

Министерство образования Республики Беларусь
БЕЛОРУССКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ОСНОВЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ
В БАСКЕТБОЛЕ

Методическое пособие

Под общей редакцией профессора И.В. Бельского

Минск
БНТУ
2011

УДК 796.323.2 (075.8)

ББК 75.566я7

О 75

А в т о р ы:

*В.Я. Кротов, В.А. Иванский,
Л.Г. Лаврова, Д.И. Колтунов*

Р е ц е н з е н т ы:

С.Г. Ковель, А.Г. Мовсесов

О 75 Основы базовой подготовки в баскетболе: методическое пособие / В.Я. Кротов [и др.]; под общ. ред. проф. И.В. Бельского. – Минск: БНТУ, 2011. – 124 с.

ISBN 978-985-525-304-5.

Данная работа предназначена для студентов и преподавателей высших учебных заведений. В ней довольно последовательно, доходчиво и доступно излагается базовый материал для овладения основами игры в баскетбол.

Предлагаемая методика освоения игры эффективна и может успешно применяться при самостоятельных занятиях.

УДК 796.323.2 (075.8)
ББК 75.566я7

ISBN 978-985-525-304-5

© БНТУ, 2011

Оглавление

Введение.	5
1. Физическая подготовка.	6
2. Выносливость.	8
2.1. Средства воспитания выносливости.	10
2.2. Методы воспитания выносливости.	10
2.3. Оценка уровня выносливости.	11
3. Силовые способности.	13
3.1. Методика воспитания силовых способностей.	15
3.2. Специальные упражнения для развития силы.	16
4. Воспитание гибкости.	17
5. Стретчинг.	19
6. Воспитание быстроты (скоростных способностей).	21
6.1. Комплекс специальных упражнений, направленных на воспитание скоростных способностей.	23
7. Развитие скоростно-силовых способностей.	27
7.1. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	30
8. Плайометрия.	31
9. Координационные способности.	32
9.1. Дифференцированное развитие координационных способностей.	33
9.2. Методика развития координационных способностей.	34
9.3. Общие и специальные упражнения для развития координационных способностей.	35
10. Координация движений.	36
10.1. Методы, используемые для повышения уровня координации движений.	38
10.2. Специальные упражнения, направленные на развитие координации движений.	39

11. Техника баскетбола.	40
11.1. Передвижения в баскетболе.	40
11.2. Классификация техники передвижения.	40
11.3. Техника передвижения в нападении и защите и методика ее обучения.	41
11.4. Техника владения мячом.	54
11.5. Техника защиты.	91
12. Тактика нападения.	99
12.1. Индивидуальные тактические действия.	99
12.2. Групповые тактические действия в нападении.	102
12.3. Командные тактические действия в нападении.	104
12.4. Система стремительного нападения.	107
13. Тактика защиты.	110
Список использованных литературных источников.	122

Введение

Баскетбол – это один из видов спортивных игр с наибольшим универсальным и комплексным воздействием на организм всех категорий занимающихся.

Функции баскетбола весьма разнообразны, но основные из них – это обеспечение разносторонней физической подготовленности и содействие оздоровлению и рекреации. Под воздействием занятий баскетболом расширяются границы периферического зрения, улучшается точность зрительного восприятия, укрепляются нервная и сердечно-сосудистая системы, улучшается обмен веществ. Особенно благоприятны и полезны занятия баскетболом для граждан, связанных с умственной деятельностью, ибо характер игровой нагрузки в своей структуре содержит множество различных по функциональному воздействию элементов – двигательных, энергетических, психических и других. Эта игра способствует активному приему и переработке информации, пониманию замыслов своих партнеров и соперника, своевременности принятия решений, умению действовать с разной степенью адекватности в той или иной ситуации. В процессе занятий баскетболом у занимающихся развивается самообладание, выдержка, инициатива, сообразительность, уверенность в себе, честность, уважение к сопернику, целеустремленность.

Баскетбол – это атлетическая игра, которая характеризуется высокой игровой активностью, требующей от игрока мобилизации всех его функциональных возможностей. В связи с этим с помощью средств баскетбола формируется высокий уровень двигательных способностей, являющихся фундаментом в овладении всем арсеналом игры.

Простота, демократичность, доступность, возможность использования собственных естественных движений, высокие функциональные и психологические нагрузки – придают баскетболу огромную популярность. И не зря он включен в программу во всех звеньях системы физического воспитания. Особенно баскетбол популярен среди студенческой молодежи.

Современный уровень научных знаний и достижений специалистов-практиков многих баскетбольных держав мира подтверждают изложенную в данном методическом пособии позицию. Таким образом очевидно, что одним из подходов к решению рассматриваемых задач могут стать самостоятельные занятия данным видом спорта.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая (атлетическая) подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие тех физических качеств и функциональных систем организма, которые создают благоприятные условия для овладения навыками игры. Физическая подготовка складывается из трех равноценных ее видов: общей физической, вспомогательной и специальной.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее физическое развитие занимающихся, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, развитие основных физических качеств относительно к технике игровых приемов баскетбола, повышение функциональных возможностей и работоспособности, стимуляцию восстановительных процессов, освоение базовых жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Цель общей физической подготовки – создание общей двигательной базы, которая в дальнейшем используется в качестве фундамента для специальной физической подготовки. Средствами общей физической подготовки являются разнообразные упражнения общего воздействия, по своей структуре отдаленные от основных игровых навыков. Сюда входят упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движений, координационных способностей, гибкости, совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков, метания. Значительную часть этих упражнений занимают средства из других видов спорта.

Примерные средства тренировки, применяемые в процессе общей физической подготовки:

1. Равномерная продолжительная работа умеренной интенсивности:
 - а) кросс с ходьбой, 12-минутный бег по стадиону, бег 3000 м;
 - б) поход в горы, плавание, лыжи, велосипед и т. д.
2. Темповая переменная работа:
 - а) фартлек;
 - б) бег в гору, бег с горы с партнером и без партнера на спине;
 - в) бег вверх по лестнице.
3. Повторная тренировка на средней скорости бега:
 - а) 3 раза по 800 м, б) 5 раз по 400 м, в) активный отдых 2,5–3 мин.
4. Интервальная подготовка высокой интенсивности:
 - а) 4–5 раз по 100–150 м;
 - б) 15–20 ускорений по 30 м;

в) 6–8 раз по 5 мин на песке;
г) 4–6 раз на песке с партнером на плечах;
д) челночный бег по 30 м (в зале, на стадионе, по опилочной дорожке, на песке, по воде).

5. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- а) околопредельные отягощения;
- б) малые отягощения;
- в) манжеты, пояса и др.;
- г) круговая тренировка;
- д) метод сопряженных воздействий.

6. Развитие прыгучести:

а) серийные прыжки на песке, опилочной дорожке, лестнице, через гимнастические скамейки, барьеры, на матах: на правой, левой, обеих ногах;

- б) прыжки в глубину;
- в) упражнения с гимнастической скамейкой.

7. Развитие координационных способностей:

- а) элементы акробатики, гимнастики;
- б) водные лыжи, батут;
- в) разновесные мячи и др.

8. Гибкость и расслабление позвоночного столба (подвижность в голеностопных, плечевых и лучезапястных суставах).

9. Переключение на другие виды игровой деятельности: футбол, волейбол, гандбол, теннис, бадминтон и др.

Вспомогательная подготовка – это своего рода мост между общей и специальной подготовленностью занимающегося. Она строится на базе общей физической подготовки и служит функциональной основой для развития специальных физических качеств и способностей.

Специальная физическая подготовка представляет собой физическую основу для достижения высоких спортивных результатов. Иногда ее еще называют «физической кондицией» или физическим условием, определяющим возможности занимающихся. Специальная физическая подготовка имеет специфическую направленность, а именно: укрепляет те органы и системы организма, которые в наибольшей степени задействованы в практике такой игры, как баскетбол.

Ведущая роль специальной физической подготовки – это формирование двигательных способностей занимающихся баскетболом,

которые находятся в прямой зависимости от особенностей техники, тактики, показателей интенсивности нагрузки, психологической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием умений и навыков игровой деятельности.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специально подготовленные упражнения, позволяющие повысить функциональные возможности организма занимающихся баскетболом, которые проявляются в уровне их работоспособности. Сюда входят упражнения для развития: быстроты двигательной реакции, ориентировки в пространстве, наблюдательности, скорости перемещения, прыгучести, умения быстро переходить из статического положения в динамическое, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в игровом процессе, специальной выносливости, стретчинга, координационных способностей и т. д.

Все виды физической подготовки: общая, вспомогательная и специальная – взаимосвязаны и дополняют друг друга. Низкий уровень физической подготовки баскетболиста лимитирует способность в овладении технико-тактическим арсеналом игры.

2. ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – это социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающие физическую готовность осуществлять поддержание длительности работы в различных зонах мощности вопреки наступающему утомлению. Таким образом, выносливость – это способность организма противостоять утомлению, сохраняя высокую спортивную форму, долгое время проявлять необходимую двигательную активность, демонстрировать эффективную и стабильную технику.

Определяющими факторами уровня выносливости являются такие, как:

– личностно-психологические, которые характеризуются силой мотивов;

– биоэнергетические, определяемые наличием энергетических ресурсов организма и функциональными возможностями его систем, их устойчивостью и экономичностью.

Внешними показателями выносливости являются: минимальное время преодоления дистанции, суммарное число повторений в задан-

ное время, степень сохранения и изменения двигательной активности на протяжении обусловленного времени, стабильность правильного выполнения действий, функциональное состояние физиологических, биохимических, морфологических и биомеханических признаков.

В теории и практике физического воспитания выделяют несколько видов выносливости.

Общая (неспецифическая) выносливость – это комплексное качество, позволяющее продолжительное время выполнять физическую работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма. Большинство составляющих компонентов этой выносливости являются общими для всех проявлений в различных спортивных дисциплинах. Она создает необходимую базу аэробных возможностей и служит предпосылкой для развития специальной выносливости.

Специальная (специфическая) выносливость – это способность организма обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специфической работы. Она всегда относится к определенному виду деятельности. Поэтому видов специфической выносливости столько, сколько и типов деятельности. Например, скоростная выносливость. Эта выносливость проявляется в деятельности, которая предъявляет более высокие требования к скоростным параметрам движения. Основными показателями здесь является время, на протяжении которого удастся поддерживать заданную скорость, соотношение скоростей на дистанции. Чем меньше разница этих скоростей, тем выше степень скоростной выносливости.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению в работе с выраженными моментами силовых напряжений. Показателем силовой выносливости является число возможных повторений «до отказа» при отягощении не менее 30 % от индивидуального максимума.

Координационно-двигательная выносливость проявляется в двигательной деятельности, представляющей повышенные требования к координационным способностям (устойчивость к точности броска).

Тотальная или глобальная выносливость проявляется тогда, когда в работе активно принимают участие более 2/3 мышечных групп.

Региональная выносливость характеризуется активным функционированием от 1/3 до 2/3 мышечных групп.

Локальная выносливость – это выносливость местного характера, когда в работе активно принимает участие менее 1/3 общего числа мышечных групп.

Общая выносливость всегда тотальна. Специфическая выносливость может быть локальной, региональной или тотальной. Повышение уровня тотальной выносливости ведет к развитию локальной и региональной. Локальная выносливость сравнительно мало активизирует функции сердечно-сосудистой системы.

2.1. Средства воспитания выносливости

В качестве основных средств воспитания выносливости используются упражнения и их комплексы, характерными признаками которых являются:

- активное функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- преимущественное аэробное энергообеспечение мышечной работы;
- сравнительно значительная суммарная продолжительность работы (от нескольких минут до нескольких десятков минут);
- умеренная, большая и переменная интенсивность работы.

Наиболее распространенными средствами воспитания общей выносливости являются: продолжительный бег, передвижение на лыжах или велосипеде, плавание, спортивные игры, гимнастические упражнения.

Дополнительные средства: дыхательные упражнения (например, дыхание по Стрельниковой А.Н., Бутейко К.П., Динейко К.В. и др.), адаптация к горным условиям. Все это ведет к увеличению аэробных возможностей организма и его устойчивости по отношению к гипоксическим состояниям (гипероксигенация в барокамере). Однако гипервентиляция легких часто ведет к вымыванию углекислоты из крови, что чревато функциональными нарушениями (сужению кровеносных сосудов мозга, головокружению и др.).

