скорость, тем дальше вперед толкается мяч. Перевод мяча с правой руки на левую и наоборот выполняется толчком мяча не перед собой, а в точку отскока – другой рукой. Перемещаясь без мяча между очередными его касаниями, баскетболист



Рис. 18. Ведение мяча

может совершать неограниченное количество шагов, но не теряя при этом контроля над ним и не задерживая его (рис. 18).

Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Характерной особенностью защитника является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника.

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Нападающий осуществляет активное укрывание мяча за счет ведения рукой, дальней от противника, и перевода мяча в сторону за широко расставленными ногами.

При обучении ведению мяча следует стремиться к тому, чтобы занимающиеся хорошо овладели разновидностями дриблинга поочередно правой и левой рукой без зрительного контроля над мячом.

Обучение ведению мяча

1. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.
2. Низкое ведение в низкой стойке нападающего на сильно согнутых ногах.
3. Ведение на месте с различной высотой отскока, переводом мяча с руки на руку перед собой.
4. Ведение на месте с элементами жонглирования:
 - чередуя и. п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т. п.;
 - с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной;
 - со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т. п.
5. Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси: правой рукой – против часовой стрелки, левой – по часовой стрелке.
6. Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой, с переходом на низкое ведение на отдельных отрезках дистанции, изменением высоты отскока по зрительному сигналу педагога или партнера.
7. Высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку с обводкой предметов, пассивных защитников и затем защитников, которым разрешено выбивать мяч, не отрывая ног от пола.
8. Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного соперника.
9. То же, но с обыгрыванием защитника в движении переводом мяча перед собой в указанных точках площадки.
10. Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.
11. То же, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур раз-

- ной формы или цвета, находящихся внутри их, и т. п.).
12. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.
 13. Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения – «рваного» ритма.
 14. Вариативное выполнение приема в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или по ходу ведения.
 15. Выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с изменением направления и скорости передвижения в эстафетах и подвижных играх, таких как «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением», «Дриблеры в круге» и т. п.
 16. Выполнение разновидностей ведения на ограниченных участках площадки, преодолевая активное противодействие защитника.
 17. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Основные ошибки и организационно-методические указания при выполнении ведения мяча

1. Неправильная работа рук при выталкивании мяча (не выпрямляется рука, нет активного движения кисти), преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения – пробежка, задержка мяча, двойное ведение, отсутствие укрывания мяча туловищем, ведение с постоянным зрительным контролем над мячом на этапе совершенствования приема: игрок не контролирует игровую ситуацию.
2. Чередовать задания для правой и левой руки; больше времени уделять ведению слабой рукой.
3. На начальном этапе обучения вести мяч со зрительным контролем, постепенно достигать выполнения приема без зрительного контроля, включая в упражнения разнообразные сигналы – команды для зрительного анализатора.
4. Упражнения с элементами перевода мяча с одной руки на другую за спиной, под ногами и т. п. Включать в каждый урок с целью выработки «чувства мяча».
5. Условного защитника включать в упражнения по мере овладения основной структурой приема, его активность постепенно увеличивать.

6. Обманные движения при обыгрывании защитника в начале ведения осуществлять головой, туловищем и мячом медленно, а уход – быстро, но без пробежки, укрывая мяч от защитника; вести мяч дальней от соперника рукой.
7. При обыгрывании защитника в движении перевод мяча с руки на руку и смену направления движения выполнять быстро и неожиданно, использовать смену ритма беговых шагов.
8. Направление движения и скорость передвижения с мячом на этапе совершенствования варьировать.
9. В эстафетах и подвижных играх на начальном этапе обучения ведению необходимо акцент смещать в сторону качества выполнения приема, а проявление скоростных способностей стимулировать по мере овладения техникой разновидностей приема на невысокой скорости.

Броски мяча в корзину. Создание возможности одному из игроков выполнения беспрепятственного броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель.

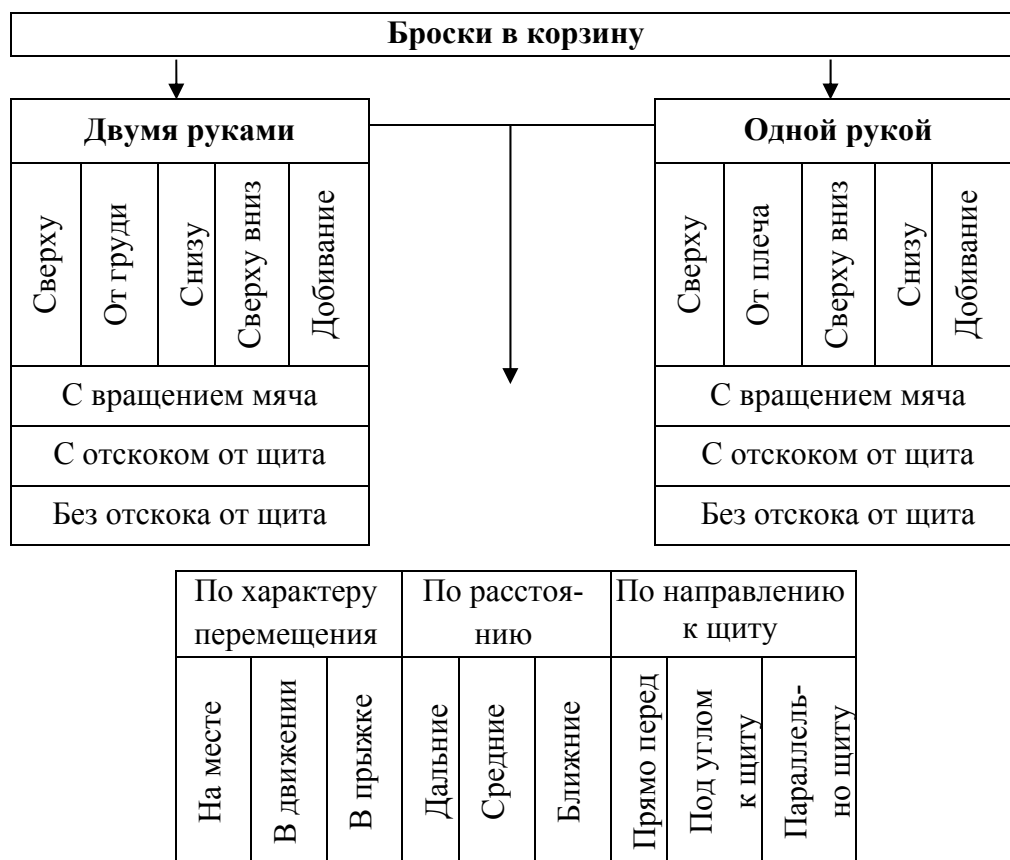


Рис. 19. Классификация техники бросков в корзину

Бросок одной рукой от плеча. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч или чуть шире, туловище слегка развернуто в сторону бросающей руки, 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 выносятся над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку (рис. 20).

