

Совершенствование техники передвижений

Совершенствуются все **способы перемещения** в сочетании с другими приёмами игры: а) передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника; б) сочетание рывков с финтами; в) передвижение парами в нападении и защите.

Упражнения для совершенствования

- Бег с обходом змейкой бегущих в колонне, начиная с конца колонны.
- Бег навстречу идущей или бегущей колонне змейкой, обегая одного игрока слева, а другого — справа.
- Бег в группах по 4 человека. Последний игрок после рывка влево обегает зигзагом впереди бегущих.
- Построение в колонну, дистанция 1,5—2 м, рассчитываться на первый-второй, бег в медленном темпе. а) По сигналу вторые номера делают рывок, обгоняют своих партнёров по паре, становятся впереди них и продолжают бег; то же выполняют первые номера; б) то же, но сначала выполнить финт на уход в одну сторону, а затем сделать рывок в противоположную; в) то же, но выполнить финт на уход в одну сторону, финт на уход в другую, а рывок сделать в первоначальном направлении.

Совершенствование техники ловли и передач мяча

Передача мяча одной рукой снизу. Применяется на близкие и средние расстояния в тех случаях, когда защитник находится в высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу. Для выполнения передачи мяч держат двумя руками, ноги сгибают, одну ногу выставляют вперёд, туловище также наклоняют вперёд. Если защитник находится слева, игрок должен передать мяч правой рукой; левая нога при этом находится впереди, укрывая мяч от защитника. Игрок отводит мяч к правому бедру, левой кистью захватывает мяч спереди, а правой придерживает мяч сзади. С одновременным переносом тяжести тела на левую ногу он выпускает мяч. Правой рукой сопровождает мяч.

Передача мяча одной рукой сбоку. Замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону — назад и поворотом туловища. Далее рука выносится вперёд в плоскости, параллельной площадке. Направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев.

Упражнения для совершенствования

- Построение во встречные колонны по 3—4 человека на расстоянии 5—6 м. Передачу партнёру делают одной рукой снизу так, чтобы мяч катился по полу.
- То же, но передачу выполняют с шагом вперёд и мяч передают партнёру на грудь.
- То же, но передачу делают одной рукой снизу при выходе партнёра навстречу.
- Стоя левым боком к стене, выполнять передачи правой рукой в стену так, чтобы мяч отскакивал вперёд. Ловить мяч и сразу переводить его за спину.
- Стоя лицом к стене в 2—3 м в параллельной стойке, выполнять передачи поочерёдно правой и левой рукой из-за спины в стену. Ловить мяч двумя руками.

Совершенствование техники ведения мяча

Игрок с мячом может поразить корзину броском со средней и дальней дистанции, а также пройти под корзину с ведением. Для этого он должен освоить **приёмы обыгрывания защитника**: вышагивание, скрестный шаг, поворот (рис. 6).

Вышагивание (рис. 6, а). Нападающий делает игровой шаг вперёд, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад, провоцируя движение защитника вперёд. Затем делает длинный шаг вперёд в первоначальном направлении и начинает ведение.

Скрестный шаг (рис. 6, б). Нападающий делает шаг вперёд — в сторону (финт на проход), заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

Поворот (рис. 6, в). Нападающий делает шаг вперёд — в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко вы-

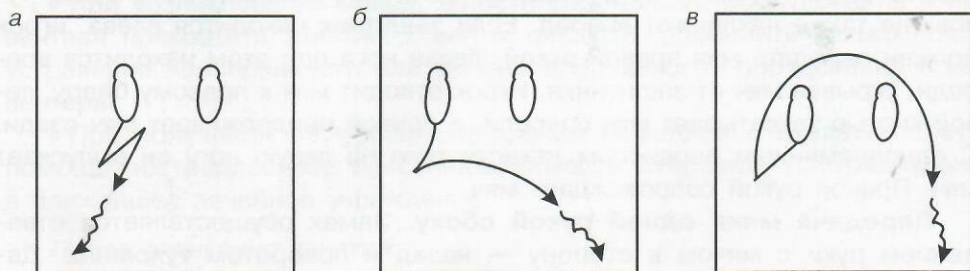


Рис. 6. Приёмы обыгрывания защитника: а — вышагивание, б — скрестный ход, в — поворот

полняет быстрый поворот назад, выпускает мяч в пол и начинает ведение дальней от защитника рукой.