2.2. Методы воспитания выносливости

Для увеличения аэробных возможностей организма иногда пользуются *методами слитного (непрерывного)* упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Основу всех этих ме-

тодов составляет сравнительно длительное непрерывное воспроизведение двигательных действий (бег 42 км 195 м). Скорость выполнения упражнения не должна превышать так называемую *критическую*, при которой кислородный запрос удовлетворяется при полной мобилизации аэробных возможностей организма, т.е. не превышает индивидуального МПК (1 км за 5–7 мин), а для тренированных – 1 км за 3,5–4 мин. При этом ЧСС должна быть не менее 120–130 уд/мин и не более 160–170 уд/мин. Продолжительность должна составлять не менее 4–5 мин, поскольку иначе не успевают развертываться дыхательные процессы. По мере повышения функциональных возможностей организма продолжительность разовой нагрузки доходит до нескольких десятков минут. Одним из оправданных способов повышения выносливости на начальном этапе является 12-минутный бег или комплекс аэробных упражнений.

Интервальный метод – это тренировки с жестко нормированными интервалами отдыха. Скорость выполнения бега 75–80 % от максимума. Интенсивность нагрузки колеблется от 120–140 уд/мин до 170–180 уд/мин. В интервалах между рабочими фазами ЧСС 120–140 уд/мин. Продолжительность рабочих фаз 1–2 мин. Интервал отдыха 3–4 мин. Число повторений рабочих фаз 3–4 мин.

Круговой метод имеет несколько вариантов:

а) Слитная круговая тренировка. Эта форма строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большой интенсивности. Упражнения подбираются по правилу последовательного кругового воздействия на все основные мышечные группы. Упражнения выполняются серийно, повторно, без пауз.

б) Интервальная круговая тренировка. Каждое из упражнений повторяется 30–45 с. Интервал отдыха между сериями 60 с. Число кругов 1–2. Интервал отдыха между кругами 3–5 мин.

Используются также такие методы, как: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, сопряженных воздействий.

2.3. Оценка уровня выносливости

Оценка уровня выносливости проводится по двум параметрам: по длительности преодолеваемой дистанции за 12 мин и величине ИМТК (индекс модифицированного теста Купера). Он рассчитывается по формуле

$$\text{ИМТК} = \frac{\text{тест Купера, м} \cdot 100}{2(v_1 + v_2 + v_3)},$$

где $v_{1,2,3}$ – ЧСС за первые 30 с на 2-, 3-, 4-ю минуты восстановления.

ИМТК позволяет получить объективную оценку общей выносливости. Простота определения, информативность, несложность вычисления позволяют широко использовать его в практической работе.

Кроме этого рассчитывается специальный индекс пульса при нагрузке (СИПН), который гарантирует степень адаптации и переносимость интенсивности нагрузок скоростного характера:

$$\text{СИПН} = \frac{\text{ОАП}}{\text{ЧП}},$$

где ОАП – общая амплитуда пульса, определяемая как средняя величина трех значений пульса за 10 с сразу после нагрузки, минус средняя величина трех значений пульса в конце восстановительной паузы;

ЧП – частное пульса, полученное отношением значения пульса, зафиксированного в конце последней паузы отдыха, к значению пульса, зафиксированного в конце первой паузы.

Для оценки переносимости нагрузки анаэробной (гликолитической) направленности вычисляется индекс восстановления пульса (ИВП):

$$\text{ИВП} = \frac{\text{ЧСС после бега} - \text{ЧСС через 1,5 мин}}{\text{ЧСС после бега} - \text{исходная ЧСС}} \cdot 100\%.$$

Относительная оценка максимальной анаэробной работоспособности (МАР) определяется по формуле

$$\text{МАР} = \frac{H \cdot 1,5 \cdot P}{t},$$

где H – средняя высота прыжка из 10 прыжков, м;

P – вес спортсмена, кг;

1,5 – тормозной коэффициент;

t – среднее время, необходимое для выполнения одного прыжка, мин.

3. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

Термин «сила» в спортивной деятельности – многозначим. Эта многозначимость обусловлена большим числом ее проявлений. С целью конкретизации различных форм проявления качества силы в спортивной деятельности принят термин – «силовые способности».

Современный баскетбол, как контактная игра, предъявляет высокие требования к силовым способностям. В игровой деятельности это физическое качество проявляется чаще всего в сочетании с быстротой движения, высотой прыжка и др.

Силовые способности, как правило, проявляются в рамках определенного двигательного навыка (передача мяча на дальность, ускорения и др.). В научно-методической литературе выделяют в настоящее время три вида силовых способностей:

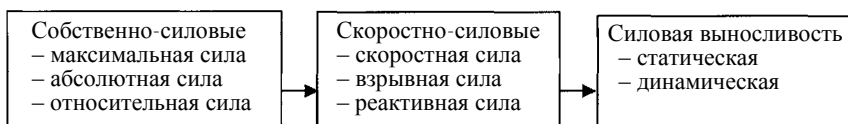


Рис. 1

В чистом виде названные силовые способности проявляются в редких случаях. Чаще всего они входят в качестве компонентов в любое двигательное действие человека.

Собственно-силовые способности характеризуются тем, что доминирующую роль в их проявлении играет активизация мышечного напряжения, стимулируемая внешним отягощением. В наибольшей мере эти способности проявляются при мышечных напряжениях, совершаемых без изменения длины мышц или с относительно медленным сокращением мышц, преодолевающим околопредельное отягощение. И, наконец, в случае мышечных сокращений эксцентрического (плиометрического) типа, когда, несмотря на предельное напряжение мышц, происходит их удлинение под воздействием большого внешнего отягощения (принудительное растяжение).

Максимальная сила – это наибольшая сила, которую могут развить мышцы при статическом сокращении и при максимальном во-

левом усилии. Так, при высочайшем усилии воли занимающийся может активизировать от 60 до 85 % своего силового потенциала.

Абсолютная сила – это предельная сила, которую проявляет человек в каком-либо движении безотносительно к собственному весу.

Относительная сила – это величина силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса тела.

Все перечисленные выше показатели удобны для сравнения силовой подготовленности занимающихся баскетболом разного веса. При этом для занимающихся баскетболом очень важна относительная сила кисти, т. к. большинство приемов в баскетболе выполняется за счет усилия кистей. Этот потенциал определяется по формуле

$$F_k = F_a / B \cdot 100 \%,$$

где F_k – относительная сила кисти;

a – абсолютная сила кисти;

B – вес занимающегося, кг.

Одним из ценных показателей в баскетболе является асимметрия силы кисти. Она определяется по формуле

$$A = F_{л} - F_{п} / F_{п} \cdot 100 \%,$$

где A – асимметрия силы кисти;

$F_{л}$ – показатель силы левой кисти;

$F_{п}$ – показатель силы правой кисти.