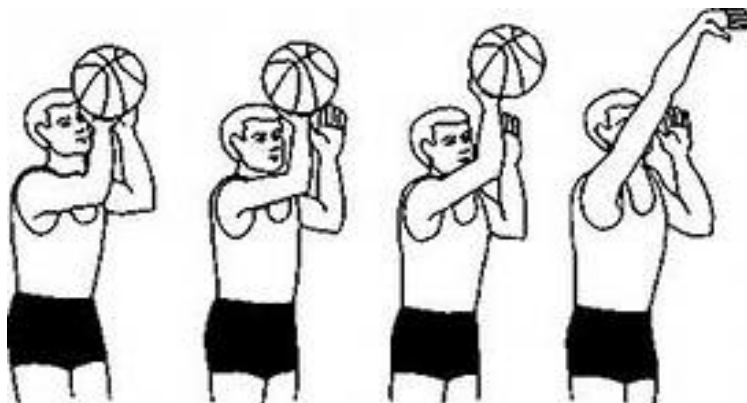


Рис. 20. Бросок одной рукой от плеча

Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально отводится назад. Одновременно с разгибанием ног бросающая рука начинает выпрямляться, другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх по направлению к кольцу. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Мяч уходит с кисти с указательного пальца или одновременно с указательного и среднего, вращаясь в обратном полету направлении. Затем рука опускается вниз, после чего игрок принимает стойку готовности к любым атакующим или защитным действиям.

Бросок одной рукой сверху в движении. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный), берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку (рис. 21).

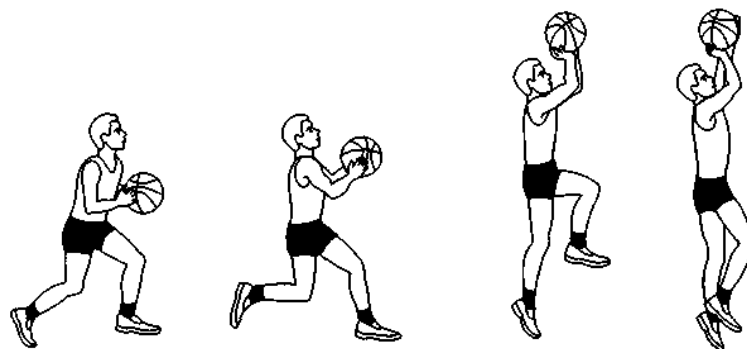


Рис. 21. Бросок одной рукой сверху в движении

В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги.

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) – основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях

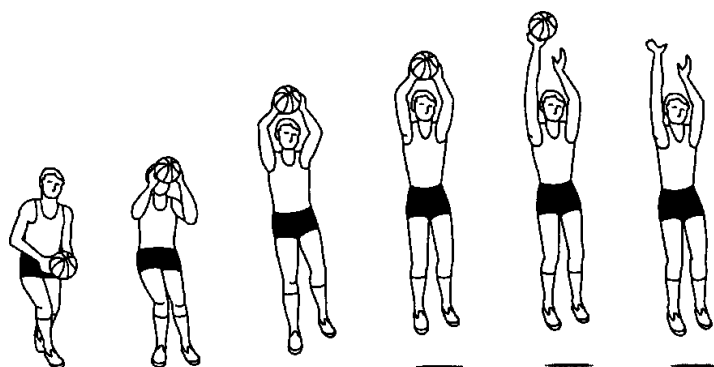


Рис. 22. Бросок одной рукой сверху в прыжке

сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника

(рис. 22). В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.

Игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху. Одновременно с выносом рук вверх игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25 – 30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

Бросок двумя руками сверху, редко встречающийся в современном баскетболе, чаще всего у женщин, целесообразно выполнять

со средних дистанций при плотной опеке соперника. Техника его выполнения сходна с техникой броска одной рукой сверху, только в броске и выпуске мяча принимают участие обе руки, выполняя в завершении броска активное движение кистями вниз, придавая мячу обратное полету вращение вокруг горизонтальной оси (рис. 23).



Рис. 23. Бросок двумя руками сверху

Бросок одной или двумя руками снизу с отскоком от кольца или без выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

Бросок двумя или одной рукой сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч практически без траектории опускается в корзину.

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью.

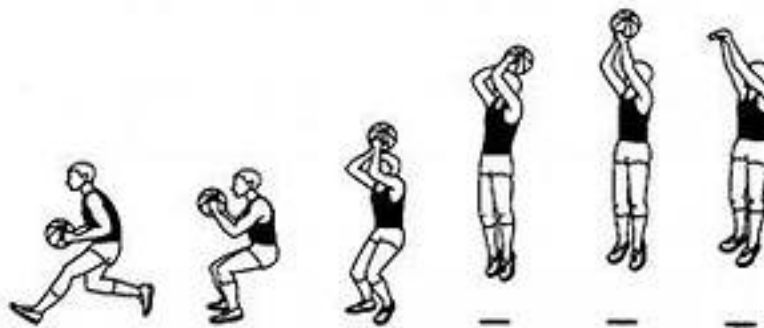


Рис. 24. Бросок в прыжке с отклонением туловища

Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока — он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска (рис. 24).

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

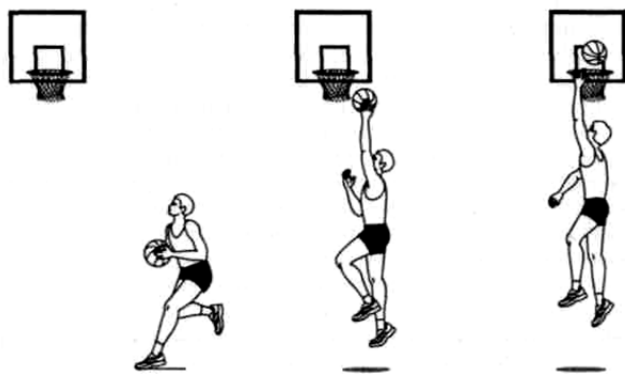


Рис. 25. Бросок одной рукой над головой (крюком)

активном противодействии высокорослого защитника.

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине (рис. 25).

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх. Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колени правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину. При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на пальцы раскрытой кисти, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

Штрафные броски в отличие от всех остальных бросков выполняются всегда со стандартной позиции – линии штрафного броска с постоянной дистанцией от кольца и без каких-либо помех со стороны защищающейся команды. Это позволяет каждому баскетболисту

для выполнения этого броска выбрать из всего арсенала способов бросков с места тот, который у него является наиболее результативным. Кроме того, тренироваться в выполнении этого броска надо выбрав для этого стабильное, не изменяющееся как в тренировках, так и в игре исходное положение относительно линии штрафного броска. Выполнение этих условий стандартизации штрафного броска позволяет спортсмену добиться высокой бросковой результативности как в тренировочном процессе, так и в игровых условиях. Некоторые педагоги рекомендуют своим подопечным выполнять штрафные броски, выключая из работы какую-то часть двигательных элементов, участвующих в броске. Например, меньше сгибать в локте бросающую руку, выполнять бросок на прямых ногах и т.д., т. е. идти по принципу – чем меньше мышечных групп выполняет движение, тем меньше ошибка.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков из-под кольца с отскоком мяча от щита, а со средних и дальних дистанций баскетболисты преимущественно забрасывают мяч непосредственно в корзину без касания щита. Прицеливание осуществляется при броске с отскоком от щита, ориентируясь на прямоугольник на щите, а при броске без касания щита ориентиром служит передняя дуга кольца.

