

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва г. Советский»**

Рабочий блокнот - 5

«Хорошая передача обеспечивает хороший бросок»

**Возраст детей, на которых рассчитана работа: 12 – 17 лет.
Составитель: Верховзин Алексей Александрович
Тренер-преподаватель МАУ ДО СДЮСШОР г. Советский**

Содержание

| | |
|---|------|
| | стр. |
| Пояснительная записка..... | 1-3 |
| Виды передач..... | 4-6 |
| (пас от груди, пас верхом, пас из-за спины) | |
| Упражнения с ловлей и передачей мяча (№ 1 - № 10) | 7-16 |

Пояснительная записка.

Главная цель:

Научить детей взаимодействовать (владеть в совершенстве ловлей и передачей мяча), играть в командный баскетбол. Если нет культуры паса, то и нет команды и командной игры.

Моя работа направлена на решение следующих задач:

1. В техническом плане, исполнение передачи в игровых условиях с минимальным количеством брака – быстро, точно, надёжно и без зрительного контроля.
2. В физическом плане, повышение функциональной подготовки с акцентом на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств; укрепление кистей и плечевого пояса.
3. В тактике и стратегии, это быстрое «хождение мяча» и непрерывные перемещения игроков. «Отдал мяч и открылся».
4. В психологическом контексте, уверенность, сочетающаяся с мастерством.

Свои тренерские наработки применяю непосредственно на практике. Многое удалось осуществить и опробовать в спортивных сезонах 2014-2015 и 2015-2016 гг. во время выступления во Всероссийских суперфиналах школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ».

«Баскетбол – игра простая: отдал и открылся». На вес золота в баскетболе игроки в совершенстве владеющие передачей мяча. Больше «снайперов», куда приятней забивать самому, чем отдавать, рассуждают юные баскетболисты. При помощи передач баскетболисты «общаются», взаимодействуют. Чем выше в команде культура паса, тем лучше игроки взаимодействуют и больше побеждают.

Начнём с принципиально важного утверждения, что существует один наилучший вид передачи мяча для каждой игровой ситуации. Это утверждение справедливо и для тех случаев, когда передачи выполняются без сопротивления противника. Одним из критериев выбора вида передачи служит расстояние, на которое передаётся мяч. Большое расстояние требует передачи одной рукой от плеча, малое – передачи двумя руками от груди. Традиционная техника этих видов передач легко усваивается в обычных упражнениях в парах.

Передачи являются главным и одним из самых сложных технических элементов баскетбола. Очень велико их разнообразие. Одной из главных задач любого тренера является привитие вкус к передаче. Работать над передачами самостоятельно игроки не любят. Только тренер может объяснить игрокам важность владения всем арсеналом передач, необходимость тренировать их тщательно и ежедневно.

Передачи мяча различаются по динамике их исполнения: стоя на месте, в движении на бегу, в движении в прыжке. А также по способу выполнения: двумя руками - от груди, из-за головы, снизу, сбоку, с предварительным выполнением обманных движений; одной рукой – снизу, сбоку, из-за головы, крюком, из-за спины и между ног (скрытые передачи) и т.д.

Вот несколько правил, которые касаются передач. Их необходимо знать и применять каждому баскетболисту:

- 1) «Не уверен, не отдавай» - отдающий передачу отвечает за, чтобы она дошла до адресата в 95 % случаев. Другими словами, пасующий виновен в случае потери.
- 2) Передающий рассчитывает скорость партнёра, которому он направляет передачу, его техническую оснащённость, цепкость, старается предвидеть его тактическое решение ситуации.
- 3) Полный обзор поля и игровой ситуации необходим как перед выполнением передачи, так и при её приёме. Для этого нужно обладать высокоразвитым периферическим зрением.
- 4) Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность для соперников и за удобство обработки.
- 5) В командах юниорок, девушек следует постоянно ежедневно тренировать как общие для всех передачи, зависящие от амплуа игрока, его физических и технических особенностей, его манеры игры. Хорошо, если игрок имеет свои «фирменные» передачи, доведённые до совершенства.
- 6) Передачи тренируются вместе с ловлей и работой над цепкостью. Небрежность при тренировке передач недопустима.

Тренировать передачи следует в любой период подготовки: в предсезонье, в соревновательный период, после окончания сезона; во время любого вида тренировочных занятий – будь то индивидуальное или командное. Дозировка упражнений на развитие и совершенствование передач зависит от периода подготовки и степени готовности команды. Однако можно с уверенностью сказать, что даже в командах высших разрядов передачам должно уделяться не менее 15 минут времени на каждом тренировочном занятии. Прибавьте сюда ещё время, отводимое тренером на отработку тактических взаимодействий в нападении.

У начинающих спортсменов время для работы над передачами может увеличиться до 30 минут на каждой тренировке. Разнообразие и варьирование старых и изобретённых новых упражнений для развития основных технических элементов, в том числе и передач, и атлетизма необходимы каждому тренеру для придания тренировочному процессу живости и привлекательности.

Молодым игрокам следует постоянно напоминать, что излишние финты перед передачей замедляют движение мяча, а это снижает эффективность командного нападения. Полезным методическим приёмом для совершенствования правильного выбора вида передачи при сопротивлении защитника будет ограничение времени владения мячом до счёта три.

Игроки должны усвоить, что основное отвлекающее движение, или финт, открывающее одну из пяти точек при передаче, должно выполняться в вертикальном направлении. Игрок может сделать это тремя способами:

1) финт мячом; 2) финт телом; 3) финт мячом и телом. При выполнении финта мячом игрок просто перемещает мяч вверх и вниз по вертикали.

Финт телом выполняется за счёт сгибания и разгибания ног в коленях.

Финт мячом и телом одновременно сочетает оба этих движения и является более эффективным.

Единственная цель выполнения финтов в баскетболе – вызвать ответную реакцию защитника. Игрок заставляет защитника реагировать, оценивает эту реакцию и выбирает нужный вид передачи в соответствии с открытой для передачи точкой.

Игроки должны помнить, что своевременно и точно выполненная передача обеспечивает хорошие условия партнёру для броска. Очень трудно привести пример, когда команда, составленная из блестяще владеющих передачами игроков, была бы мало результативной при бросках мяча в корзину. И наоборот, легко найти примеры команд, игроки которых допускают большое количество ошибок при передачах и не отличаются высокой результативностью при бросках.

Хрестоматийный пример точной передачи на последних трёх секундах финального матча Мюнхенской олимпиады должен быть постоянно на устах у тренера. В психологи молодого игрока следует сформировать тезис – хорошая передача обеспечивает хороший бросок.

Литература:

- Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений /Гомельский А.Я. – Москва: Эксмо, 2015 г.
- Баскетбол: шаги к успеху /Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009 г.
- Юный Баскетболист. Пособие для тренеров. Под редакцией Е.Р. Яхонтова – М «Физкультура и спорт» 1987.

