

# Приложение 1

## Примерные упражнения для обучения тактическим действиям и их совершенствования

### Тактика нападения

Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков с заслоном, наведением и пересечением; взаимодействия в «тройке» и «малой восьмерке».

Групповые взаимодействия

Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место. То же, но после передачи игрок переходит на сторону партнера. Последний, получив мяч, пропускает игрока 1 вперед, а сам с ведением переходит на его сторону. Упражнение заканчивается броском в корзину.

Упражнения для изучения заслона: игрок 1 передает мяч игроку 2, игрок 2 наводит на игрока 1 своего защитника и проходит для броска.

Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противоположному щиту, игроки все время передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника. То же, против двух защитников. Владеющий мячом должен продвигаться к корзине с ведением, вызывая на себя одного из защитников. После этого следует передача освободившемуся партнеру, который атакует корзину.

Командные действия

Построение тройками у лицевой линии. Игрок 1 ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к игроку 1, игрок 2 уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча игроком 1 в прорыв уходит игрок 3. Игрок 1 передает мяч игроку 3, а тот – игроку 2. Игрок 1 подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.

Построение то же. Игрок 1, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей лицевой линии. Игрок 2 перемещается вперед-в середину. Игрок 3 уходит в прорыв по боковой линии. Передачи следуют игрокам 2 и 3.

Игрок 1 передает мяч игроку 3 и движется на место игрока 2. Игрок 2 получает мяч от игрока 3 и ведет его на место игрока 1. После передачи центральной игрок 3 перемещается на другую сторону зоны штрафного броска, где взаимодействует с другими игроками.

### Тактика защиты

Индивидуальные действия

Площадка делится на зоны, в каждой из которых располагается пара занимающихся. Нападающий становится в углу, лицом к нему защитник. Обыгрывая защитника, нападающий должен перебежать в противоположный угол своей зоны. Защитник обязан противодействовать, преграждая ему кратчайший путь. То же, но нападающий применяет финт на уход в одну сторону, уходит в другую. Защитник быстро отсекает ему путь в сторону и выбивает мяч во время броска.

Построение нападающих в кругу, передача мяча друг другу стоя на месте. Ведущий защитник пытается перехватить мяч во время передачи. Игрок, потерявший мяч, становится защитником. Упражнение проводится в тройках, четверках и т.д.

Групповые взаимодействия

Построение в «тройках». Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к

другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Защитник, находящийся ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку, и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдающий за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

Построение в четверках. Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

#### Командные взаимодействия

Занимающиеся распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

Занимающиеся распределяются на три команды: две из них располагаются в защите, третья – в нападении на середине площадки. По сигналу нападающие атакуют один щит. Если им удастся забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч перехвачен игроками защиты, третья команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, ведет нападение на противоположный щит.

### **Методика обучения**

В процессе тренировки применяются наглядные, практические и словесные методы. Для развития физических качеств применяются повторный, переменный, контрольный, игровой, соревновательные методы, а также все приемы словесного метода и демонстрации. В технической подготовке используются методы: расчлененный, целостный, подводящих упражнений, сопряженных воздействий и идеомоторный. В процессе совершенствования техники эти методы конкретизируются специальными приемами.

Чтобы усилить воздействие упражнений и акцентировать внимание на различных сторонах подготовки в процессе совершенствования, используют различные методические приемы. Так, например, выполняют элементы техники на фоне утомления, эмоционального возбуждения, максимальной скорости перемещения, специальные целевые установки и др.

Тактическая подготовка осуществляется с помощью методов, упражнений, анализа, разработки тактических вариантов и творческих заданий, просмотра игр и соревнований, моделирования игры противника.

В процессе совершенствования следующие приемы: включение определенных заданий, использование неоднократных промежуточных финишей на фоне интервального метода тренировки, продление и ограничение игрового времени, проведение упражнений с партнером, моделирующим отдельного игрока и его особенности, усложнение деятельности за счет ограничения пространства и др.

В зависимости от уровня развития психических качеств в работе с коллективом значение имеют: личный пример, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание и т.д.

Для воспитания специальных волевых качеств, применяют упражнения с введением различных условий, словесные методы.

В теоретической подготовке используют все словесные методы, анализ занятий и соревнований, просмотр фильмов и записей, составление индивидуальных планов и заданий, контрольных упражнений и нормативов.