Для изменения направления во время ведения чаще всего используется **перевод мяча перед собой**. В тот момент, когда нога, одноимённая со стороны ведения, ставится на пол, выполняется сильный толчок в сторону другой ноги. Кисть ведущей руки накладывается на мяч сверху и посылает его поперёк туловища в сторону другой ноги. Далее выполняется шаг в новом направлении.

Упражнения для совершенствования

- Вести мяч между препятствиями дальней от них рукой.
- Вести мяч вокруг препятствия как можно быстрее.
- То же, но препятствие обводится то с одной, то с другой стороны поочерёдно правой и левой рукой.
- Площадка разделена поперёк на 4 части. Игроки на лицевой линии с мячами. Челночное ведение мяча, кто быстрее достигнет противоположной лицевой линии.

Совершенствование техники бросков мяча

Бросок одной и двумя руками в прыжке (рис. 7). Этому способу следует уделять основное внимание. Перед выполнением бросков нужно стараться сделать обманное движение, броски выполнять после остановки, ведения мяча или после комплекса приёмов.

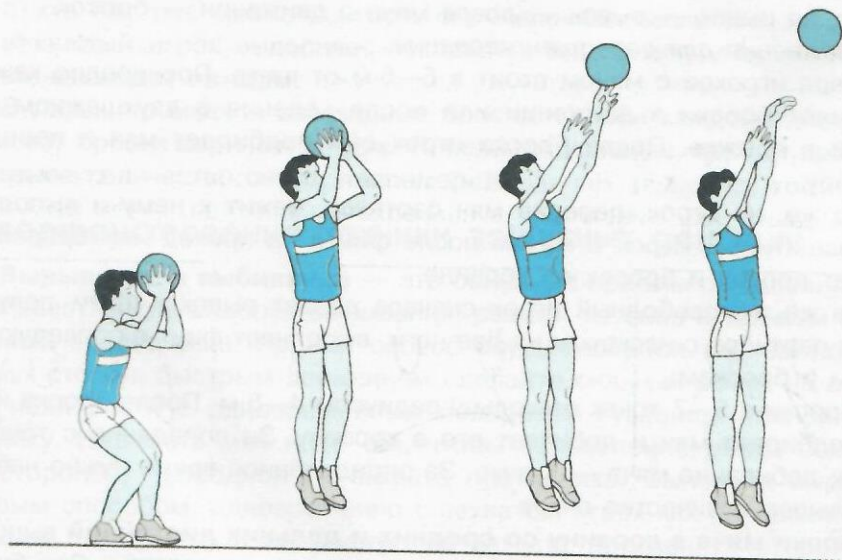


Рис. 7. Бросок в прыжке

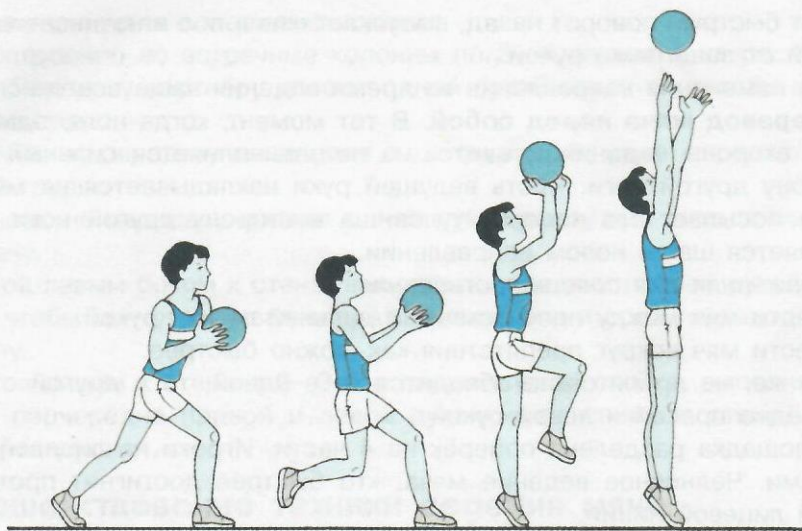


Рис. 8. Бросок после двух шагов в прыжке

Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния (рис. 8) совершенствуются преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приёмами: 1) финт на проход — проход под щит — бросок; 2) финт на бросок — проход — бросок в прыжке; 3) финт на рывок — рывок — ловля мяча в движении — бросок.