Виды передачи:

Рисунок 2.1 Пас от груди



МЯЧ ПЕРЕД ГРУДЬЮ

1. Контролируйте мишень, не глядя на нее.
2. Поддерживайте уравновешенную стойку.
3. Располагайте кисти слегка сзади мяча, в расслабленной позиции сжатия.
4. Держите мяч перед грудью.
5. Удерживайте локти внутрь.



ПАС ОТ ГРУДИ

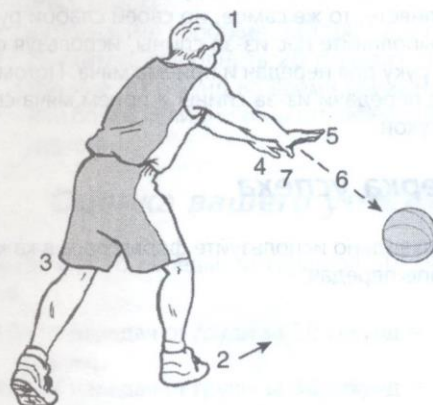
1. Смотрите в сторону или сделайте финт перед пасом.
2. Сделайте шаг в направлении паса.
3. Выпрямите колени, спину и руки.
4. Воздействуйте на мяч кистями и пальцами; давите слабой рукой на мяч.
5. Провожайте мяч с первых и вторых пальцев.
6. Делайте проводку, выпрямляя руки, ладонями вниз и пальцами, направленными на цель.

Рисунок 2.2 Пас с отскоком от пола



МЯЧ НА УРОВНЕ ПОЯСА

1. Контролируйте мишень, не глядя на нее.
2. Поддерживайте уравновешенную стойку.
3. Располагайте кисти слегка сзади мяча в расслабленной позиции сжатия.
4. Держите мяч на уровне пояса.
5. Располагайте локти внутрь.



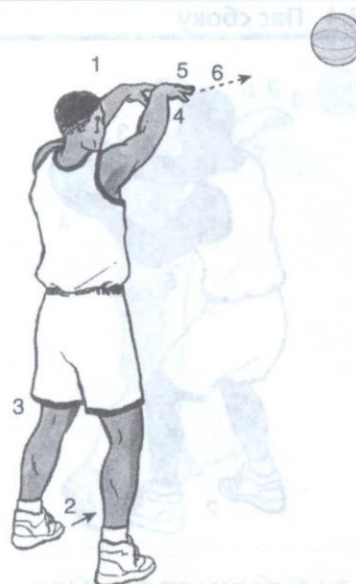
ПАС С ОТСКОКОМ ОТ ПОЛА

1. Смотрите в сторону или делайте финт перед пасом.
2. Сделайте шаг в направлении паса.
3. Выпрямите колени, спину и руки.
4. Давите кистью и пальцами на мяч; давите слабой рукой на мяч.
5. Провожайте мяч с первых и вторых пальцев.
6. Цельтесь на расстоянии в три четверти дистанции до мишени.
7. Делайте проводку, выпрямляя руки, ладонями вниз и пальцами, направленными на цель.



МЯЧ НАДО ЛБОМ

1. Контролируйте мишень, не глядя на нее.
2. Удерживайте стойку.
3. Располагайте кисти слегка сзади мяча, в ослабленной позиции сжатия.
4. Держите мяч надо лбом.
5. Удерживайте локти внутрь.



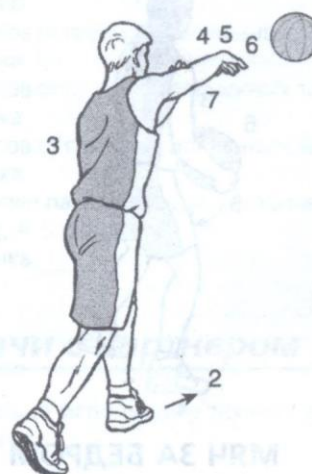
ПАС ВЕРХОМ

1. Смотрите в сторону или сделайте финт перед пасом.
2. Сделайте шаг в направление паса.
3. Выпрямите колени, спину и руки.
4. Сгибайте кисти и пальцы.
5. Провожайте мяч с первых и вторых пальцев.
6. Делайте проводку, выпрямляя руки, ладонями вниз и пальцами, направленными на цель.



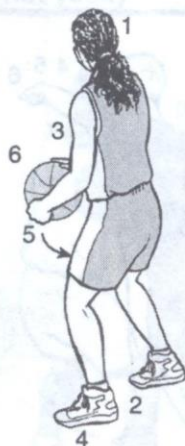
МЯЧ У УХА

1. Контролируйте мишень, не поворачиваясь, чтобы посмотреть.
2. Уравновешенная стойка.
3. Тело обращено в сторону.
4. Вес на осевой для поворота задней стопе.
5. Кисти расслаблены, делающая пас кисть сзади мяча, а свободная кисть – впереди мяча.
6. Мяч у уха.
7. Локоть внутрь.



БЕЙСБОЛЬНЫЙ ПАС

1. Смотрите в сторону или сделайте финт перед пасом.
2. Сделайте шаг в направление паса.
3. Выпрямите колени, спину и руки.
4. Держите обе кисти на мяче до момента его сброса.
5. Сгибайте кисти и пальцы.
6. Провожайте мяч с первых и вторых пальцев.
7. Делайте проводку, выпрямляя руку, ладонь вниз, а пальцы, направляя на цель.



МЯЧ ЗА БЕДРОМ

1. Контролируйте мишень, не поворачиваясь, чтобы посмотреть.
2. Уравновешенная стойка.
3. Тело обращено в сторону.
4. Вес на стопе, осевой для поворота (задней стопе).
5. Кисти расслаблены, делающая пас кисть сзади мяча, а свободная кисть – впереди мяча.
6. Мяч за бедром.