Типичными ошибками при обучении технике игры в баскетбол являются:

- недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств);
- неправильное представление учеником движений в техническом приеме;
- неверное мышечное восприятие;

- несистематическое посещение занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется

- недостаточная соревновательная деятельность, в результате чего не происходит стабилизации технических приемов;

Ошибки при обучении необходимо исправлять сразу же после их возникновения. Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно определить основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание обучающимися основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;
- направленное про чувствование движений с внешней помощью;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, плакаты, видеозапись и др.).

### **Упражнения для обучения и совершенствования техники.**

Упражнения данного раздела даны в порядке нарастания сложности выполнения и изложены в следующей последовательности:

1. Индивидуальная работа с мячом.
2. Упражнения в парах.
3. Игры и игровые эстафеты.
4. Большинство упражнений можно проводить игровым или соревновательным методом.

### **Упражнения в бросках**

1. Броски в движении в высоком прыжке.
2. Финт и проход с ведением.
3. Соревнование в бросках в движении
4. Упражнение для обучения надежному контролю мяча при движении на бросок.
5. Упражнение, совершенствующее умение увидеть открытого игрока при ведении к корзине.
6. Упражнение для обучения игроков умению оттеснить защитника наружу, если нападающий имеет преимущество.
7. Броски в прыжке
8. Ведение и бросок в прыжке.
9. Броски в прыжке с места.
10. Быстрая остановка и бросок.
11. Бросок в прыжке через высокого игрока
12. Броски с места
13. Броски с точек.
14. «Вокруг света».
15. «Баскетбольный гольф».
16. Соревнования в бросках с места.
17. Штрафные броски
18. Соревнование в точности.
19. Соревнования в штрафных бросках.
20. Штрафные броски с переходом.
21. Штрафные броски с попытками отвлечь внимание.

### **Упражнения в передачах**

1. Передачи со сменой мест.
2. Передачи из рук в руки на высокой скорости.
3. Передачи крюком в двух колоннах.
4. Передачи крюком.
5. Передачи входящему игроку.
6. Передачи со сменой мест.
7. Соревнования в быстрых передачах.
8. Следуй за передачей.
9. Передачи в двойном кругу.
10. Передачи на точность.
11. Игра с использованием передач.
12. Упражнение с двумя мячами специально для центрального игрока.
13. Передача с задержкой.
14. Передачи крюком для нападающих и центрального.
15. Передач в центре.
16. Передача центральному над головой защитника.
17. Упражнение для развития периферического зрения.

### **Совершенствование ловли мяча**

1. Развитие периферического зрения в упражнении с двумя мячами.
2. Совершенствование быстроты реакции при ловле мяча.
3. Упражнение для изучения передачи из рук в руки.
4. Передачи и пересечения пятью игроками.
5. Ловля мяча в позиции центрального.
6. Передачи мяча кончиками пальцев.
7. Ловля мяча при встречных передачах.

### **Упражнения в ведении**

1. Ведение и передачи из рук в руки.
2. Эстафета с ведением.
3. Смена рук при ведении.
4. Ведение по сигналам.
5. Пятнашки с ведением.
6. Ведение с сопровождением.
7. Ведение с двумя мячами.
8. Преследование дриблера.
9. Ведение с изменением темпа.
10. Соревнования в ведении.
11. Ведение в полосе препятствий.
12. Овладение контролируемым мячом в ведении.
13. Ведение в круге.
14. Ведение с поднятой головой.
15. Ведение с использованием зрительных ограничителей.
16. Ведение кончиками пальцев.

### **Упражнения в поворотах**

1. Поворот на 180 градусов.
2. Повороты на 270 градусов.
3. Повороты на 90 градусов.
4. Полный поворот.
5. Уход от защитника с поворотом.
6. Повороты в треугольнике.
7. Проход мимо защитника при прессинге.
8. Поворот назад и передача из рук в руки.
9. Повороты в кругу.
10. Обратный поворот.

### **Упражнения в овладении мячом при отскоке от щита**

1. Соревнования за мяч.
2. Борьба за мяч на щите в защите.
3. Выбор места при борьбе за мяч на щите.
4. Работа кистей рук после овладения мячом на щите.
5. Борьба за место при штрафном броске.
6. Борьба за мяч у стены.