Упражнения для совершенствования

- Пара игроков с мячом стоит в 5—6 м от щита. Поочерёдно каждый выполняет броски в движении или после ведения в двухшажном ритме или в прыжке. После броска игрок сам подбирает мяч и передаёт партнёру.

- То же, но игрок, передав мяч партнёру, бежит к нему и выполняет роль защитника. Игрок с мячом после финта на проход или бросок выполняет проход и бросок по корзине.

- То же, но свободный игрок сначала делает рывок к щиту, получает мяч от партнёра с наскоком на две ноги, выполняет финт с последующим уходом и броском.

- Броски с 5—7 точек по кольцу радиусом 4—5 м. После броска игрок сам подбирает мяч и добивает его в корзину. За попадание с точки — 2 очка, добивание мяча — 1 очко. За определённое время нужно набрать наибольшее количество очков.

Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций выполняются преимущественно **одной и двумя руками от головы**. Эти броски целесообразно применять при плотной опеке противника. Мяч перед вы-

пуском держится высоко, и это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

Упражнения для совершенствования

- Два игрока становятся в 3—4 шагах один от другого на расстоянии 5—6 м от щита. Напротив них находится защитник. Передавая мяч друг другу, нападающие выбирают удобный момент для броска в корзину.

- Перед щитом колонна из 3—5 человек. Направляющий бросает мяч в корзину, бежит, чтобы его подобрать и добить.

- В парах — броски с разных точек. На площадке отмечается 5 точек в 5—6 м от щита. Каждый игрок должен быстрее забросить мяч с каждой из этих точек одной рукой от головы.

- То же двумя руками от головы.

Штрафной бросок. Выполняется преимущественно **одной и двумя руками от головы**. Перед броском нужно расслабиться, опустить руки, можно 1—3 раза ударить в пол, глубоко вдохнуть и выдохнуть, сосредоточить внимание на передней точке дужки корзины и выполнить бросок. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.

Упражнения для совершенствования

- Броски сериями, по 5—10 в каждой, одной рукой от головы.

- Броски двумя руками от головы в кольцо.

- Броски до промаха. Варианты:

- а) кто больше попадёт с определённого числа попыток;

- б) кто быстрее сможет попасть определённое число раз;

- в) каждый игрок выполняет по одному штрафному; тот, кто промахнулся, выбывает из игры.

В парах, тройках — командные броски. Игроки каждой команды выполняют броски сериями по два. Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков, например 10.

Совершенствование техники защитных действий

Вырывание и выбивание — это основные приёмы овладения мячом.

Известны два способа вырывания: рывком на себя и толчком на противника вперёд-вниз. Первый способ осуществляется так: захватив мяч с двух сторон, быстрым движением сделайте сильный рывок на себя, не разгибая рук и с одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Вырывать мяч надо так, чтобы направление рывка совпадало со стороной, свободной от захвата противника. Выполняя вырывание вторым способом, одновременно с захватом игрок как бы наваливается на мяч, толкая его в свободную от захвата противника сторону движением вперёд-вниз и с одновременным поворотом туловища спиной к сопернику.

Выбивание применяется во всех случаях, когда игрок, стоя на месте, удерживает мяч, перемещая его или ведя. *Выбивание из рук* производится резким, коротким движением руки, ребром кисти с плотно сжатыми пальцами. Удар наносится по мячу сверху или снизу по свободному от захвата месту. *Выбивание при ведении мяча* осуществляется следующим образом: отступая перед противником, ведущим мяч, и слегка пропустив его вперёд, выбить мяч боковым движением руки.

Перехват. С его помощью можно противодействовать передачам и ведению. При *перехвате передачи* в момент отрыва мяча от рук противника следует резко выйти вперёд, преградив ему путь, и овладеть мячом, поймав его. *Перехват при ведении* производится так: следуя рядом с противником, ведущим мяч, надо быстрым рывком выйти к мячу в тот момент, когда он находится в свободном полёте, перенять ведение, подставив руку для встречи мяча раньше, чем это сделает ведущий.