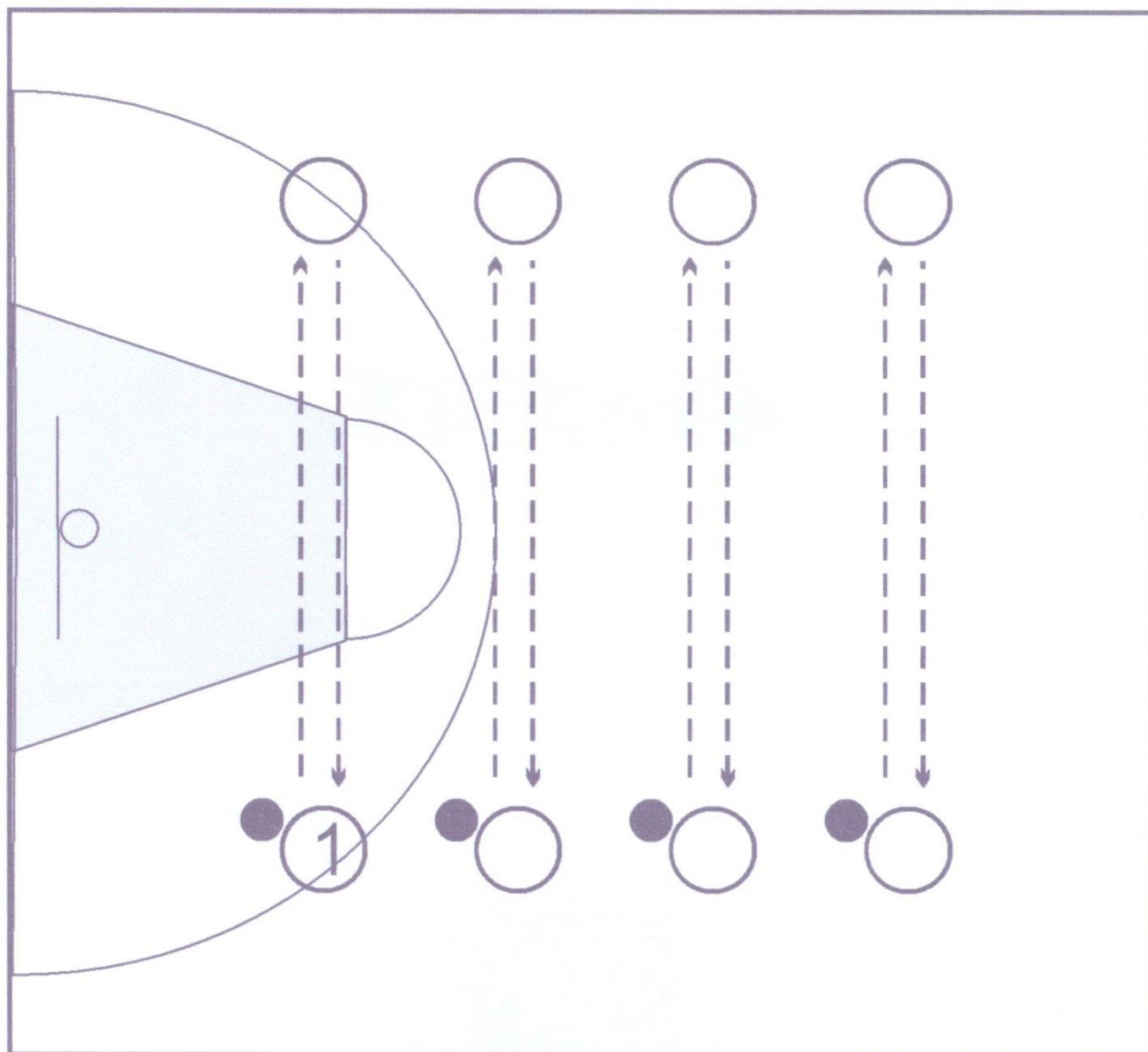


ПАС ИЗ-ЗА СПИНЫ

1. Смотрите в сторону или сделайте финт перед пасом.
2. Сделайте шаг в направлении паса.
3. Переместите вес с задней стопы – на переднюю.
4. Держите обе кисти на мяче до момента его сброса.
5. Делайте пас из-за спины.
6. Выпрямите пасующую руку.
7. Сгибайте кисть и пальцы.
8. Провожайте мяч с первых и вторых пальцев.
9. Делайте проводку, выпрямляя руку, ладонь вверх, а пальцы направляя на цель.

Упражнения:

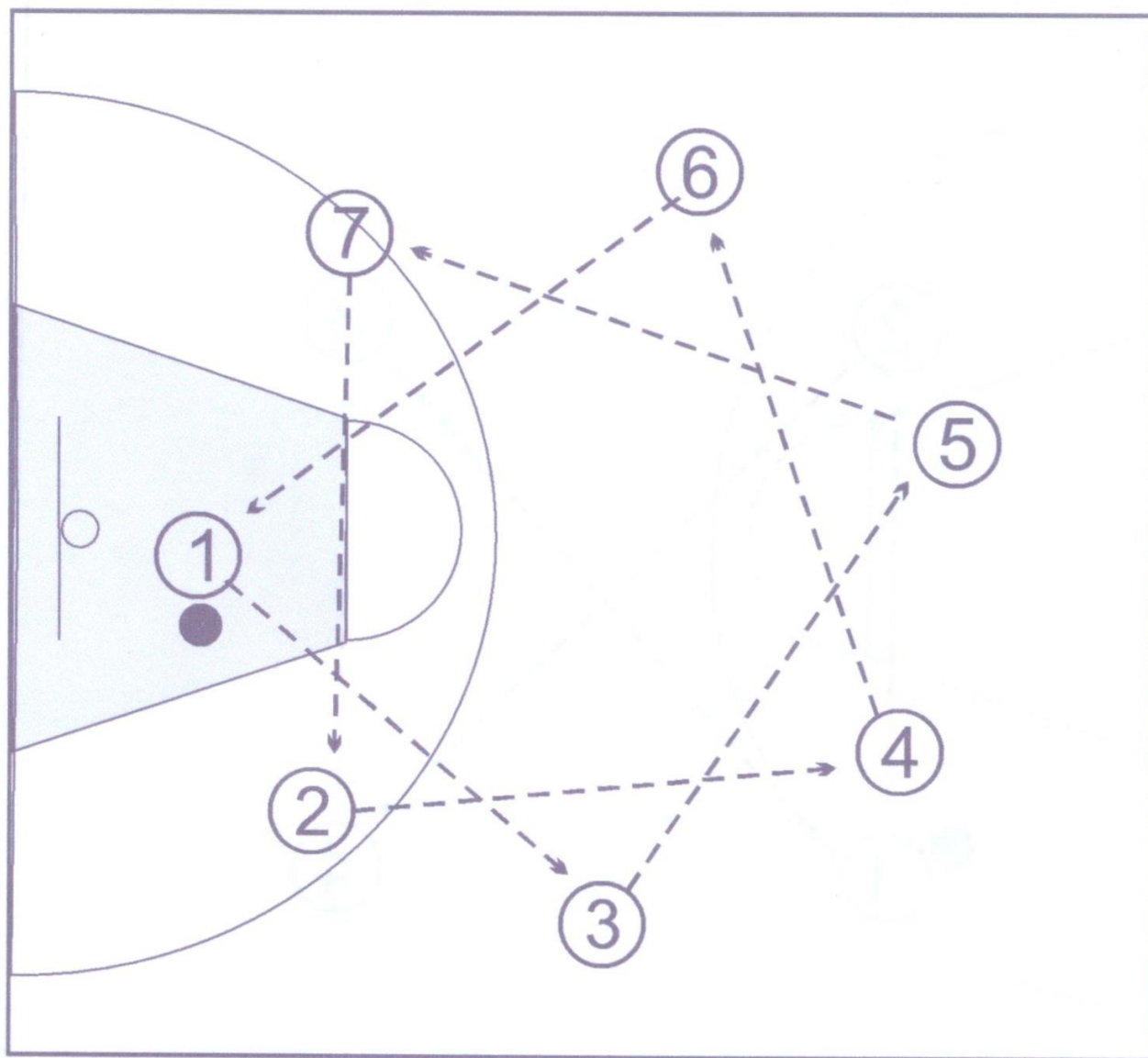
№1



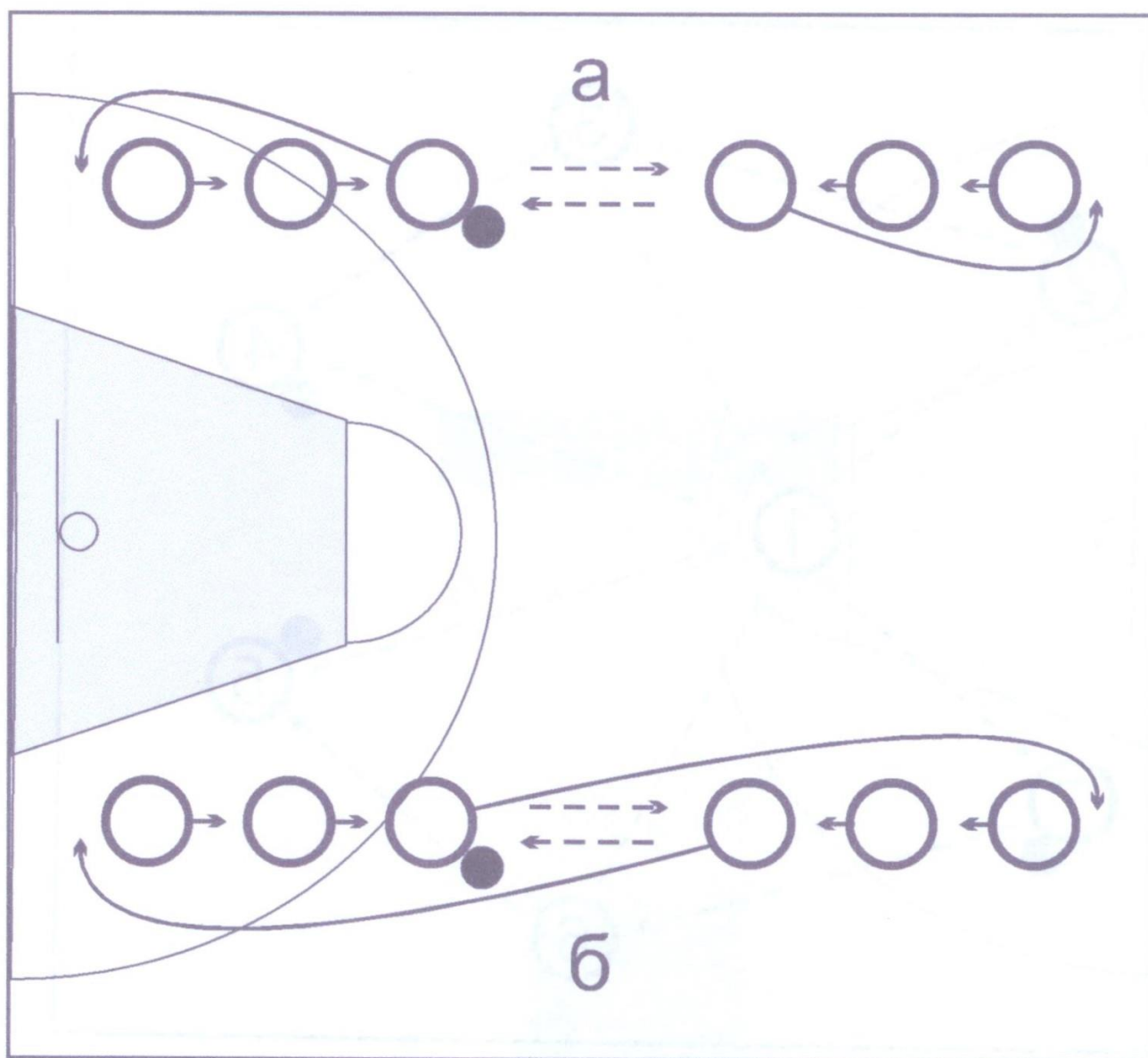
С помощью этой расстановки можно изучить и совершенствовать все виды передач.

Выполняется тот вид передачи, который указывается тренером. Во время выполнения упражнения необходимо обратить внимание на выпрямление рук и разворачивания кистей пальцы вниз.

Игрок – ловец мяча, должен сделать шаг навстречу мячу и поймать его в воздухе.



Пять, семь, девять игроков встают в круг.
 Мяч передается через одного игрока.
 Интенсивность возрастает при введении 2-3 мячей.



Передачи в колоннах:

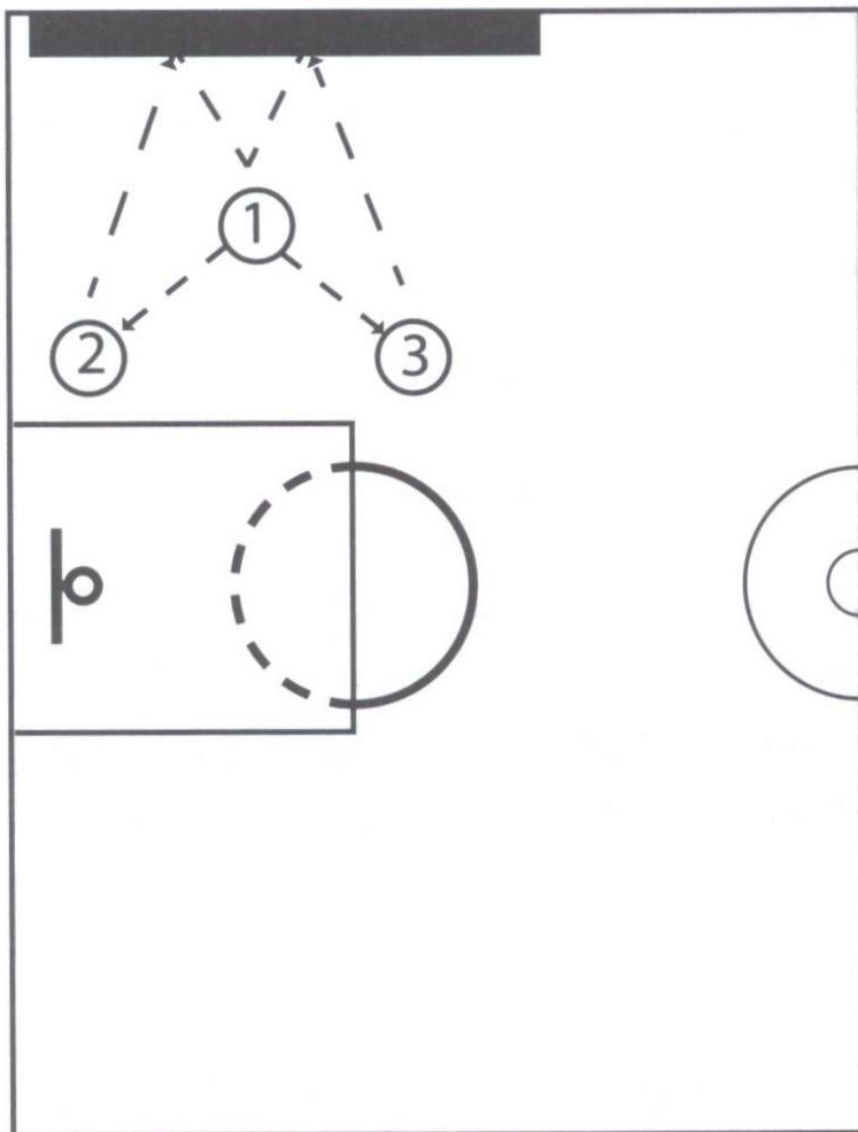
На 7-10 игроков один мяч.