### **Упражнения по добиванию мяча в корзину**

1. Подбрасывание и добивание мяча в корзину.
2. Формирование треугольника добивания.
3. Добивание в специальную корзину.
4. Расчет при добивании.
5. «Баскетбольный волейбол».
6. Попеременное добивание.
7. Добивание на выносливость.
8. Добивание при выполнении штрафного броска.

### **Комбинированные упражнения**

1. Упражнение в колонне.
2. «Завладей мячом».
3. Передачи двигаясь приставными шагами.
4. Ведение, передача крюком и бросок в движении.
5. Поворот и бросок в движении.
6. Заслоны в движении.
7. Передачи в движении приставными шагами.
8. Эстафета с бросками с места.
9. Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов.
10. Бросок в движении с сопротивлением.

### **Упражнения в быстром прорыве**

1. Длинная передача.
2. Длинная передача в треугольнике.
3. Прорыв в парах на половине площадки.
4. Быстрый прорыв в тройках.

5. Поперечные передачи.
6. Быстрая передача после овладения мячом на щите.
7. Быстрый прорыв из защитной расстановки.
8. Быстрый прорыв после овладения мячом.
9. «Овладей мячом в прорыве».
10. «Четверо в атаке».
11. Быстрый прорыв поле промаха при штрафном броске.
12. Быстрый прорыв всей команды.

### **Комбинации в парах и тройках**

1. Упражнения для двух игроков
2. Заслон на месте.
3. Заслон, поворот и выход на свободное место.
4. Заслон после ведения.
5. Петля игроков задней линии.
6. Ведение, передача из рук в руки, поворот и выход на свободное место.
7. Заслон на месте для нападающего.
8. Заслон на месте для игрока задней линии.
9. Заслон нападающему, поворот и выход на свободное место..
10. Заслон игроку задней линии, поворот и выход на свободное место.
11. Заслон для нападающего после ведения.
12. Проход снаружи.
13. Передача крюком нападающему.
14. Передача крюком игроку задней линии.
15. Заслон в движении.
16. Взаимодействие двух нападающих
17. Передача входящему игроку.
18. Обратный поворот и атака корзины.
19. Скрестный выход нападающих.
20. Встречное ведение.
21. Передача из рук в руки в центре.
22. Финт на передачу и уход с ведением в центре.
23. Выход центрального игрока для постановки заслона.
24. Упражнения для трех игроков
25. Нападение на освободившегося игрока
26. Пересечения.
27. Взаимодействие с сопровождающим.
28. «Тройка».
29. «Непрерывка» для трех игроков.
30. Скрестный выход игроков задней линии.
31. Скрестный выход после заслона.
32. Скрестный выход с ведением.
33. Бросок из-за двойного заслона.
34. Скрестный выход нападающего и игрока задней линии.
35. Скрестный выход после заслона.
36. Выход центрального на бросок.
37. Проход защитника снаружи.
38. Петлеобразное движение защитника и скрестный выход.
39. «Непрерывка» с центральным игроком.
40. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом
41. Выход нападающего на получение мяча.

42. Выход нападающего на мяч из-за заслона.
43. Взаимодействие с передачей двух игроков задней линии.
44. Выход игрока задней линии на мяч из-за заслона.
45. «Двойка» с центровым.

### **Упражнения для обучения основам игры**

1. Соревнования в защитных передвижениях.
2. «Чувство заслона».
3. Сохранение защитной стойки во время движения.
4. «Один на один».
5. «Защитный круг».
6. Передвижения приставными шагами.
7. «Один на один с дриблером».
8. «Оттеснение дриблера внутрь».
9. «Встреча в лоб».
10. Обход заслона.
11. Блокирование мяча при броске.
12. Блокирование игрока, идущего на добивание мяча.
13. Остановка дриблера в ситуации «один против двух».
14. Прессинг в упражнении с двумя мячами.
15. «Двое на центрального».
16. «Один против трех».
17. Опека центрального игрока.
18. Упражнение в прессинге.

### **Упражнения для совершенствования командных навыков игры в защите**

1. Переключение в игре «два на два».
2. Проскальзывание в игре «два на два».
3. Переключение при взаимодействии нападающего с игроком задней линии.
4. Защита при скрестном проходе мимо центрального игрока.
5. Переключение при заслоне наведением.
6. Взаимопомощь защитников.
7. Помощь центрального игрока.
8. «Два против трех».
9. Переключение против трех нападающих.
10. Прессинг по всей площадке.