В бросках необходимо придавать мячу обратное направлению полета вращение. В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет бо-

лее свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3 – 6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

Обучение дистанционным броскам с места

1. Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделением в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.

2. Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.

3. Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных и. п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине, акцентируя полное выпрямление бросающей руки и завершающее движение кисти.

4. Выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т. п.

5. Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30 – 45° к щиту: бросок с отскоком от щита.

6. То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.

7. То же, что в упр. 6 и 7, но чередуя броски под разными углами по отношению к щиту.

8. Штрафные броски изучаемым способом.

9. Чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины.

10. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

11. Выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании:

- на количество попаданий в серии бросков с одной или нескольких точек;

- количество двойных (2 подряд) или тройных (3 подряд) попаданий в серии бросков;

- максимальное количество бросков без промаха;

- быстроту достижения заданного количества попаданий;

- быстроту достижения заданного количества двойных или тройных попаданий;

- результативность бросков с «заказанных» попаданиями соперника точек: после каждого точного броска необходимо повторить результативное действие соперника с той же точки и тем же способом, невыполнение «заказа» (промах) приносит штрафное очко (игра «Минус пять»);

- количество всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени;

- лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляются 2 очка, за каждый промах вычитается 1 очко;

- выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности бросков, достижение которого приносит победу в состязании.

12. То же, но в командных соревнованиях на результативность бросков.

13. Выполнение бросков с места в сочетании с последующими двигательными действиями между бросками: выполнением акробатических элементов (приседаний, кувырков, переворотов в сторону и т.п.) и дальнейшим перемещением на другую точку для очередного броска; челночными рывками между указанными точками; передвижением на подбор мяча и овладением отскоком и т.п.

14. То же, но в личных и командных соревнованиях на точность бросков.

15. Сочетание разновидностей бросков с места с другими игровыми приемами нападения, предшествующими им: остановками, поворотами, финтами, ловлей и передачей мяча, ведением (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания

1. При обучении использовать индивидуальный и поточный метод организации занимающихся, при совершенствовании – групповой или метод круговой тренировки с серийным выполнением однотипных или разнонаправленных заданий.

2. Показ способов броска мяча осуществлять стоя лицом, боком и при необходимости спиной к занимающимся.

3. В подводящих упражнениях в качестве ориентиров для траектории полета мяча и цели для попадания использовать натянутые шнуры или амортизаторы, поднятую руку (руки) партнера, мишени на стене и т.п.

4. Выполнение приема в целом начинать с близких дистанций (1 – 3 м) под углом к щиту слева и справа от корзины; бросать с отскоком от щита.

5. Броски одной рукой в непосредственной близости от корзины (из-под щита) осуществлять справа – правой, слева – левой рукой; со средней и дальней дистанций – сильнейшей рукой.

6. Задания выполнять сериями по 4 – 6 повторений в каждой серии.

7. Дистанцию и направление к щиту варьировать по мере освоения техники бросковых движений с близкого расстояния.

8. На этапе совершенствования техники бросковых движений использовать задания на переключение: после выпуска мяча выполнить указанное двигательное действие с последующим приходом в и.п. для очередного броска.

9. В соревнованиях на результативность варьировать условия проведения и состав участников; начинать с личных состязаний, а в командных число игроков постепенно увеличивать от 2 до 5.

10. При выполнении разновидностей бросков:

– принимать устойчивое и рациональное и. п.: для броска одной рукой – стойка с поворотом туловища в сторону бросающей руки; для броска двумя руками – параллельное расположение стоп на одном уровне или с выставлением вперед любой ноги;

– туловище и голову держать прямо, а плечи – на одном уровне; взгляд концентрировать на точке прицеливания;

– надежно удерживать мяч пальцами (ладонной поверхностью кисти мяча не касаться), быстро выносить его вверх для броска; при бросках одной рукой рабочую кисть располагать на середине мяча, а поддерживающую – на его боковой поверхности;

– при замахе «взводить» (максимально отводить назад) кисти обеих рук или кисть бросающей руки; оптимально разводить локти при броске двумя руками и располагать локоть бросающей руки под мячом в направлении к корзине при броске одной рукой;

– при броске плавно полностью разгибать руки или бросающую руку, мягко совершать бросковое движение; согласованно с руками выпрямлять ноги;

– в момент выпуска мяча сохранять вертикальное положение головы и тела; выпускать мяч скатывающим движением через указательные пальцы обеих кистей или указательный палец бросающей кисти после полного их или ее сгибания вперед;

– исключать участие в броске поддерживающей руки; своевременно (за мгновение до выпуска мяча) отводить ее в сторону;

– после выпуска мяча сопровождать его полет расслабленными кистями или кистью рабочей руки, тянуться за мячом, поднимаясь на носки;

– после завершения броска приходить в устойчивое положение и быть готовым к дальнейшим действиям – подбору мяча или перемещению по площадке.

11. При изучении способов броска одной рукой высоту подъема локтя бросающей руки (на одну четверть, на половину или на три четверти) варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и их физических способностей.

Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков с места

1. В и. п.:

- неустойчивое расположение стоп (узкое или широкое);
- полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени – ноги не «заряжены» на бросок;
- разноименная стойка при бросках одной рукой;

– значительное отклонение от вертикали головы или туловища, округленная спина, одно плечо выше другого;

– мяч удерживается ладонями или сомкнутыми пальцами, закрепощенными кистями, далеко или близко от туловища.

2. В подготовительной фазе (при замахе):

– взгляд отведен от точки прицеливания;

– медленное, вялое поднимание мяча в и. п. для броска;

– мяч удерживается кончиками пальцев или с участием ладоней;

– кисти обеих рук или кисть бросающей руки максимально не разгибаются назад и не располагаются параллельно полу под мячом;

– при бросках сверху – заведение мяча назад за голову;

– при бросках двумя руками – недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны, поворот туловища в какую-либо сторону;

– при бросках одной рукой:

а) локоть бросающей руки отведен в сторону – не находится в одной вертикальной плоскости с указательным пальцем и корзиной;

б) локоть поддерживающей руки прижат к туловищу или чрезмерно поднят в сторону;

в) кисть поддерживающей руки располагается сверху на мяче, а не сбоку;

туловище или голова отклонены от вертикали назад; масса тела перенесена на заднюю часть стоп (игрок стоит на пятках).