Варианты:

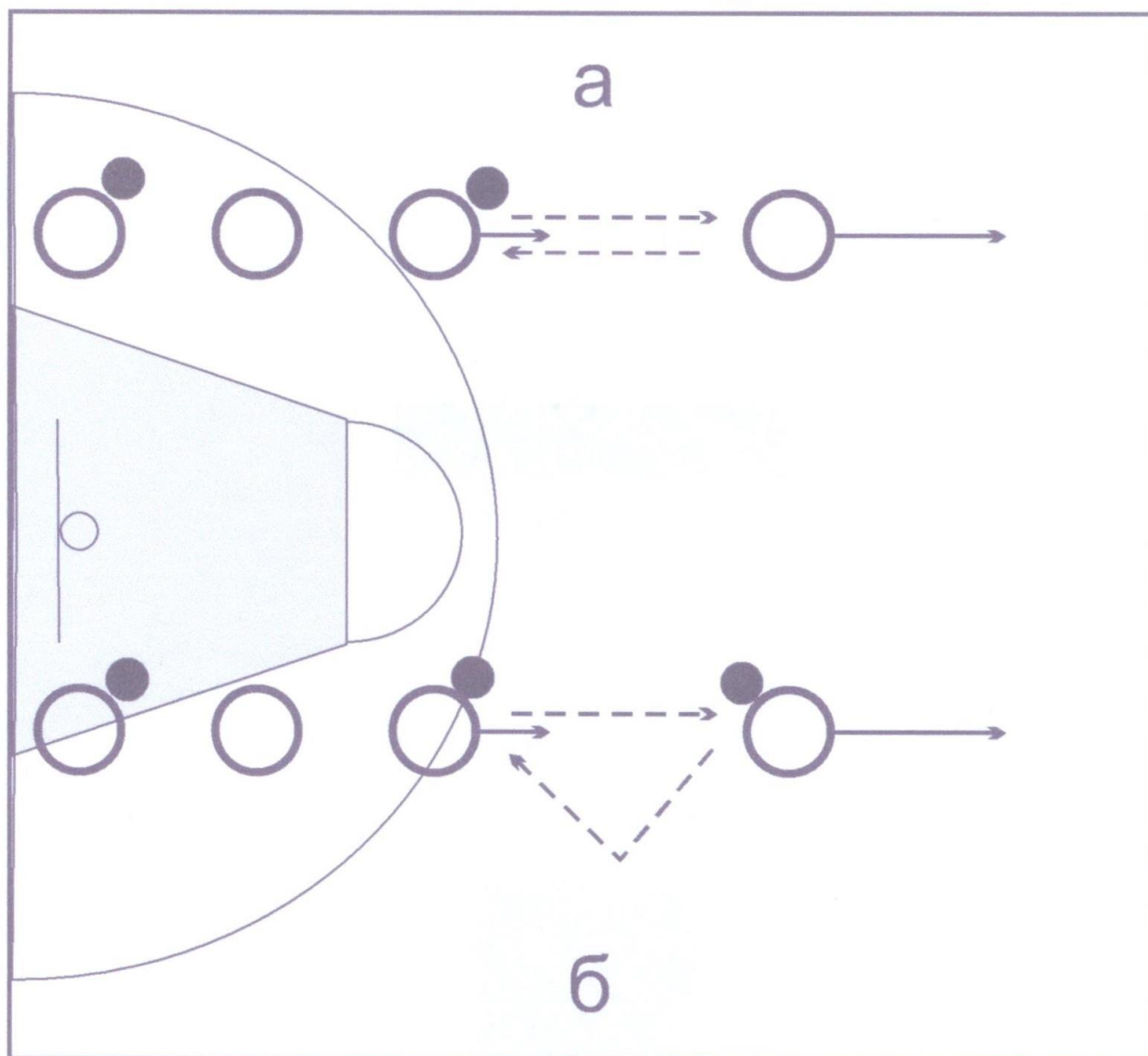
- а) после передачи игрок уходит в конец своей колонны;
- б) после передачи игрок уходит в конец противоположной колонны.

При ловле и передаче игроки не останавливаются.

№4



Передачи у стены в тройках. Для развития реакции. Игрок 1 располагается в 3-4 м от стены, лицом к ней, игроки 2 и 3 располагаются за его спиной на расстоянии 5-6м от стены. Игрок 3 выполняет сильную передачу в стену, игрок 1 должен поймать отскочивший мяч и, не глядя, вернуть его партнеру 3. В момент, когда игрок 1 ловит первый мяч, игрок 2 делает сильную передачу в стену и т.д. Смена места в тройке происходит по кругу каждые 1,5-2 минуты.