### **Упражнения в тактических ситуациях**

1. Прыжки в четверках.
2. Касание рейки в прыжке.
3. «Добивание планок».
4. Совершенствование откидки в тройках.
5. Упражнение в двух колоннах.
6. Откидка и овладение ею.
7. Откидка по «часам».
8. Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча.
9. Овладение мячом и атака из расстановки «ромбом».
10. Овладение мячом и атака из расстановки «квадратом».
11. Вбрасывание мяча

12. Вбрасывание из-за боковой линии.
13. Вбрасывание из-за лицевой линии при прессинге.
14. Контролирование мяча
15. «Охота за дриблером».
16. Упражнение в контролировании мяча.
17. «Замораживание» в тройке.
18. «Восьмерка» вчетвером.
19. Непрерывное «замораживание» в пятерую.

### **Тактическая подготовка**

Теория: характеристика игры команд соперников; тактический анализ.

Практика: тактика нападения: индивидуальные действия (без мяча, с мячом);

- групповые действия; командные действия; тактика защиты: индивидуальные действия;

-групповые действия: командные действия;

-контрольные игры и соревнования, сдача нормативов;

-врачебный контроль, самоконтроль, гигиена;

- экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

### **Психологическая подготовка**

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия; правила игры (конечная диагностика); вопросы программного материала по баскетболу 6-11 классы

### **Теоретическая подготовка**

1. История развития баскетбола в России и за рубежом
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
3. Гигиена, режим дня, питание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена
4. Правила соревнований, их организация и проведение
5. Правила техники безопасности
6. Техника передачи мяча и техника приема мяча
7. Техника нападения
8. Техника защиты
9. Броски мяча
10. Тактика игры
11. Тактика нападения
12. Тактика защиты
13. Игры и эстафеты

### **Практическая подготовка**

1. Общая и специальная физическая подготовка
2. Бег или кросс до 2000м
3. Бег с ускорением 30м, 60м, 100м
4. Челночный бег 3х30м
5. Прыжки в длину с места
6. Метание малого мяча
7. Метание гранаты

8. Упражнения для развития прыгучести
9. Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища
10. Подтягивание на перекладине
11. Упражнения с амортизаторами
12. Упражнения на специальных тренажерах
13. Футбол, волейбол, настольный теннис
14. Подвижные игры и эстафеты

### **Техника игры**

1. Передачи мяча:
2. Передача мяча двумя руками от груди
3. Передача мяча двумя руками сверху
4. Передача одной рукой от плеча
5. Передача двумя руками снизу
6. Передача двумя руками с отскоком от пола
7. Ведение мяча:
8. Ведение мяча с высоким отскоком
9. Ведение мяча с низким отскоком
10. Ведение мяча с изменением скорости передвижения
11. Ведение мяча с изменением высоты отскока
12. Ведение мяча с переводом на другую руку
13. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия
14. Броски мяча:
15. Бросок мяча двумя руками сверху
16. Бросок мяча двумя руками от груди
17. Бросок мяча одной рукой от плеча
18. Бросок мяча одной рукой сверху
19. Ловля мяча двумя руками на уровне груди
20. Ловля двумя руками «высокого» мяча
21. Ловля двумя руками «низкого» мяча
22. Ловля двумя руками «катящегося» мяча

### **Тактика игры в нападении**

1. Индивидуальные действия
2. Действия без мяча
3. Действия с мячом
4. Групповые действия
5. Командные действия

### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия
2. Групповые действия
3. Командные действия

### **Тактическая система игры**

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств
2. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изучению технических приемов

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях
4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)
5. Многократное выполнение технических приемов
6. Многократное выполнение тактических приемов
7. Подвижные игры
8. Учебные игры

### **Техника баскетбола**

Технические приемы, используемые в игре, составляют два раздела: технику игры в нападении и технику игры в защите. Каждый из разделов состоит из групп приемов, включающих в себя разные способы их выполнения. Отдельные способы в свою очередь различают по характеру исполнения, а именно: на месте, в движении, в прыжке.

### **Техника владения мячом**

Ловля мяча – прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли могут выполняться на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча, летящего на средней высоте, двумя руками. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает, образуя как бы воронку, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены. Ловля высоколетящего мяча выполняется выпрямленными вверх, вперед-вверх или вверх в сторону руками с последующим их сгибанием.