3. В основной фазе (непосредственно при броске):

– изменение точки прицеливания непосредственно в момент выпуска мяча;

– отсутствие согласованности в работе нижних и верхних конечностей: поочередное, а не одновременное выпрямление;

– неполное выпрямление ног или рук в момент выпуска мяча;

– резкое, рывковое либо закрепощенное выпрямление верхних конечностей;

– отклонение локтя бросающей руки в сторону – при бросках одной рукой;

– отсутствие направляющего движения кистей или несинхронная их работа – при бросках двумя руками;

– отсутствие обратного вращения мяча – мяч не скатывается с кончиков указательных пальцев (пальца); вертикальное вращение –

выпуск мяча через мизинец; поступательное вращение вокруг поперечной оси («от себя») – выпуск мяча через ладонь;

– преждевременное отведение в сторону поддерживающей руки (потеря контроля над мячом) или полное выпрямление ее в момент выпуска мяча (участие в выпуске мяча двух кистей) – при бросках одной рукой;

– недостаточное сопровождение мяча кистями после его выпуска – пальцы обеих рук или бросающей руки не опущены расслабленными вниз;

– отклонение туловища и головы назад или в сторону.

4. В завершающей фазе

Потеря равновесия после завершения броска – игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям (выключен из игры).

Обучение броску в движении

1. Выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча.

2. То же, но после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижение ходьбой или бегом.

3. Имитация броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места.

4. Выполнение броска в корзину после одного шага с места.

5. То же, но снимая мяч с вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.

6. То же, но снимая мяч с руки партнера в движении.

7. То же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вверх.

8. Выполнение приема в целом после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки).

9. Выполнение броска в движении поочередно правой и левой рукой (справа и слева от корзины) после встречной передачи партнера с отскоком от пола.

10. То же, но после встречной передачи по навесной и прямой траекториям.

11. То же, но варьируя скорость движения игрока.

12. То же, что в упр. 10, но изменяя направления движения игрока на корзину: под углом, прямо по направлению к щиту, параллельно щиту.

13. Чередование вариантов броска в движении в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.

14. Броски в движении после поступательной передачи партнера («на ход» игроку) или передачи сбоку.

15. Выполнение вариантов приема в личных и командных соревнованиях на результативность.

16. Выполнение изучаемого способа броска в целом и в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

17. То же, но в условиях активного единоборства с защитником в игровых заданиях и учебных двусторонних играх.

Организационно-методические указания

1. Предварительно изучить передачу и бросок одной рукой от плеча и от головы с места, а также прыжок толчком правой и левой ногами с имитацией броскового движения под щитом.

2. Контролировать и. п. перед началом передвижения: справа от корзины – стойка нападающего, когда правая нога сзади, слева – левая сзади.

3. Упражнения выполнять поточно (один за другим), группой занимающихся или серийно по 4 – 5 повторений каждым учащимся с последующей сменой ролей между партнерами.

4. Чередовать выполнение заданий справа и слева от корзины.

5. Подводящие упражнения на начальном этапе обучения выполнять под углом 30 – 45° по отношению к щиту, выход на щит осуществлять через второй усик трехсекундной трапеции.

6. При выполнении приема в целом передавать мяч набегавшему игроку вначале практически из рук в руки, затем с отскоком от пола, далее по навесной траектории по сигналу набегавшего («дай!», «оп!» и т.п.) и, наконец, по прямой траектории.

7. После освоения основной структуры приема варьировать скорость и направление движения на корзину, а также направление предшествующей броску передачи мяча партнером: навстречу набегавшему игроку, сбоку от него, сзади-сбоку («на ход») и т. п.

8. Своевременно и точно снабжать мячом атакующего игрока: избегать преждевременных, запоздалых и неудобных для обработки передач.

9. В соревнованиях на результативность учитывать качество выполнения разновидностей приема, варьировать условия состязаний: победителя определять по числу попаданий после выполнения заданного количества бросков или за определенный отрезок времени; скорости достижения указанного результата, наибольшему количеству заброшенных подряд мячей или по числу многократных попаданий (двойных, тройных, четверных) и т. п.

10. При выполнении бросков и передач мяча в движении:

– ловить мяч на удлиненном шаге, вытягивая к нему руки при встречной передаче партнера; останавливая мяч вытянутой вперед-вверх дальней от направления его полета рукой, мгновенно подхватывая другой при поступательной передаче и располагая кисти на одном уровне (дальняя рука полностью выпрямлена, ближняя согнута) при передаче сбоку;

– длину второго шага варьировать в зависимости от расстояния до корзины так, чтобы максимально приближаться к ней, но не проходить при этом щит;

– на втором шаге подносить мяч к туловищу кратчайшим путем, укрывая его в сторону бросающей руки;

– толчок вверх выполнять перекатом с пятки на всю стопу с энергичным взмахом одноименной с бросающей рукой ноги, согнутой в колене до 90° ; полностью выпрямлять толчковую; толкаться вертикально или чуть вперед-вверх, приближаясь к корзине;

– вынос мяча осуществлять одновременно с отталкиванием; проносить руки с мячом близко к туловищу, перекладывая его на кисть бросающей руки;

– кисть бросающей руки максимально сгибать назад; локоть направлять на корзину, удерживая его под мячом (в сторону не отводить); высоту подъема локтя подбирать индивидуально;

– поддерживать мяч свободной рукой снизу или сбоку (не сверху), локоть при этом располагать естественно: в сторону высоко не поднимать, с рабочей рукой не сближать;

– в безопорной фазе сохранять рациональное положение ног: толчковая – прямая, маховая – согнутая; вертикальное расположение в одной плоскости головы, туловища и толчковой ноги;

– мяч выпускать в высшей точке прыжка после полного выпрямления бросающей руки, мягко направляя его через указательный

палец в точку прицеливания на щите или через переднюю дужку кольца в зависимости от направления движения к нему;

– скатывать мяч с конечных фаланг пальцев (указательного, среднего или мизинца), придавая ему соответствующее вращение; сопровождать полет мяча расслабленной кистью;

– приземляться прямо под кольцом на толчковую ногу или обе ноги, упруго амортизируя;

– приходить в устойчивое положение и быть в готовности к подбору отскока при неудачном броске и к последующему добиванию мяча.

Основные ошибки при обучении броскам в движении

1. Снижение скорости передвижения или остановка перед ловлей мяча; утрированный подбор разбега (неестественное растягивание шагов) для ловли мяча под нужную ногу.

2. Нет удлиненного шага при встрече с мячом, или воспроизводятся типичные ошибки, связанные с его ловлей.

3. Рассогласование работы ног и рук: ловля мяча на шаге разноименной с бросающей рукой ноги.

4. Несоответствие направления или длины двухшажного разбега в момент овладения мячом исходному расположению игрока и его расстоянию до корзины: игрок не доходит до щита или проходит его.

5. Поперечные движения мячом после ловли (из стороны в сторону): возрастает вероятность выбивания или вырывания мяча соперником.