Передачи мяча в парах с продвижением вперед:

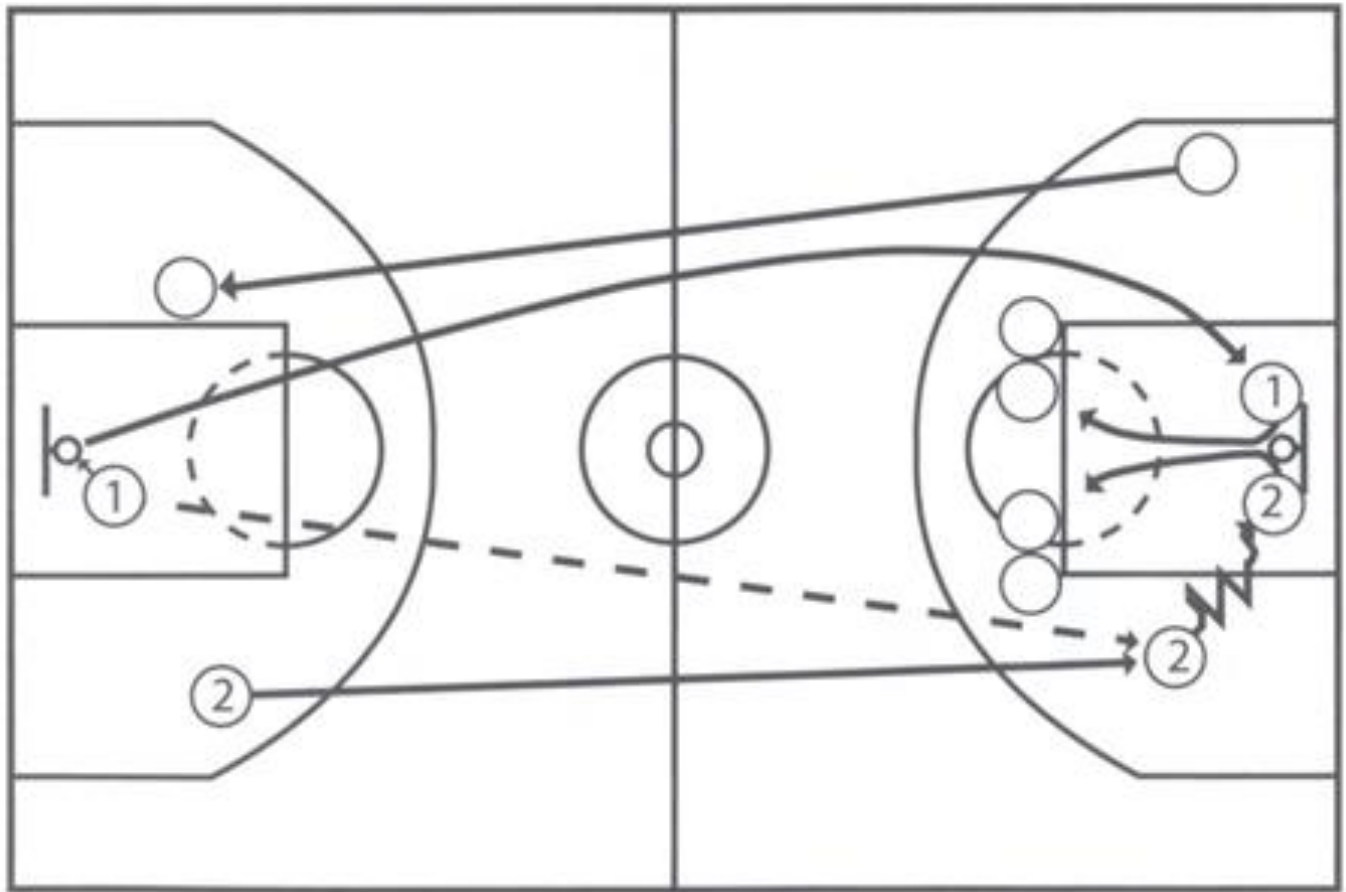
Игрок 1 передвигается спиной вперед.

Варианты:

а) игроки передают мяч друг другу, продвигаясь к противоположному кольцу;

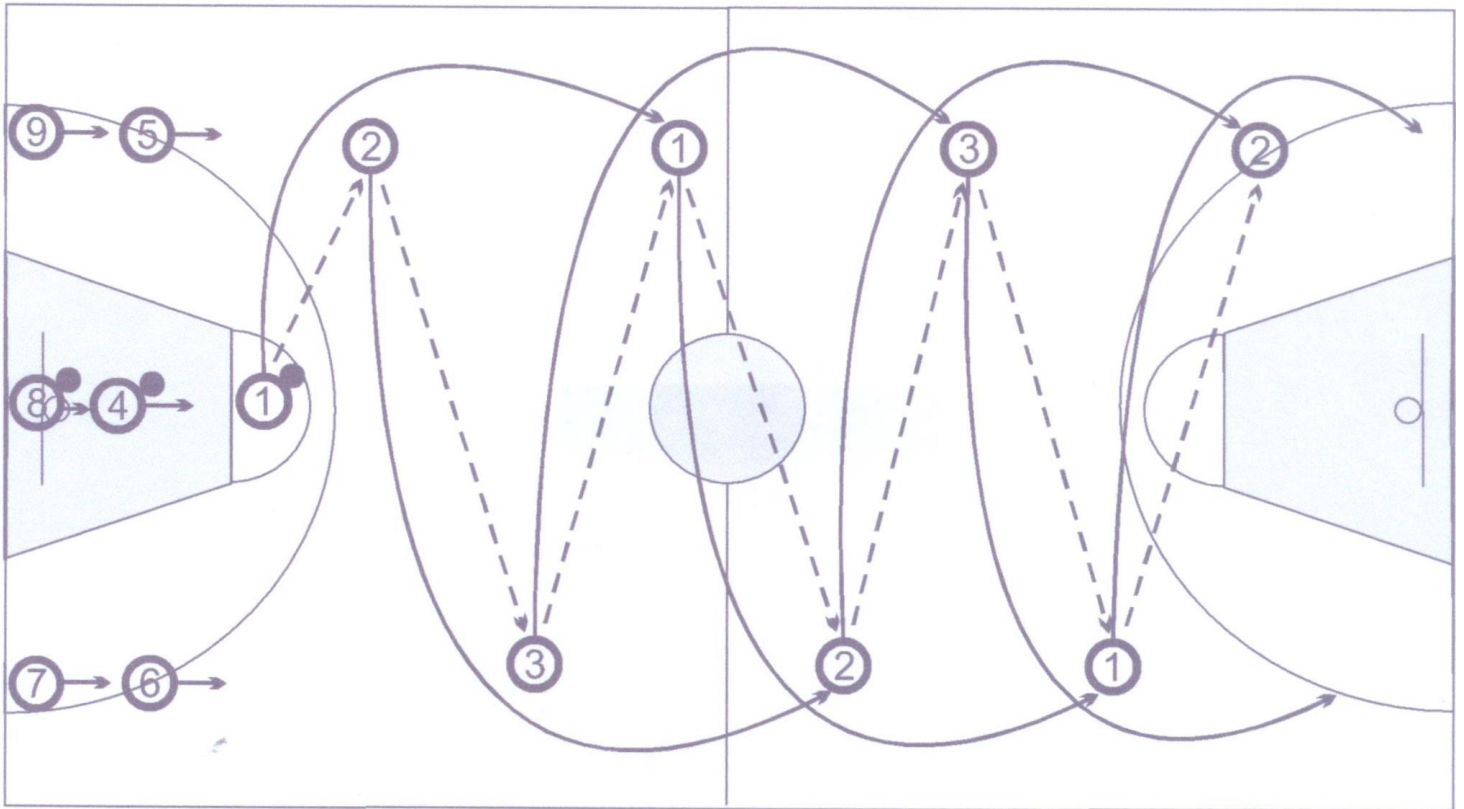
б) игроки передают два мяча друг другу, продвигаясь к противоположному кольцу. Мяч необходимо передавать в разных плоскостях. Например, один игрок делает передачу от груди, другой – с отскоком от пола.