Накрывание — приём, применяемый против броска. При сближении с бросающим игроком на расстояние, которое позволит провести приём, рука быстрым движением накладывается на мяч, тем самым мешая произвести бросок.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом

- Учащиеся делятся на тройки. В каждой тройке выделяется защитник, нападающий и разыгрывающий. Нападающий должен забросить мяч в корзину со средней дистанции или после прохода под щит. Разыгрывающий подыгрывает нападающему, он не имеет права броска по корзине. Защитник препятствует выходу нападающего на свободное место, получению им мяча, ведению, броску по корзине. В случае овладения мячом он становится нападающим.

- Учащиеся делятся на пятёрки. В каждой пятёрке разыгрывающий, два защитника и два нападающих. Нападающие стремятся выбрать свободное место и забросить мяч в корзину. В случае овладения мячом защитники становятся нападающими.

- Игра 3 × 3 на один щит. Нападающие располагаются треугольником. Игрок с мячом образует вершину треугольника и находится несколько дальше от щита, чем двое его партнёров. Игроки передают мяч по треугольнику, стараясь выбрать свободное место, получить мяч и забросить его в корзину. После неудачного броска нападает команда, овладевшая мячом.

Совершенствование тактики игры

Командное нападение строится из взаимодействия двух и трёх игроков. Все эти взаимодействия базируются на трёх **основных движениях** игрока без мяча: к корзине, к партнёру с мячом, к партнёру без мяча.

Взаимодействие с заслоном. Сущность таких взаимодействий заключается в том, что один из нападающих становится вблизи защитника, опекающего одного из партнёров, чтобы преградить ему кратчайший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигаться по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует корзину. Игрок, поставивший заслон, чаще всего выходит к щиту для поддержания атаки.

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Одним из способов взаимодействия игроков в защите является *подстраховка*. Она заключается в том, что игроки выбирают место по отношению к своим подопечным, чтобы быть готовыми оказать помощь партнёру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего корзине. Подстраховку можно применять как против нападающих, так и против центрального игрока вблизи щита.

Развитие физических способностей

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

- Прыжки вверх из упора присев, ноги вперёд — в стороны.
- Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой.
- Упражнения с набивными мячами массой 2—3 кг.
- Выполнение рывков на 10—15 м из различных и. п.
- Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с двойным вращением; с максимальной частотой вращения.

Упражнения для развития координационных способностей

- Вращение мяча вокруг туловища вправо и влево. То же, но выполнить «восьмёрку» между ног на месте и в движении.
- Жонглирование двумя мячами: а) поочерёдное подбрасывание двух мячей двумя руками перед собой; б) то же, но над головой.
- Ведение на месте и в движении двух мячей попеременно.
- Подбросить мяч над собой, принять упор лёжа, встать и поймать его.
- Передачи двух мячей в стену поочерёдно: а) ловля после отскока от пола; б) ловля без отскока от пола.

Вопросы



1. Какие способы перемещений применяются в баскетболе?
2. Какие приёмы обыгрывания защитника вы знаете?
3. Какие действия против игрока без мяча и с мячом используются в баскетболе?



1. Назовите виды передач мяча одной рукой.
2. Опишите основные разновидности бросков мяча в корзину.

§ 18

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Совершенствование техники передвижений проводится при изучении и закреплении других технических действий — бросков мяча, ведения, передач, ловли мяча, блокирования персональной опеки и др.

Упражнения для совершенствования

- Рывки из и. п. лёжа, сидя из любой принятой позы.
- Прыжки в чередовании с бегом.
- Бег от одного ориентира к другому с остановкой у каждого.
- Бег с обеганием препятствий.
- Бег с перекладыванием различных предметов.

Совершенствование ловли и передач мяча

При закреплении и совершенствовании данных приёмов игры постепенно увеличивается скорость передвижения, вводятся усложнения (стойки, стенки, мишени), используется движущийся партнёр, появляется сначала малоактивный, а затем и активный защитник.



Рис. 9. Передача согнутой рукой сверху

Передача и ловля мяча в тройках. В зависимости от положения игрока применяются различные способы передачи мяча: от плеча, согнутой и прямой рукой сверху, снизу, сбоку, вперёд и назад. Основной способ передачи — передача согнутой рукой сверху (рис. 9). При этом одна нога выставляется вперёд, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, туловище слегка наклонено в сторону передающей руки. Рука, согнутая в локтевом суставе, отводится назад — в сторону, предплечье в конце замаха принимает горизонтальное положение, кисть отводится