Величина напряжения определяется физиологическим поперечником мышцы, включением в работу определенного количества двигательных единиц (ДЕ), частотой первичных импульсов, посылаемых к мышце, степенью синхронности ДЕ участвующих в работе.

Воспитание силовых способностей у занимающихся баскетболом должно быть направлено:

- на развитие и поддержание уровня абсолютной силы мышц;
- проявление максимума усилий за более короткое время;
- формирование умения концентрировать рабочее усилие на определенном участке движения;
- улучшение способности к проявлению максимума усилий в момент переключения от одних движений к другим.

Следует обратить внимание, что на занятиях баскетболом важно развивать комплекс силовых способностей с акцентом на быстроту и координацию движений. Силовые упражнения должны сочетаться с упражнениями направленными на увеличение подвижности в суставах и расслабление.

Рекомендуются следующие правила целевого подбора упражнений с отягощениями:

– для развития собственно-силовых способностей – повторение в медленном темпе 4–6 раз упражнения с весом равным 70–80 % от максимального;

– для развития силовой выносливости – в среднем темпе повторение «до конца или до отказа» упражнения с малыми весами 25–50 раз подряд без отдыха.

3.1. Методы воспитания силовых способностей

Метод максимальных усилий – максимальное преодоление сопротивления мышечного усилия. Величина отягощений 85–95 % от максимального (МП), число повторений 1–3, темп движения невысокий, скорость от малой до умеренной, паузы отдыха между упражнениями не менее 2 мин, число подходов не более 3. Применять данный метод не более 1–2 раз в неделю.

Метод повторных усилий – заключается в повторном поднимании отягощений, вес которых постоянно увеличивается в соответствии с ростом силы мышц. Вес должен быть таким, чтобы можно было уверенно выполнять упражнения 8–10 раз в одном подходе. Комплекс состоит из 6–10 упражнений. Количество подходов 2–3 раза (через 2–4 недели).

Принцип сета. Выбранное число повторений, осуществляемое подряд, засчитывается как 1 подход (одна серия, один сет). Оптимальное количество повторений в одном подходе 6–8 раз.

Принцип инстинктивной тренировки – каждый занимающийся самостоятельно определяет для себя количество повторений. Наилучшие результаты обеспечиваются при 9–12 подходах (из расчета 3–4 подхода в трех упражнениях на каждую мышечную группу), 6–8 повторений. Каждое повторение следует доводить до полного мышечного отказа.

Принцип мышечного приоритета заключается в том, что вначале следует тренировать самую слабую часть тела.

Принцип пирамиды имеет следующую схему:

1 серия – 12 повторений. Увеличивается вес снаряда.

2 серия – 10 повторений. Увеличивается вес снаряда.

3 серия – 8 повторений.

4 серия – 6 повторений.

5 серия – 4 повторения. Уменьшается вес.

6 серия – 6–7 повторений.

7 серия – 8–9 повторений.

8 серия – 10–11 повторений.

9 серия – 12–15 повторений. Это так называемый накачивающий сет с работой мышц «до отказа».

Начинать тренировку нужно с весом 60 % от максимального, пока масса его не достигает 80 % максимума, и выполнить 5–6 повторений. Процент увеличения веса при каждом подходе от 5–7 до 10 %.

Принцип «отдых-пауза». В классической форме он состоит в том, что занимающийся после разминки поднимает вес, который может одолеть 2–3 раза. Затем отдых 30–45 с. И снова 2–3 повторения с тем же весом. После очередного отдыха 45–60 с выполняется на 1 подход меньше с этим же весом. Отдых 60–90 с, подход к тому же весу и 1–2 повторения. К числу основных методов развития силы относятся также: метод круговой тренировки, сопряженных воздействий, индивидуальный, соревновательный и др.

3.2. Специальные упражнения для развития силы

1. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату с медицинским мячом в руках.

2. Ходьба и бег с партнером на спине.

3. Бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах.

4. Отжимание от пола в упоре лежа на пальцах.

5. Игра в баскетбол 3+3, 4+4, 5+5. Все занимающиеся в свинцовых поясах и манжетах.

6. Глубокие приседания на двух и одной ноге с отягощением. Упражнение выполняется 10–15 повторений и в несколько подходов.

7. Передача медицинбола ногами и голеностопами партнеру, находящемуся на расстоянии 3–4 метра.

8. Вырывание медицинбола из рук партнера.

9. Броски по кольцу с дистанции 3–4 метра, после короткого ведения или передвижения со свинцовым поясом, манжетами на запястьях.

4. ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость – это диапазон подвижности движения в суставе или ряде суставов, достижимый в мгновенном усилии. В практике физического воспитания гибкость рассматривают так же, как способность достичь определенного положения туловища (шпагат, борцовский мост, коснуться лбом коленей при выпрямленных ногах).

В теории и методе физического воспитания гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела. Таким образом, мерилом степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений. В свою очередь эта амплитуда движений зависит от подвижности суставов, их формы, эластичности мышц, связок и сухожилий, состояния центральной нервной системы. Основная задача развития гибкости баскетболиста – совершенствование этого качества применительно к требованиям баскетбола. Ибо недостаточно развитая гибкость затрудняет управление движениями, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела в пространстве. В баскетболе в первую очередь следует уделять внимание гибкости в плечевом, тазобедренном, голеностопном и лучезапястном суставах. По форме проявления гибкость бывает следующих разновидностей:

– статически-пассивная гибкость – это способность принять растянутое положение и поддерживать его при помощи собственного веса, удерживая руками, с помощью партнера или оборудования;

– статически-активная гибкость – это способность принимать и поддерживать растянутое положение только при помощи собственного мышечного усилия;

– динамическая или кинетическая гибкость – это возможность выполнять динамическое движение в суставе по полной амплитуде;

– статико-кинетическая гибкость – это способность выполнять по большой амплитуде движения смешанного характера;

– общая гибкость – это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой независимо от деятельности занимающегося (спортивной, трудовой и др.);

– специальная гибкость – характеризуется высокой амплитудой, соответствующей технике конкретного двигательного действия, вида спорта, обеспечивая тем самым эффективность соревновательной деятельности.