Упражнение способствует увеличению точности передач.



Длинные передачи в отрыв, в парах:

Игрок 1 по сигналу тренера бьет мяч в щит, ловит его и отдает длинную передачу в отрыв партнеру 2, который стартовал по тому же сигналу. Игрок 2 должен атаковать кольцо без дриблинга, броском из-под кольца. Игрок 1 после передачи делает рывок к противоположному кольцу, подбирает мяч, и с этого момента он становится нападающим.

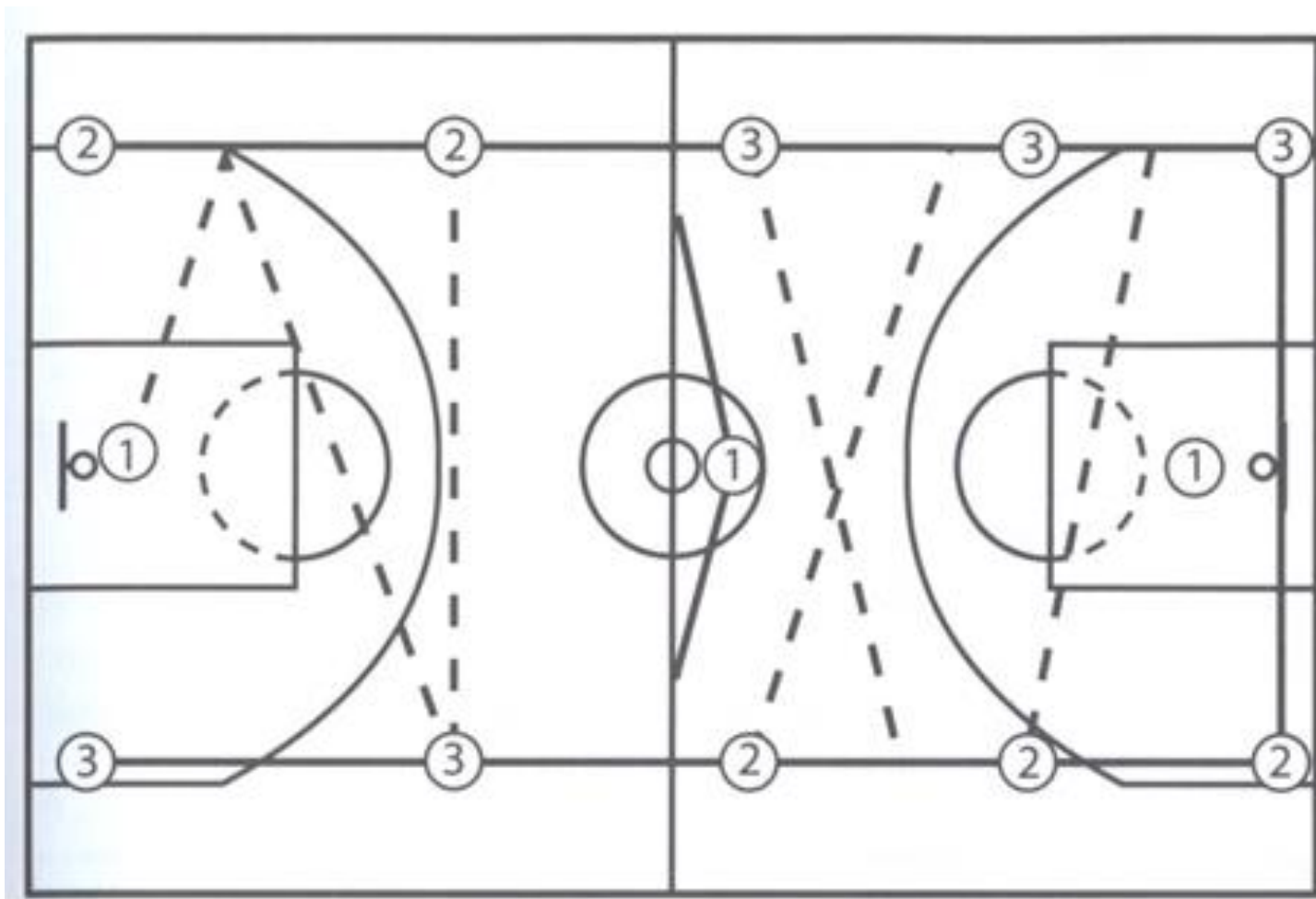


Передачи в тройках со сменой мест:

Три колонны выстраиваются на одном конце площадки. Игрок 1 передает мяч влево – игроку 2 и пробегает у него за спиной; игрок 2 немедленно делает передачу игроку 3 и проходит у него за спиной. Игрок 3 передает мяч игроку 1 и также пробегает у него за спиной.

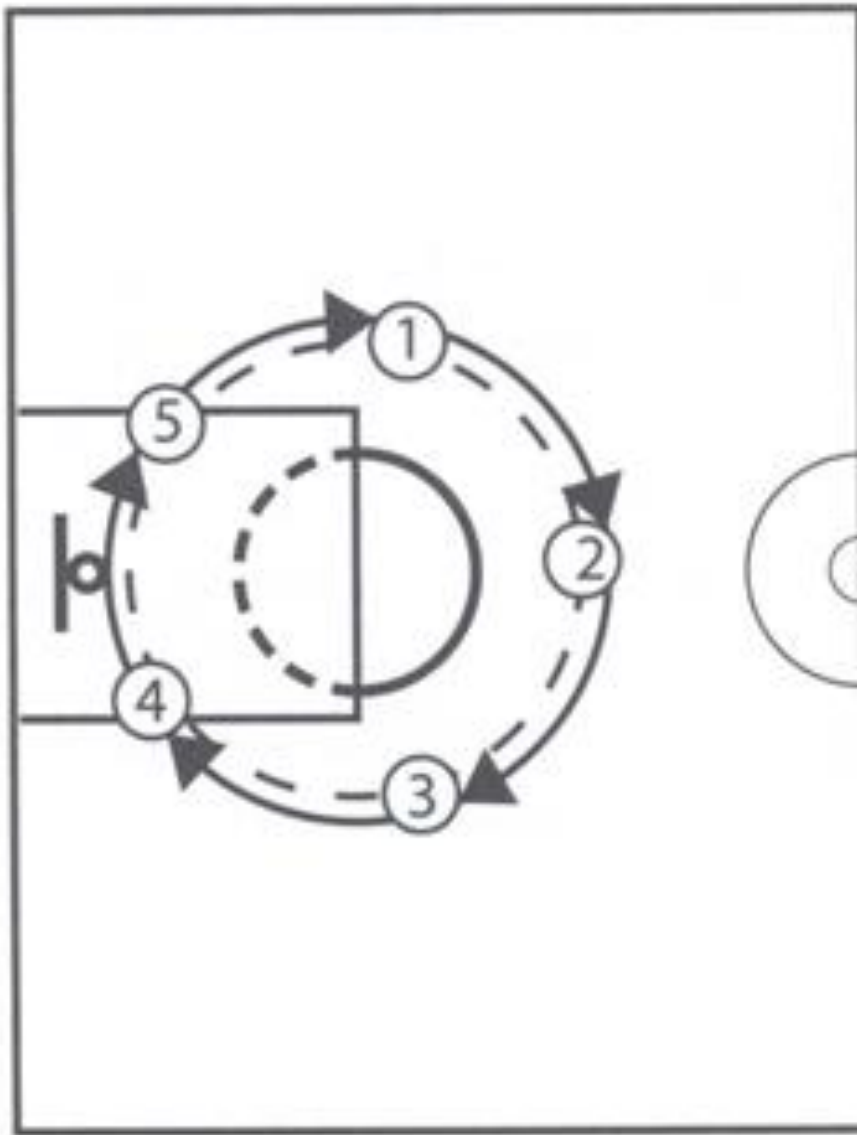
Игроки продолжают выполнять передачи, проходя за спиной партнера, которому передали мяч, до конца площадки.