6. Вялое, неэффективное отталкивание; отсутствие махового движения одноименной с бросающей рукой ноги: недостаточно высокий прыжок.

7. Нерациональное расположение звеньев тела в безопорном положении: сгибание толчковой ноги и разгибание маховой; отклонение головы или туловища от вертикали; скручивание туловища – отведение плеча и локтя бросающей руки в сторону.

8. Неправильный вынос мяча при замахе:

– мяч сильно удален от плеча (головы) вперед или заведен за голову;

– локоть бросающей руки отклонен или отведен в сторону;

– не «взведена» кисть бросающей руки (излишне закрепощена, нет тыльного сгибания в лучезапястном суставе);

– локоть поддерживающей руки сильно поднят, и ее кисть накладывается на мяч сверху, а не сбоку или снизу.

9. Преждевременное или запаздывающее отведение в сторону поддерживающей руки: потеря контроля над мячом в воздухе или выпуск мяча двумя кистями.

10. Несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения игроком высшей точки прыжка; рывковое (чрезмерно резкое) выпрямление бросающей руки.

11. Неэффективное завершающее движение бросающей рукой: нет скатывания мяча с конечных фаланг пальцев или направление сообщаемого мячу вращения не соответствует расположению игрока относительно щита и корзины (например, выпуск мяча через мизинец или с ладони при выходе игрока прямо на корзину); не полностью выпрямляется бросающая рука; кисть расслаблена и не сопровождает полет мяча.

12. Потеря равновесия при приземлении: приход на маховую или на прямые ноги – невозможность быстро включиться в игру.

Глава 3. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

3.1. Техника передвижений

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях. Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

Стойка баскетболиста в защите – это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий,

позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

В технике защиты выделяют параллельную стойку (с параллельной постановкой стоп) и стойку с выставленной вперед ногой.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при опеке игрока с мячом, когда необходимо препятствовать броску или проходу под щит. Игрок располагается между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок. Сзадистоящая нога согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименную ей руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на сзадистоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

Угол наклона туловища вперед и степень сгибания ног взаимосвязаны и определяются игровой ситуацией. При опеке нападающего, овладевшего мячом на дальних подступах к корзине, защитник сильно наклоняется вперед и далеко вперед вытягивает одноименную с впередистоящей ногой руку. Таким образом, находясь максимально близко по отношению к сопернику, чтобы активно противодействовать любым его атакующим действиям, защищающийся игрок в то же время располагается максимально далеко по отношению к его центру тяжести, чтобы иметь пространство и время для пресечения внезапного скоростного прохода нападающего. В другой ситуации, когда соперник взял в руки мяч, закончив ведение, защитник, максимально приблизившись к нему, полностью выпрямляется и, активно мешает нападающему прицельно бросить или выполнить точную передачу своему партнеру.

Параллельная стойка применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки.

Характерными для параллельной стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка наклонено вперед.

В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах различают три разновидности параллельной стойки защитника: высокую, среднюю и низкую – наиболее активную, в которой защитник максимально заряжен на применение действий на овладение мячом.

Выбор стойки определяется позицией, которую занимает защитник по отношению к своим щиту и мячу, а также характером оказываемого противодействия. Так, например, противодействие нападающему, ведущему мяч, всегда должно осуществляться в низкой стойке, а при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, нужно использовать высокую параллельную стойку.

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать и начинать активное противодействие проходу соперника как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца.

Передвижения. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия нападающим, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции и обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку.

На современном этапе развития игры наблюдается тенденция активизации защитных действий. Она, в частности, проявляется в том, что игроки команд, использующие активные формы борьбы за мяч в защите, стремятся перехватить игровую инициативу у нападающих при переходе к защитным действиям. При искусном использовании разновидностей стоек и передвижений в защите становится возможным диктовать (провоцировать) развитие атаки в нужном направлении, чтобы разрушить ее благодаря агрессивным индивидуальным действиям, наигранным групповым и командным взаимодействиям. Следовательно, можно говорить о некотором смещении акцентов в игре защитника: не противодействие в ответ на действие нападающего, а упреждающее защитное действие, вынуждающее нападающего сыграть определенным образом.

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Поэтому нет принципиальных различий и в технике их исполнения. Ходьбу и медленный бег применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; бег спиной вперед – при переходе от нападения к защите; рывки – при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Перечисленные способы передвижений защитник чередует с остановками и поворотами, совершаемыми по ситуации. Прыжки толчком одной или двумя ногами используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите.

Специфическими в арсенале техники защитника являются передвижения приставными шагами.

Приставные шаги используют как в параллельной стойке защитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставленной вперед ногой при перемещениях защитника в переднезаднем направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего. Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что игрок передвигается мягкими скользящими шагами, без подпрыгиваний, на постоянно согнутых ногах приставным шагом, первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

Обучение технике передвижения в защите

1. Разновидностям передвижений в защите необходимо обучать одновременно с овладением стойками.

2. Методика обучения защитным действиям баскетболиста имеет специфические черты, обусловленные решением оборонительных задач. Так, для эффективной игры в защите важно уметь мгновенно стартовать из непрерывно изменяющихся и.п. и максимально ускоряться на небольших отрезках дистанции (1 – 5 м). Не менее значима и способность защитника быстро принимать адекватные решения в ответ на изменяющуюся игровую обстановку.

3. Для начала перемещения или чередования способов передвижений служит множество сигналов: звуковые; визуальные – направ-

ление взгляда соперника, начало движения мяча, партнера или нападающего; подсказка тренера или товарища по команде и т. п. Соответственно подбираются адекватные средства и методы обучения.

4. Учитывая монотонность, характерную для выполнения упражнений из данного раздела техники, рекомендуется в процессе их изучения широко использовать игровой метод.

5. Первостепенное внимание следует уделять овладению техникой передвижений приставными шагами, которые составляют основу действий защитника.

6. Воспроизведение вариантов передвижений в сочетании с другими защитными приемами (по мере освоения техники защиты) в подготовительных и учебных играх.

3.2. Техника противодействия и овладения мячом

Вырывание мяча в баскетболе

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

Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги. Вращение мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

Обучение вырыванию мяча и организационно-методические указания

1. Предварительно обучить держанию и глубокому обхвату мяча.
2. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.

3. Во всех упражнениях стимулировать развитие быстроты реакции при овладении мячом, используя различные и.п. и неожиданные стартовые сигналы (голос, хлопок, появление из-за спины мяча и т. п.) для начала активных действий.

4. То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим после:

- обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;
- собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса;
- отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит.

5. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.

6. То же, но в и. п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.

7. То же, но после рывка на 3 – 5 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.

8. Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата мяча защитником, выскочившим из-за спины соперника.

9. То же, но после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог).

10. Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционному броску по корзине, проходуброску и т.д. (по мере освоения техники игры).

11. То же, но в подвижных играх «Борьба за мяч без правил», «Регби по упрощенным правилам» и т. п.

12. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства.

13. Прием изучается после обучения занимающихся технике держания и ловли мяча в нападении.