Разницу между пассивной и активной гибкостью характеризуют как «резервную растяжимость» или «запас гибкости», или дефицит активной гибкости (ДАГ). Проявление гибкости в тот или иной момент зависит от общего функционального состояния организма, окружающей среды, степени утомления. Так, утром (8–9 часов) гибкость несколько снижена. Однако тренировка в утренние часы для ее развития весьма эффективна. К снижению гибкости может привести систематическое и концентрированное применение силовых упражнений. В холодную погоду (5–10°) гибкость снижается. А при повышении температуры (20–30°), под влиянием разминки 12–20 мин, гибкость значительно улучшается. Утомление ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата, но может способствовать проявлению пассивной гибкости. Амплитуда движений может быть лимитирована напряжением мышц антагонистов. Одним из ведущих методов, способствующих проявлению гибкости, является умение расслабляться. Это обеспечивается с помощью следующих упражнений:

– встряхивание кистей при различных исходных положениях;

– размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево;

– прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;

– перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую, быстро сгибая колено свободной ноги, не отрывая носка от пола;

– поднимание и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены);

– прыжки на месте на одной ноге со свободным раскачиванием свободной ногой;

– расслабленное покачивание туловища в наклоне вперед, руки свободно опущены;

– расслабление ног, ягодиц в висе; аутогенное расслабление, релаксация;

– самомассаж мышц ног и рук.

При выполнении упражнений на растягивание:

– не допускаются болевые ощущения;

– движения выполняются в медленном темпе;

– постоянно увеличивается их амплитуда и степень силового давления.

Развивая гибкость следует использовать упражнения, воздействующие на подвижность всех основных суставов. Оптимальное число занятий в неделю – 3. Число упражнений, направленных на активную гибкость – 40 %, пассивную – 40 %, статическую – 20 %. Темп активных упражнений – 1 повторение в с, при пассивных – 1 повторение в 1–2 с, в статических упражнениях – 4–6 с.

5. СТРЕТЧИНГ

В последние годы во многих странах мира получила широкое распространение система статических упражнений – стретчинг (англ. Stretching), направленная на развитие гибкости и способствующее повышению эластичности мышц.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в подготовительной части занятий, после упражнений на разогревание, как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной и высокоинтенсивной тренировочной программы. В основной части занятия стретчинг используется как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия – как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог.

Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений:

1. Фаза сокращения мышц (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1–5 с;

2. Расслабление мышцы 3–5 с;
3. Растягивание в статической позе от 15–60 с.

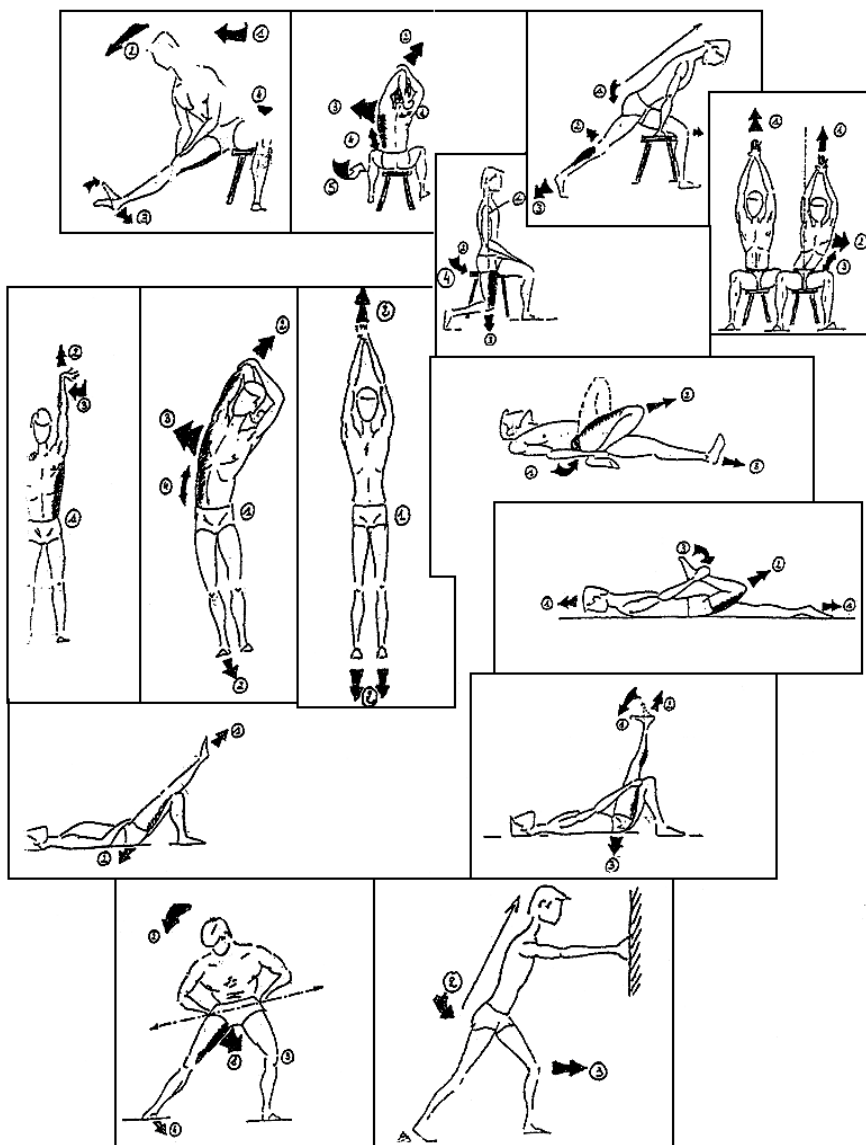


Рис. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости

Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, которые заканчиваются в дальнейшем удержанием статической позы на время. Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполниться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные составляющие тренировки:

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10–20 с);
2. Количество повторений одного упражнения – от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с;
3. Количество упражнений в одном комплексе – от 4 до 10;
4. Суммарная длительность всей нагрузки – от 10 до 45 мин;
5. Во время выполнения упражнений необходимо сосредоточение внимания на нагруженную мышцу.

6. ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ (СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ)

В ряду двигательных качеств человека, позволяющих совершать ему двигательные действия в пределах короткого времени, особо выделяют быстроту. Современные научные исследования в области изучения быстроты в баскетболе показали, что она характеризуется большим числом относительно независимых своих проявлений – скоростных способностей. В их числе: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений, стартовая скорость, дистанционная скорость, быстрота переключения от одного технического приема или действия на другие (игровая скорость), скорость передвижения (как комплекс игровой скорости), скорость выполнения технико-тактических действий в соответствии с игровыми функциями, скорость оперативного решения игровых задач, скорость совместных действий и взаимодействий, умение мгновенно действовать в условиях крайнего лимита времени, быстрое восприятие большего числа элементов тактических ситуаций, способность при решении игровых задач делать скачок через промежуточные и не-

существенные варианты, видя конечный результат. Учитывая комплексный характер игровой деятельности баскетбола важно развивать каждую из указанных скоростных форм. Средствами скоростной подготовки являются упражнения общеподготовительного, вспомогательного и специального характера.

Основные требования для воспитания скоростных способностей:

- отсутствие отягощений или они должны быть небольшими, предельно лимитированными, чтобы не замедлять скорость движения;
- относительная продолжительность выполнения действий или комплекса действий – от 5–6 до 10–15, но не более 20–22 с;
- интервал отдыха между упражнениями 80–85 с;
- количество упражнений в серии – 3–10, количество серий – 5;
- интервал отдыха между сериями – 3 мин;

Выполнять упражнения важно при оптимальной возбудимости нервной системы, т.е. до какой-либо утомительной работы. Для этого используются такие приемы как:

- сосредоточение внимания на первом движении после предварительного его освоения, а не на мяче или тактическом взаимодействии;
- получение срочной информации о времени двигательной реакции;
- поэтапное формирование усилия тонко различать микроинтервалы времени;
- освоение способностей волевых проявлений;
- неоднократное воспроизведение двигательных реакций в пределах меньшего времени;
- выполнение многосерийных избирательно-направленных упражнений с заданными параметрами срочности и точности реагирования;
- использование разнообразия скоростных упражнений и ситуаций, в которых необходимо реагировать тем или иным образом;
- упрощение структуры действия;
- использование облегчающих внешних условий (чередование уменьшенного или увеличенного отягощения);
- использование тягового устройства, бег под уклон, уменьшение противодействия;
- использование технических средств скоростной направленности тренировки.

Основу воспитания скоростных способностей составляют:

- методы строго регламентированного упражнения. Регламентом здесь являются продолжительность фаз работы и отдыха, число повторений, позволяющих избежать снижения скорости;
- соревновательный метод, который позволяет осуществлять мобилизацию организма на максимальное проявление быстроты за счет повышения эмоционального состояния;
- игровой метод, обеспечивающий широкую вариативность действий, препятствующих образованию скоростного барьера;
- метод использования эффекта «ускоряющего последствия и варьирования отягощений» (воздействие под влиянием предыдущего упражнения, например, бросок набивного мяча перед передачей или броском баскетбольного, прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием);
- метод лидирования (тяга автотранспорта, бег под метроном с заданным ритмом 2–3 уд/с, 4–5 уд/с, бег на тредбане и др.);
- метод сенсорной организации скоростных проявлений;
- метод использования эффекта разгона и введения ускоряющих фаз в выполнение упражнений;
- метод суживания пространственно-временных границ;
- расчлененный метод – скоростные движения только руками или только ногами на определенный сигнал;
- сенсорный метод (различие микроинтервалов времени по Геллерштейну. То есть – пробежать, например, 5–10 м и сообщить время, за которые пробежал).

6.1 Комплекс специальных упражнений, направленных на воспитание скоростных способностей

1. Приседания и выпрыгивание с отягощением весом 15–20 % от собственного веса для развития двигательной быстроты и 70–80 % для развития взрывной силы и стартовой скорости на одной и двух ногах.
2. Быстрые шаги влево и вправо с отягощением, 30 с–1 мин.
3. Быстрые шаги (2–3 шага) вперед, назад, влево, вправо с касанием пола рукой.
4. То же с ведением мяча другой рукой.
5. Высокие старты лицом и спиной вперед в парах и тройках.
6. То же с ведением мяча.

7. Низкие старты из различных исходных положений лицом и спиной вперед, с подбором мяча, лежащего на полу, и последующего броска.

8. Бег, высоко поднимая бедро, с ускорением. То же с ведением одного или двух мячей.

9. Бег с захлестом голени назад, с ускорением.

10. То же с ведением одного-двух мячей.

11. Бег с подскоками, попеременно на левой и правой ноге, с переходом на ускорение.

12. То же с ведением одного-двух мячей.

13. Прыжки на двух ногах (ноги вместе) с переходом на ускорение.

14. То же с ведением одного-двух мячей.

15. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, с переходом на ускорение.

16. То же с ведением одного-двух мячей.

17. Ускорение с вращением мяча вокруг туловища.

18. Быстрый бег с передачей мяча из рук в руки в парах, тройках.

19. Скоростной бег с передачей мяча. Один бежит лицом вперед, другой – спиной.

20. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих два мяча на вытянутых руках.

21. Скоростной бег приставными шагами двух игроков, удерживающих два мяча на вытянутых руках.

22. Скоростной бег с поворотами (пивотами) с одним или двумя мячами.

23. Скоростной бег-эстафета с передачей мяча.

24. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение с броском по кольцу.

25. Два нападающих на максимальной скорости атакуют защитника, стараясь завершить атаку до того, пока не прибедет 2-й защитник на помощь своему партнеру.

26. То же. Соревнования на скорость между тремя игроками. Один двигается с ведением мяча, а двое других – с передачей. Кто быстрее.

27. Два игрока на старте. У одного мяч. Он его подбрасывает, и оба борются за овладение мячом. Затем, передавая мяч друг другу в прыжке, двигаются к области штрафного броска, где один из них атакует корзину. После этого они оба включаются в борьбу за овладение мячом. Как только один из них овладел мячом, второй убега-

ет в быстрый прорыв, получает мяч и атакует противоположную корзину. А передавший мяч догоняет и старается добить мяч или овладеть им. То же, с защитником.

28. За 3–5 с передать мяч партнеру, освободится от защитника, получить обратно мяч и выполнить бросок.

29. Освободиться на скорости от защитника, делая отвлекающие действия, передвигаясь дробным шагом, получить мяч и выполнить бросок.

30. Нападающий с мячом в руках двигается от центральной линии. Перед броском он подбрасывает мяч вперед или в сторону, ловит его и выполняет бросок. Защитник реагирует на все действия нападающего и пытается ему помешать выполнить бросок.