№8



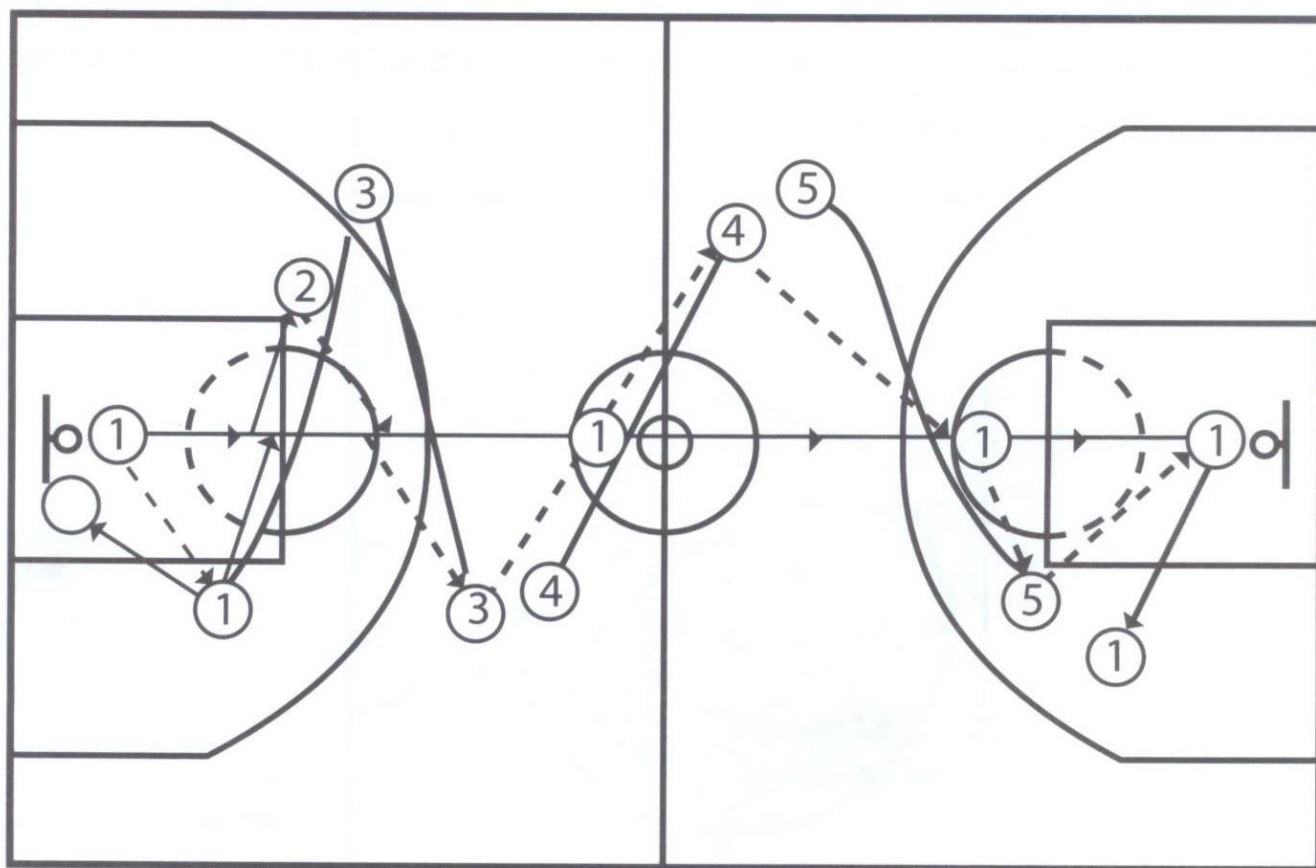
Передачи в тройках одним мячом через центрального игрока. До центра поля передачи следуют обычным порядком, после центра поля начинается игра 2 против 1, в которой игрок 1 становится защитником, а игроки 2 и 3-нападающими. Игрокам 2 и 3 запрещается ведение мяча. Смена мест в тройке происходит после каждой атаки кольца.

№9



Передачи в пятерках со сменой мест:

Мяч находится у игрока 1, следует пас игроку 2 и движение в сторону передачи. Игрок 2 передает мяч игроку 3 и движется на его место. Игрок 3 отдает мяч по диагонали игроку 5 и бежит на его место, игрок 5 пасует мяч игроку 4 и занимает его место, а игрок 4 возвращает мяч игроку 1 по диагонали игроку 1 по диагонали, и круг замкнулся. Способ передачи меняется по сигналу тренера. В этом упражнении можно включать 2-3 мяча.



Передача и ловля мяча на максимальной скорости:

Игроки 1, 2, 3, 4, 5, с мячами. Игрок 1 по сигналу тренера начинает движение по прямой к противоположному щиту на максимальной скорости и обменивается передачами с игроками 2, 3, 4 и 5. Игрок 1 дает пас 2, 3, 4, 5 ударом от пола, а 2, 3, 4, 5 передают ему мяч на грудь. После последней передачи атакует кольцо, подбирает мяч и занимает точку 5. Игроки 5, 4, 3 после выполнения передачи переходят на одну точку ближе к линии старта. Игрок 2 идет в хвост основной колонны.

Игроки меняются местами, оставляя мяч на своем месте.