Основные ошибки при выполнении вырывания мяча

1. Плохой хват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.

2. Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.

3. Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.

Выбивание мяча – один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Особую значимость данный прием приобрел в современном баскетболе в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении выбивания мяча контакт с рукой нападающего.

Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему, сопровождающихся движением вытянутой вперед руки. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности, при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании. Прием изучается после обучения ловле мяча двумя руками на месте и в прыжке, а также разновидностям передач.

Выбивание мяча может быть осуществлено и в момент ведения мяча, когда защитник в широком шаге выбивает мяч вправо или влево, когда рука нападающего не касается мяча. Практически это выполняется в момент отскока мяча от площадки, когда нападающий ослабил контроль за действиями опекающего его защитника.

Обучение выбиванию мяча из рук соперника и при ведении

1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.

2. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.

3. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.

4. То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.

5. Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.

6. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке после:

- собственного подбрасывания мяча вверх над головой;
- навесной передачи партнера;

– передачи-отскока мяча от щита.

7. Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2х1 и 3х1.

8. Выполнение выбивания мяча при ведении при пассивном действии нападающего на укрывание мяча, в игре 1х1 на удержание мяча без атаки кольца, во всех игровых упражнениях с ведением и противодействием защитника.

9. Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч» с ведением, «10 передач» и т.п.; по команде педагога «Замри!» игрок с мячом при противодействии защитника прекращает ведение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять укрывающие повороты на месте.

10. То же, но при неограниченной активности нападающих и защитников.

11. Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям (по мере освоения техники игры).

12. То же, но в условиях игрового противоборства в тренировочных упражнениях и учебных играх.

Перехват мяча при передаче в баскетболе. Перехват передачи мяча в игре осуществляется в условиях небрежности или неточности действий нападающих при активной и агрессивной игре защитников. Успешность перехвата мяча при передаче во многом зависит от быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.

Нападающий облегчает задачу защитнику, если ожидает посланный ему мяч на месте. В данном случае достаточно из активной стойки сделать рывок к мячу, оставляя за спиной соперника, и поймать мяч.

Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдаляется от нападающего на 1 – 2 м, как бы притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуществить защитное действие, важно мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. Особенно удобны для перехвата мяча длинные передачи.

В случае если соперник стремится поймать мяч в движении, решающее значение приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее достаточно плечом и руками отрезать путь к мячу опекаемому игроку и без труда овладеть им.

Прием изучается после овладения техникой ловли и передач мяча на месте и в движении.

Обучение перехвату мяча при его передаче

1. Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции при опеке игрока:

- на стороне мяча;
- на дальней от мяча стороне.

2. Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при опеке игрока в различных позициях и ситуациях:

- нападающий ожидает передачу на месте;
- нападающий начинает движение навстречу мячу.

3. То же, но при передачах в парах, тройках заданным способом на месте и в движении.

4. То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера.

5. Выполнение приема в целом в подвижных играх «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т. п.

6. То же, но в игровом упражнении «1х1 с ассистентом»: защитник противодействует нападающему в заданной позиции; нападающий, передав мяч ассистенту (стоящему на месте третьему игроку), стремится освободиться от опеки и получить обратную передачу; получение обратной передачи или перехват мяча дает 1 очко; игра ведется до 5 очков с последующей сменой функций игроков.

7. Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2х2, 3х3 и т. д.

8. То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания

1. При обучении перехвату передачи мяча:

– предварительно разъяснить принципы позиционной игры в защите, связанные с расположением защитника относительно соперника и мяча:

– при опеке игрока на стороне мяча находиться в активной стойке;

– при опеке игрока на дальней стороне от мяча занимать позицию в игровом защитном треугольнике (условные вершины: «подопечный – мяч – корзина»), сместившись в сторону мяча и направляя одну руку на подопечного, а другую на мяч;

– изучение приема начинать в ситуации: подопечный неподвижно обозначает нападающего, далее продолжить в условиях пассивных действий опекаемого игрока и, наконец, в условиях, приближенных к игровым без каких-либо ограничений в действиях соперника;

– на начальном этапе обучения облегчать задачу защитника, заранее задавая направление, траекторию и быстроту полета мяча.

2. При выполнении перехвата передачи мяча:

– постоянно держать в поле зрения подопечного и мяч;

– находиться в активной стойке со смещением в сторону мяча с поднятой для перехвата ближней к мячу рукой (состояние «сжатой пружины»);

– реагировать на подготовительное движение нападающего при замахе, а движение на перехват начинать в момент выпуска мяча;

– при опеке игрока на стороне мяча отрезать ему прямой путь к летящему мячу спиной (на месте) или плечом и руками (в движении);

– при опеке игрока на дальней стороне от мяча мгновенно стартовать и развивать максимальную скорость, прерывая передачу;

– после овладения мячом максимально быстро начинать атакующие действия: передачу в отрыв, скоростное ведение, проход, бросок и т. п.

Основные ошибки выполнения перехвата мяча при передаче мяча

1. Неэффективная стойка защитника: опущены голова, руки, выпрямлены ноги, сильно наклонено вперед туловище.

2. Неправильная занимаемая защитником позиция: игрок не перекрывает линию возможной передачи при опеке нападающего на

стороне мяча; игрок находится на линии передачи, слишком далеко от нее или за пределами игрового защитного треугольника при опеке игрока на дальней стороне от мяча.

3. Потеря контроля над игровой ситуацией: защитник поворачивается затылком к мячу или к нападающему, т. е. упускает из вида подопечного или мяч.

4. Несвоевременное начало движения на перехват: ранний или поздний старт к мячу.

5. Отсутствие опережающего соперника движения туловищем и прямыми руками для овладения мячом.

6. Медленный переход к дальнейшим действиям в нападении после овладения мячом, нет нацеленности на внезапную атаку, поддержанную всеми игроками команды.

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

Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции и стойки (с выставленной вперед ногой), состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

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

Отбивание мяча при броске – также эффективное противодействие броску. Успешность его выполнения требует от защитника мобилизации внимания, проявления быстроты реакции и скоростно-силовых качеств.

Главное отличие в технике выполнения данного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитни-

ка с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории. В этот момент защитник движением кисти изменяет направление полета мяча. Этот защитный прием выглядит особенно эффектно, но требует достаточной скоростно-силовой подготовленности, интуиции и хорошо развитого чувства мяча.

Приемы противодействия броскам изучаются после обучения занимающихся разновидностям бросков с места, в движении и в прыжке.

Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске

1. Многократное отталкивание подвешенного, качающегося как маятник мяча на уровне прыжка средней высоты.

2. То же, но в прыжке с максимальным усилием.

3. Накрывание и отбивание мяча из различных позиций по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.

4. То же, но против бросков мяча с естественной скоростью выполнения.

5. То же, что в упр. 3 и 4, но противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями.

6. Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места.

7. То же, но против способов броска мяча в прыжке с предшествующим обманным движением.