31. У каждой пары игроков по мячу. Одна пара без мяча. Игроки, имеющие мяч, передают его друг другу, двигаясь в хаотическом порядке. По сигналу все быстро кладут свои мячи и стараются овладеть любым другим. Пара, оставшаяся без мяча, ждет следующего сигнала, чтобы включиться в борьбу за овладение мячом.

32. В кругу области штрафного броска лежат на полу мячи. Нападающий на скорости старается прорваться, схватить один мяч и выполнить бросок. Защитник пытается воспрепятствовать.

33. Трое нападающих и трое защитников быстро двигаются в сторону тренера, стоящего с мячом. Тренер передает нападающим мяч. Задача защитников: в кратчайший промежуток времени отобрать мяч и отдать его обратно тренеру. Победителем становится тройка, которая затратит меньше времени.

34. Игрок с мячом стоит спиной к своим партнерам. По сигналу он поворачивается и, моментально оценив обстановку, передает мяч и двигается на место игрока, которому передал мяч. Защитник, если перехватил, двигается в колонну игроков с мячами.

35. Передача четырех мячей в квадрате. Мяч больше 1 с держать в руках нельзя. Игроки двигаются в стороны или вперед по заданию тренера. Тот, кто первым достиг условного места, получает мяч.

36. Передачи мяча в двух колоннах. Игрок после передачи двигается за мячом.

37. Игроки стартуют с двух сторон до линии, которая находится от них на одном расстоянии. Игрок, первым достигший линии, получает мяч, а второй – возвращается в свою колонну. ПН – 4–5, ПО – 30–35, ПК – 4–5, КС – 4–5, ПОС – 5, где продолжительность

нагрузки (ПН) – 3–5 с, пауза отдыха (ПО) – 30 с; количество повторений (КП) – 5–8 раз; количество серий (КС) – 2–4; паузы отдыха между сериями (НОС) – 2–3 мин.

38. Нападающий перебрасывает через защитника мяч. Обходит его рывком, ловит мяч и выполняет бросок. ПН – 2–3, КП – 4–5, ПО – 20–29, КС – 4–5, ПОС – 3–5.

39. Помешать броску после передачи: ПН – 5–6, КП – 4–5, КС – 3–5, ПОС – 5.

40. Тот, кто раньше добежит до центральной линии, получает мяч, а второй игрок становится защитником: ПН – 5–6, ПО – 40–50, КП – 5, КС – 3–5, ПОС – 5.

41. Нападающий старается за счет скорости оторваться от защитника, получить мяч и отдать его своему партнеру, который, получив мяч, выполняет бросок по кольцу. ПН – 5–8, ПО – 40–50, КП – 4–5, КС – 4–5, ПОС – 5.

42. Средний игрок, получив мяч, подбрасывает его или катит. Двое игроков, после передачи мяча среднему игроку, оббегают препятствие и каждый из них старается овладеть мячом и бросить по кольцу. Игрок, не овладевший мячом, препятствует броску.

43. Игрок, после передачи мяча, на максимальной скорости старается опередить мяч, который передают друг другу партнеры как можно быстрее, и получить его обратно. После чего он выполняет бросок по кольцу.

44. Игрок с мячом двигается спиной вперед. По сигналу (1,2,3,) поворачивается и передает мяч названному по номеру игроку и двигается на его место.

45. Игрок, передавший мяч, должен выполнить ускорение и стать в противоположную колонну раньше, чем его партнер из колонны, которой он передавал мяч и которой начал движение в противоположную колонну.

46. Игроки стоят на одинаковом расстоянии от круга, в котором лежат мячи. По сигналу все игроки на максимальной скорости бегут, подбирают мяч и ведут его на исходные позиции. Кто быстрее. ПН – 12–15, ПО – 50–60, КП – 6–9, КС – 3–5, ПОС – 5–6.

47. Игрок из колонны передает мяч партнеру, стоящему без мяча, и получив мяч от игрока стоящего впереди, снова передает его тому же партнеру и оббегает его на скорости. Игрок, получивший мяч, в свою очередь передаёт его игроку, отдавшему свой мяч, а тот в свою

очередь – спортсмену, начавшему упражнение. ПН – 5–6, КП – 5, ПО – 40–50, ПО – 2–4, ПОС – 5.

48. Игроки ведут мяч до центральной линии площадки, выполняют остановку, поворот и бросок мяча в свою корзину. ПН – 5–8, ПО – 30–40, КП – 5–8, КС – 2–4, ПОС – 5.

49. Нападающий правой колонны ведет на скорости мяч, выполняет бросок, подбирает мяч и отдает в свою колонну. В это время начинает вести мяч игрок левой колонны. Игрок, который уже выполнил бросок, встречает его и препятствует выполнению броска.

50. Игрок передает мяч партнеру. Обегает на скорости флажок, получает обратную передачу, ведет мяч вокруг второго флажка, передает мяч и становится в колонну.

51. Игрок передает свой мяч партнеру, стоящему на линии области штрафного броска, и двигается на скорости к кольцу. Партнер, получив мяч, отдает его игроку в другую колонну, а тот возвращает игроку, начавшему упражнение, и получает снова от него мяч.

52. Игрок передает мяч одному из партнеров и становится защитником. А игрок с мячом атакует его.

53. Игрок, передав мяч партнеру, бежит на его место. А тот, получив мяч, на скорости атакует кольцо при противодействии защитника.

54. Броски двумя мячами с сопротивлением и без него со стороны защитника.

55. После передачи партнеру мяча игрок бежит и пытается помешать бросить мяч по кольцу.

7. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Баскетбол относится к скоростно-силовым видам спорта. По данным науки в баскетболе более 70 % движений носят скоростно-силовой характер. Скоростно-силовые способности следует рассматривать как способность занимающегося к проявлению околопредельных усилий в наименьшее время не снижая амплитуды движения. Важно понимать, что скоростно-силовые способности это не производная силы и быстроты, а самостоятельное двигательное качество. Оно проявляется во многих движениях ациклического и смешанного характера (быстрота вбрасывания, прыжка, подъема туловища и др.).

Качественные признаки скоростно-силовых способностей представляют собой величину силы, способную за счет произвольного сокращения мышц мобилизовать за определенную единицу времени нервно-мышечную систему, на протяжении которого это проявление может сохраняться.

Внешне это проявляется в виде ускорения и скорости придаваемой собственному телу или его частям в имеющейся промежуток времени. В практике для определения уровня скоростно-силовых способностей используется скоростно-силовой индекс:

$$J = F_{\max} / t_{\max},$$

где F – максимальное значение силы;

t – время достижения максимальной силы.