Ловля мяча летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется вперед, опускает прямые руки вниз и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперед и немного в стороны, остальные опущены вниз.

Ловля мяча после отскока от пола кисти с широко расставленными пальцами раскрыты внизу так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу, остальные выпрямлены вниз в стороны. Мяч встречается с руками при начале отскока. Ловля мяча, катящегося по полу, осуществляется сбоку от игрока. Для выполнения ее игрок, сильно согнув ноги, опускает руки вниз и направляет их навстречу мячу. Положение кистей, как и при ловле низко летящего мяча.

Ловля мяча одной рукой. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передачи мяча – основной технический прием, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнерами.

Передача двумя руками от груди. Для ее выполнения игрок находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Руки согнуты, локти свободно опущены вниз. Пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные – вверх-вперед. Замах производится небольшим круговым движением рук вниз-на себя-вверх до и.п., после чего начинается быстрое разгибание рук вперед с завершающим активным движением кистей. Передача двумя руками с отскоком от пола. Обычно производится полным выпрямлением рук вперед-вниз со значительной работой кистей, одновременно игрок шагает вперед. Мяч выпускает на высоте пояса.

Передача двумя руками сверху. В и.п. мяч держится согнутыми руками над головой. Выполняя замах, игрок немного сгибает руки в локтевых суставах и слегка

отводит их назад. Затем энергичным разгибанием в локтевых суставах и резким движением кистей вперед-вниз мяч посылается в нужном направлении.

Передача одной рукой от плеча. Для выполнения передачи правой рукой игрок, сгибая руки, приближает мяч к одноименному плечу так, чтобы правая рука была сзади мяча, а левая поддерживала его спереди. Локти при этом свободно опущены вниз. Заканчивая замах, игрок опускает левую руку, после чего, быстро выпрямляя правую, завершающим резким движением кисти посылает мяч в нужном направлении.

Передача одной рукой сверху. Для выполнения передачи правой рукой игрок располагается левым боком к цели. Разгибая руки с мячом, он опускает их, перекладывает мяч на ладонь выпрямленной бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Передача одной рукой снизу. При выполнении передачи игрок, игрок разгибая руки, опускает мяч вниз, перекладывает его на выпрямленную правую руку, которую отводит назад, за бедро сзади стоящей ноги. Левая рука, поддерживающая мяч, отпускает его в середине замаха, и далее мяч удерживается кистью бросающей руки. Одновременно на сзади стоящую ногу переносится тяжесть тела, туловище несколько поворачивается в эту же сторону. Затем обратным движением прямой руки с переносом тяжести тела напереди стоящую ногу или с шагом вперед мяч направляется под руками защитника. Завершающее движение выполняется пальцами, которые как бы скатывают мяч с кисти.

Передача одной рукой за спиной. Для выполнения ее игрок отводит согнутые руки в противоположную передаче сторону и, продолжая далее круговое движение опущенным вниз предплечьем бросающей руки, заносит мяч за спину, где и заканчивает передачу резким движением кисти.

Передача снизу назад. Игрок опускает руки с мячом вниз-назад и одновременно перекладывает мяч на кисть бросающей руки, поворачивая ее внутрь-назад. Затем у бедра опускает поддерживающую руку и ускоряющимся движением предплечья и кисти выпускает мяч.

Броски в корзину – приемы, от точности которых в конечном счете зависит успех в игре.

Бросок одной рукой от плеча. В и.п. ноги согнуты, одноименная бросающей руке нога впереди, обе ступни параллельны. Мяч держат двумя руками перед правым плечом, примерно на одном уровне с ним. Руки согнуты, локти опущены вниз, предплечья направлены вверх-вперед. Разгибая руки и ноги, игрок поднимает мяч над плечом выше головы, перекладывая его на бросающую руку. Затем, опуская левую, продолжает выпрямлять руку с мячом вверх, немного вперед, завершая движение активным направляющим сгибанием кисти.

Бросок одной рукой от плеча в движении. Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

Бросок одной рукой в прыжке. Выполняется с места после ведения. При выполнении броска игрок отталкивается двумя ногами, одновременно поднимая руки с мячом выше головы, и перекладывает мяч на бросающую руку. Свободная рука поддерживает его. В высшей точке прыжка игрок, опуская поддерживающую руку, заканчивает разгибание руки с мячом вверх, немного вперед, завершая движение активной направляющей работой кисти. Туловище грудью развернуто к корзине, вертикально или отклонено назад, ноги расслаблены.