8. То же, что в упр. 7 и 8, но после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке.

9. Выполнение изучаемых защитных приемов при противодействии броску мяча одной рукой сверху (от плеча, сверху) в движении:

– при броске мяча в замедленном темпе после одного шага с места;

– броске мяча в замедленном темпе после встречной или поступательной передачи партнера нападающего;

– разновидностях броска мяча в движениях, совершаемых с естественной скоростью.

10. Выполнение изучаемых разновидностей противодействия проходу-броску одной рукой сверху или снизу на различной скорости и в разных направлениях по отношению к щиту.

11. Вариативное воспроизведение накрывания и отбивания мяча при выполнении разновидностей бросков мяча с последующим переходом к нападающим действиям в упражнениях комплексного характера.

12. Выполнение разновидностей приемов противодействия броскам мяча в целом в условиях игрового противоборства: 1x1, 2x2, 3x3 и т.д.

13. То же, но в подготовительных и учебных играх.

Организационно-методические указания

1. Высоту подвешивания мяча в подводящих упражнениях варьировать индивидуально в зависимости от прыгучести занимающихся; начинать со средней высоты, постепенно поднимая мяч до высоты максимального прыжка.

2. В подводящих и основных упражнениях пары занимающихся подбирать соответственно ростовым показателям и уровню развития скоростно-силовых качеств.

3. Варьировать расположение защитника по отношению к нападающему: спереди, сзади, сбоку.

4. При выполнении изучаемых приемов:

– находиться в стойке с выставленной вперед ногой; ноги согнуты; одноименная рука поднята вверх; периферическим зрением наблюдать за ногами нападающего;

– отталкиваться двумя ногами с места или после быстрого приставления сзадистоящей ноги в момент начала выпрямления ног соперника в коленных суставах;

– руку выносить кратчайшим путем без замаха; полностью выпрямлять ее в локтевом и плечевом суставах вверх;

– не давить на мяч и не опускать руку вперед;

– преграждать путь мячу движением согнутой вперед кисти;

изменять направление полета мяча при помощи движения кисти в сторону.

5. После результативного выполнения защитного приема быстро переключаться к нападающим действиям.

Основные ошибки при выполнении накрывания и отбивания мяча при броске

1. Неправильно выбранная защитная стойка: игрок находится в параллельной защитной стойке, на выпрямленных ногах или с опущенными руками – затруднено своевременное начало выполнения приема.

2. Защитник не удерживает в поле зрения ноги соперника: возникают сложности при определении момента начала броска.

3. Медленное или слабое отталкивание – не хватает высоты прыжка для эффективного выполнения изучаемого приема.

4. Неправильное движение рукой: вынос ее с замахом, неполное ее выпрямление вверх, опускание руки вперед с активным давлением кистью на мяч – фол при броске.

5. Замедленный переход от защитных действий к нападающим (после результативного накрывания или отбивания мяча при бросках).

Взятие отскока в баскетболе. Борьба за отскочивший мяч – неотъемлемый элемент игры в баскетбол. По статистическим данным, в среднем за игру около 50 % всех бросков завершаются отскоком мяча от щита или корзины. Следовательно, успешное освоение техники овладения мячом в борьбе за отскочивший мяч (взятие отскока) на своем щите повышает потенциальные шансы команды на благоприятный исход игрового противоборства с соперниками. Справедливо утверждение: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в локтях, входили в контакт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

В случае попытки нападающего обойти защитника раньше, чем тот успеет начать движение на сближение с ним для пресечения прохода на подбор мяча, последний старается отеснить нападающего, развернувшись на ближней к проходу нападающего ноге, к нему спиной в средней защитной стойке и постоянно сохраняя контакт с туловищем соперника спиной и разведенными в стороны согнутыми руками, преграждает ему путь к мячу.

Заблокировав подходы к щиту и определив направление отскока, защитник устремляется к мячу и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двух ног с места, с одного или двух шагов: руки и ноги во время прыжка широко разведены в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь. Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает руки и туловище вперед, укрывая мяч от соперника.

Далее следует приземление на широко расставленные в стороны ноги в готовности начать атаку первой передачей или ведением мяча. При этом мяч следует удерживать на уровне груди или подбородка. Если ловля двумя руками затруднена, защитник может поймать мяч одной рукой, сразу же подхватывая другой, или отбить его в сторону свободного партнера. Это ведет к выигрышу в высоте прыжка до 10 см, но снижает надежность овладения мячом.

Кроме своевременности и точности воспроизведения перечисленных действий защитника на эффективность овладения мячом после отскока на своем щите существенное влияние оказывают интуиция и предвидение направления ожидаемого отскока. Большую помощь в приобретении этих качеств игроками может оказать знание статистической вероятности направления отскока мяча в зависимости от карты бросков. Если условно разделить площадку на пять зон из правого угла площадки (1-я зона) по линии трехочковых бросков, соответствующих возможным позициям для бросков (5-я зона – левый угол площадки), то наблюдается следующая закономерность: при бросках из зоны 1-й или 5-й до 95 % всех мячей при отскоке возвращаются в эти же зоны, причем в более 50 % случаев мяч отскакивает на дальнюю сторону площадки (т. е. из зоны 1-й в зону 5-ю и наоборот), при бросках из зоны 2-й или 4-й выявлена та же тенденция: в 70 % случаев мяч отскакивает в эти же зоны, причем приблизительно с той же вероятностью попадания на дальнюю сторону площадки, броски из зоны 3-й дают около 50 % отскоков в эту же зону, а вероятность рассеивания мяча в зоны 3, 2 и 4-ю составляет более 90 %.

К обучению взятию отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите следует приступать на этапе совершенствования бросков, а для освоения эффективной техники данного приема защиты необходимо уделять ему достаточно много тренировочного времени.

Обучение взятию отскока на своем щите

1. Имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога: поднятый или подброшенный вверх мяч и т. п.
2. То же, но с «вырыванием» подвешенного на амортизаторе мяча.
3. То же, но нападающий обозначает движение на щит в заранее заданном направлении справа или слева от защитника.
4. Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча:
 - в верхнюю часть щита с линии штрафного броска;
 - дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсекундной трапеции (на уровне 2-го усика).
5. Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.
6. Выполнение блокирования, пассивно обозначающего движение на подбор нападающего с последующим овладением мячом, посланным в верхнюю часть щита третьим игроком.
7. То же, но при активном движении нападающего на подбор мяча.
8. То же, что в упр. 6 и 7, но с последующим началом атаки первой передачей мяча или выводящим ведением мяча.
9. Выполнение приема в целом в условиях активного противоборства «защитник-нападающий» в заданных позициях при бросках в корзину третьим игроком с разных точек по отношению к щиту.
10. То же, но в состязании на результативность действий по овладению мячом в борьбе за отскок.
11. Воспроизведение приема в целом в условиях игрового противоборства: 1х1; 2х2; 3х3 и т. д. – с атакой в одну корзину.
12. То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания

1. Обучать взятию отскока на своем щите на расстоянии не менее 3 – 4 м от корзины.
2. Сигналом для начала действий защитника во всех упражнениях служит момент выпуска мяча педагогом или третьим игроком.
3. Защитнику занимать позицию перед нападающим (ближе к своему щиту) в средней стойке; варьировать исходные позиции относительно щита для бросков и борьбы за отскок.