Бросок одной рукой сверху выполняется игроком, находящимся спиной или боком к щиту. Делая шаг левой ногой с одновременным поворотом туловища к корзине, игрок

опускает вниз руки с мячом и, перекладывая мяч на правую руку, отводит ее в сторону. Затем, разгибая опорную ногу и отталкиваясь в вверх, он продолжает движение прямой руки через сторону до вертикального положения, где и выпускает мяч активным сгибанием кисти.

Бросок одной рукой снизу выполняется обычно в движении на большой скорости. Делая последний широкий шаг и отталкиваясь вперед-вверх, игрок выносит снизу вверх прямую руку с мячом и мягким движением кисти направляет мяч в корзину.

Бросок одной рукой сверху вниз. Для выполнения броска сверху вниз игрок с места или в движении осуществляет максимально высокий прыжок рядом с корзиной, во время которого кратчайшим путем выносит мяч на полностью выпрямленную над корзиной бросающую руку. Затем резким сгибанием кисти направляет мяч вниз.

Бросок двумя руками сверху применяется с места и в прыжке для атаки корзины с дальних и средних дистанций. При выполнении броска с места положение рук аналогично положению рук при передаче этим способом, он в отличие от нее при замахе выполняется большее сгибание их с последующим преимущественным движением вверх, а не вперед.

Ведение мяча – основной способ передвижения игрока с мячом. Различают две разновидности ведения: высокое и низкое. Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе, ноги согнуты до полуприседа. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Технику защиты – делят на две группы: технику перемещений и технику противодействия и овладения мячом.

#### Техника перемещений

Стойка при игре в защите отличается от стойки при игре в нападении положением рук. При далеком расположении от нападающего без мяча руки защитника свободны, согнуты в локтях; при сближении с нападающим, готовящимся к ловле мяча, защитник может поднять перед ним обе руки вперед-вверх. Если нападающий владеет мячом и еще не перешел на ведение, одну руку защитник направляет к мячу, а вторую опускает вниз, в сторону возможного прохода. В защите применяются все способы передвижений, которые используются при нападении.

### Техника овладения мячом

Перехват. Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места, в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Вырывание мяча. Для выполнения вырывания игрок глубоко захватывает мяч одной рукой сверху, второй снизу и делает резкое движение на себя

Выбивание мяча осуществляется коротким резким движением рук, повернутой к мячу ладонью или ребром ее. Выбивая мяч из рук, защитник ударяет по мячу сверху вниз или снизу вверх, после чего стремится овладеть им.

Накрывание мяча используют при противодействии броску в корзину. В тех случаях, когда нападающий намеревается выпустить мяч из рук, защитник прыгает максимально вверх, полностью выпрямляет руку и накладывает раскрытую кисть на мяч сверху-сзади или сверху-спереди в зависимости от расположения нападающего.

Сочетание приемов. В практике соревнований изученные выше приемы техники в изолированном виде встречаются довольно редко. Чаще всего они применяются в комплексе и используются в качестве финтов. Финты - это отвлекающие действия, применяемые нападающим или защитником перед осуществлением истинных намерений. Финты выполняются с мячом и без мяча.

## Техническая подготовка баскетболиста

Обучение техническим приемам баскетболиста начинается с изучения основных приемов, используемых в нападении, а затем в защите. Приемы техники нападения изучаются в такой последовательности: перемещении, ловля, передачи, броски, ведение мяча. Эта последовательность, характерна только для начального этапа обучения. В дальнейшем перемещения изучаются параллельно с приемами техники владения мячом

Упражнения в передвижении.

Бег в среднем темпе до указанного ориентира, дальше выполняется рывок до конца площадки; то же, но бег по дугам, «восьмерке».

Прыжки на месте толчком одной, двумя ногами; то же с доставанием подвешенных предметов или касанием щита одной, двумя руками. Поочередное добивание мяча в щит левой и правой рукой.

Бег и остановка в обусловленном месте и указанным способом; то же, но по неожиданному сигналу.

Построение парами. Игрок, владеющий мячом, выполняет повороты, стараясь укрыть мяч и удалить его от защитника, который стремится выбить мяч.

Упражнения ловли и передачи.

Построение по три человека в линию на расстоянии 4-5 м один от другого. Игрок 2 передает мяч игроку 1, тот передает его обратно; то же, в сторону игрока 3. Это же упр. Может выполняться двумя мячами, находящимися у игроков 1 и 3. Они поочередно передают их игроку 2, который возвращает мяч тому, от кого получил.

Построение встречными колоннами, один игрок в стороне. Игрок 1 с места передает мяч игроку 3 и сразу выбегает вперед, ловит мяч от игрока 3 и передает его игроку 2, который ловит его на месте. Затем, то же выполняет игрок 2. Игрок 1, продолжая движение, становится в противоположную колонну.

Бросковые упражнения.

Занимающиеся стоят в колонне у пересечения боковой линии со средней. Один игрок с мячом располагается сбоку вблизи щита. Первый из колонны выбегает к корзине и получает мяч от стоящего там игрока, выполняет бросок обусловленным способом, ловит мяч после его отскока и возвращает партнеру у щита, который, передав его следующему игроку из колонны, становится в конец колонны. Партнер переходит на его место.

Построение группами по три человека у одного щита. Один из игроков бросает мяч, другой выполняет функцию активного защитника, а третий снимает мяч после броска и вновь передает его для броска партнеру.

Упражнения с ведением.

Построение колоннами. Ведение мяча с обводкой препятствий справа налево и слева направо одной и другой рукой; то же вокруг стоек.

Построение группами в зависимости от количества мячей. Ведение мяча на ограниченном участке, обыгрывая двух или трех защитников, последовательно атакующих игрока, ведущего мяч.

Упражнения с финтами.

Построение лицом друг к другу у лицевой линии. Один игрок нападающий, другой защитник. Нападающие, используя финты на проход, стараются обыграть защитников и перебежать на противоположную сторону.

Построение парами. У одного из игроков мяч, другой защитник. Используя финты на проход, на передачу, на бросок, нападающий обыгрывает защитника, переходит с ведением к щиту и выполняет бросок.

Упражнения с перемещением защитника.

Произвольные перемещения приставными шагами; то же, по зрительным сигналам; бег спиной вперед, чередуя короткие рывки вперед и назад.

В парах: нападающий, применяя финты и изменяя направление бега, стремится прорваться к противоположной лицевой линии. Защитник, передвигаясь в стойке, не должен пропустить подопечного.

Подвижные игры типа «волк во рву», эстафеты в движении спиной вперед. Для обучения перемещениям защитника можно применять также все упражнения, которые используются при перемещении нападающего.

#### Упражнения по овладению мячом.

Построение в круге, один игрок в центре. Стоящие по кругу передают мяч друг другу в различных направлениях. Игрок, находящийся в центре, должен перехватить передачу. Потерявший мяч при передаче становится в круг.

Построение по три человека у каждого щита. Один выполняет штрафной бросок, остальные, противодействуя друг другу, стремятся овладеть отскочившим мячом.

#### Контрольные упражнения.

Передача мяча на точность выполняется с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, одной рукой от плеча, попеременно правой и левой рукой.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча справа и слева после ловли в движении. Передача выполняется преподавателем.

Броски мяча из под щита справа и слева после ведения. Упражнение начинается с ведения мяча от лицевой линии в месте пересечения с областью штрафного броска. Игрок обводит область штрафного броска сильнейшей рукой, входит в эту область и выполняет бросок; после попадания ловит мяч и ведет его в обратном направлении другой рукой с последующим броском с противоположной стороны. Секундомер выключается как только мяч будет находиться в корзине.

Штрафные броски. Игрок выполняет их любым способом 10 раз подряд (мяч передает партнер).

Броски с дистанции 5-7 м. Игрок выполняет по два броска с каждой из пяти точек, расположенных от корзины под углом 45 градусов.

### **Тактика баскетбола**

Тактическая подготовка баскетболиста предусматривает изучение различных систем защиты и нападения, комбинаций, взаимодействия в группах и индивидуальные действия. Индивидуальные и групповые взаимодействия проводятся с учетом расстановки и готовности участвовать в них всех партнеров по команде.

Игроки в команде подразделяются на игроков передней линии (нападающие) и игроков задней линии (защитники). В нападении игроки передней линии располагаются у щита, атакуя корзину противника; в защите противодействуют нападающим соперника, борются за овладение мячом, отскочившим от щита при неудачном броске.