4. Педагогу на начальном этапе обучения указывать игрокам направление наиболее вероятного отскока мяча при броске из конкретной условной зоны.

5. Состязания на результативность борьбы за отскок проводить в тройках: один игрок бросает, двое осуществляют противоборство; каждое результативное действие в защите и нападении оценивать начислением призовых очков; дополнительно очки можно начислять за точный бросок с точки или успешное добивание нападающим мяча в корзину.

6. При выполнении приема:

– начинать действия на сближение с нападающим и быстрым поворотом на 180° на носке ближней к направлению его ожидаемого движения ноги;

– вступать в контакт с туловищем нападающего спиной и разведенными в стороны согнутыми в локтях руками – «чувствовать соперника спиной»;

– занимать как можно большее пространство на площадке, широко расставив ноги и руки;

– переводить взгляд на мяч лишь после выполнения блокирования соперника;

– удерживать нападающего «на спине» в случае его движения в обход защитника;

– мгновенно устремляться к мячу, определив траекторию и направление отскока;

– отталкиваться максимально мощно одной или двумя ногами с поднятыми вверх руками;

– руки и ноги в прыжке разводить в стороны, туловище наклонять вперед;

– обхватив мяч, «повисать» на нем, резко сгибая руки и наклоня туловище вперед;

– приземляться на широко расставленные в стороны ноги, мяч вниз не опускать, укрывать его от соперника на уровне своего подбородка;

– после приземления мгновенно оценивать ситуацию для начала атаки первым пасом или выводом мяча с помощью ведения и быстро переходить к атакующим действиям.

Основные ошибки при выполнении взятия отскока на своем щите

1. Неправильный выбор позиции – защитник находится за пределами игрового защитного треугольника, теряет из виду мяч или подопечного; располагается не на линии возможного движения нападающего к корзине или стоит на прямых ногах.

2. Переключение внимания защитника на брошенный в корзину мяч, а не на подопечного: сопровождение мяча взглядом с момента его выпуска без выполнения блокирования соперника – нападающий легко обходит опекуна и овладевает мячом.

3. Отсутствие у защитника контакта спиной или согнутыми руками с нападающим в положении для его блокирования, прямые ноги в защитной стойке – соперник без труда выходит к мячу из-за спины обороняющегося игрока.

4. Нет движения защитника к мячу после блокирования нападающего: защитник ждет мяч на месте.

5. После ловли мяча, отскочившего от щита, игрок не укрывает его наклоном туловища и сгибанием рук вперед: возможно выбивание мяча соперником.

6. Приземление на узко- или широкорасставленные ноги: потеря равновесия или трудности с быстрым началом дальнейших действий.

7. Опускание мяча вниз: существует большая вероятность его потери.

8. После овладения мячом и приземления поворот к середине трехсекундной зоны, а не к ближней боковой линии; задержка первой передачи: срыв быстрой контратаки.

Заключение

Обучение технике баскетбола в студенческом возрасте 17 – 18 лет связано с некоторыми затруднениями, так как все занимающиеся, так или иначе, обучались этому учителями физической культуры в общеобразовательной школе или, что значительно лучше, посещали занятия в группе детской спортивной школы и в отличие от детей, начинающих с азов курс обучения баскетболу, уже как-то научены тем или иным техническим действиям. При этом очень часто наблюдается как следствие низкого уровня профессионализма учителя искажение ими выполнения основных элементов технических приемов, что создает значительные трудности в правильном овладении теми или иными элементами техники баскетбола. Это объясняется тем, что уже произошло закрепление неправильного выполнения приема и преподавателю приходится переучивать этих спортсменов, что значительно труднее, чем научить заново, не ломая ранее приобретенного динамического стереотипа. Здесь преподавателю нужно набраться терпения, особенно если неправильно выполняемый прием заметно влияет на качество технической подготовки студента.

Кроме того, преподавателю часто приходится сталкиваться с проблемой неоднородности учебной группы по уровню технической подготовки. Наиболее правильным в данной ситуации будет применение при обучении и совершенствовании технических приемов в основном группового метода организации занимающихся с разделением студентов на группы по степени технической подготовленности.

При занятиях по технике баскетбола необходимо помнить, что студенты далеко не дети и их понятийный аппарат развит настолько, что они в состоянии понимать, все, что им говорит преподаватель о технике исполнения того или иного приема, деталях выполнения основных движений технического действия, сделанных ими ошибках и способах их исправления. Это говорит о том, что основным методом обучения студентов-баскетболистов должен быть метод рассказа, основанный на профессиональных знаниях преподавателя. Показывая

правильное исполнение тех или иных технических приемов или их сочетаний, преподавателю должны помогать студенты, окончившие курс спортивной школы и качественно владеющие изучаемым материалом.

Обучая технике выполнения приемов нападения и защиты в баскетболе, необходимо помнить и постоянно убеждать в этом своих подопечных, что баскетбол – одна из самых интеллектуальных командных игр современности, и филигранное владение техникой игры поможет баскетболисту в полной мере проявить себя как спортсмена, возможности которого находятся на высоком уровне при решении командных задач, поставленных тренером в процессе конкретной игры против конкретного противника.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
2. Коузи, Б. Баскетбол: концепция и анализ : сокр. пер. с англ. // Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
4. Семашко, Н. В. Баскетбол / Н. В. Семашко. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 246 с.
5. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е. Р. Яхонтов, Л. С. Кит. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 71 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. ИСТОРИЧЕСКИЙ, ТЕХНИЧЕСКИЙ И МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ БАСКЕТБОЛА.....	4
1.1. Краткая история возникновения и развития баскетбола.....	4
1.2. Характеристика игры в баскетбол	7
1.3. Общие характеристики методики обучения баскетболу	10
1.3.1. Принципы обучения	10
1.3.2. Средства обучения.....	10
1.3.3. Методика обучения	12
1.4. Методы организации занимающихся	15
Глава 2. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ	16
2.1. Основные положения.....	16
2.2. Техника передвижений	17
2.3. Техника владения мячом	28
Глава 3. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ.....	59
3.1. Техника передвижений	59
3.2. Техника противодействия и овладения мячом	63
Заключение	77
Библиографический список.....	78

Учебное издание

СТЕПАНОВ Анатолий Яковлевич
ЛЕБЕДЕВ Александр Валерьевич

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛА СТУДЕНТОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ «БАСКЕТБОЛ»

Учебно-методическое пособие

Редактор Р. С. Кузина
Технический редактор Н. В. Тупицына
Корректор Е. П. Викулова
Компьютерная верстка Е. А. Кузьминой

Подписано в печать 14.09.15.
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 4,65. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.