Этот показатель для кисти руки составит

$$J_k = C/B \cdot 100 \%,$$

где C – сила правой кисти, кг;

B – вес тела, кг.

Некоторые из проявлений скоростно-силовых способностей получили название взрывной силы. Взрывная сила – это способность нервно-мышечной системы проявлять большие величины силы в минимально-короткое время. Однако следует помнить, что вначале, с увеличением массы (m) перемещаемого тела, будет расти сила (F). Затем дальнейшее увеличение массы не приводит к увеличению силы. Установлено, что наибольшая мощность мышечного сокращения проявляется тогда, когда сила и скорость составляют 30 % от максимально возможных величин. При этом, чем выше скорость, тем меньше проявляется сила. Наивысший коэффициент полезного действия (КПД) – при скорости равной 20 % от максимальной. В качестве показателя взрывной силы часто используют так называемый градиент силы, т.е. скорость ее нарастания. Кривая нарастания силы при однократном взрывном усилии с последующим немедленным расслаблением имеет следующий вид (рис. 3).

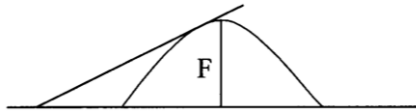


Рис. 3

Градиент силы во многом зависит от импульса силы. Импульс силы – это мера воздействия на тело определенной силы за данный промежуток времени.

Импульс силы определяет изменения скорости двигающегося органа. Поэтому в процессе тренировки для развития взрывной силы используют такие упражнения в скоростных динамических режимах, как: толкание, броски на дальность набивных мячей, перетягивание каната, вытеснение или выталкивание партнера из обозначенного на площадке пространства, вырывание мячей из рук соперников, элементы борьбы и др.

Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей баскетболистов является прыгучесть – способность максимально высоко выпрыгивать при выполнении броска в прыжке, борьбе за отскачивший от щита мяч, при спорных бросках и т.п. За игру баскетболист совершает в среднем от 90 до 150 прыжков. Специфическими способностями проявления прыгучести является:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Основными средствами прыгучести у баскетболистов считают разнообразными прыжки вверх и в длину, с места и с короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощением. Чтобы успех был более очевидным, надо хорошо представлять, что специфическим свойством нервно-мышечного аппарата является реактивная способность, которая выражается в проявлении мощного двигательного усилия сразу же после интенсивного механического растяжения мышц. То есть

быстрого их перемещения от уступающей работы к преодолевающей, так как предварительное растягивание вызывает упругую деформацию мышц и тем самым обеспечивает накопление в них определенного потенциала напряжения. Данное обстоятельство способствует увеличению мощности преодолеваемых усилий. Для определения коэффициента реактивности пользуются формулой

$$F_{\max} / t_{\max} \cdot \text{вес занимающегося.}$$

Для развития скоростно-силовых способностей требуется поднятие тяжестей с весом, составляющим не более 45 % от собственного веса. Эти упражнения нужно выполнять в максимальном темпе 10–12 раз. Для развития скоростно-силовой выносливости необходимо в среднем темпе до полного утомления выполнять упражнения с весом 20–25 кг 30–40 раз.

Для установления степени развития скоростно-силовых способностей вначале определяют величину сопротивления (K) по формуле

$$K = H/h,$$

где H – максимальная величина выпрыгивания;

h – высота прыгивания.

Далее определяют

$$h = Pt/Pf,$$

где Pt – масса тела занимающегося, кг;

Pf – вес внешнего отягощения.

Если коэффициент равен 1, то скоростной и силовой компоненты развиваются в равной степени. Если $K > 1$, то развивается скоростной компонент. Если $K < 1$, то развивается силовой компонент.

7.1. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

1. Толкание медицинбола ногами на дальность из положения сидя, лежа.

2. Пас медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крючком, двумя руками из-за головы, снизу.

3. Толкание медицинбола.

4. Выталкивание партнера из круга без помощи рук.
5. То же с ведением мяча, то же с двумя мячами.
6. Приемы вольной борьбы.
7. Отталкивание от пола из упора лежа на прямых руках.
8. Быстрая передача «блина» от штанги между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
9. Передача медицинбола ногами, голеностопами между двумя партнерами сидящими, стоящими на расстоянии 3–4 м друг от друга.

Таблица 1

Программа скоростно-силовой подготовки

(Н)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	2x25	2x10	2x10	2x15	1x100
2	1x50	2x20	2x15	2x20	1x200
3	1x75	2x25	2x15	2x25	1x300
4	1x75	2x30	2x20	2x30	1x400
5	2x50	2x35	2x20	2x35	1x500
6	1x100	2x40	2x25	2x40	1x600
7	1x125	2x45	2x25	2x50	1x700
8	2x75	2x50	2x30	2x60	1x800
9	2x100	2x55	2x30	2x70	1x900
10	2x125	2x60	2x35	2x80	1x1000

Условные обозначения: (Н) – неделя, (1) – скоростные прыжки вверх толчком двух ног с места, (2) – попеременный подъем на носок каждой из ног (в и.п. пятки свисают ниже носков), (3) – прыжки вверх с попеременной сменой толчковой ноги, (4) – прыжки в положении: ноги на ширине плеч, колени вместе за счет разгибания только в голеностопных суставах (или на прямых ногах), не разгибая ног, (5) – стоя в полуприсяде, поднимаясь на носки выполнять скоростной прыжок, не опускаясь на пятки.

8. ПЛАЙОМЕТРИЯ

Плайометрия (plyometrics) – циклическое растягивание – сокращение как разновидность скоростно-силовой тренировки. Впервые этот термин применил в 1975 году американский тренер Фрэд Вилт. Этот вид тренировки получил особенно широкое распространение в игровых видах спорта, в том числе и в баскетболе.

Плайометрия включает упражнения, при выполнении которых мышцам необходимо развивать максимальное усилие в кратчайший промежуток времени (запрыгивание на тумбу, прыжки через барьеры, прыжки со скамейки, с набивным мячом и др.). При выполнении также серийных прыжков при приземлении мышцы сначала быстро сокращаются, а затем, используя эластичность и дополнительное сокращение, выталкивают занимающегося вверх. Но для того, чтобы улучшить прыжок, важно укрепить мышцы, участвующие в работе: икроножные, бедер, ягодиц, плеч, спины, брюшного пресса.

Плайометрические упражнения являются важным видом тренировки, поскольку повторяя все основные баскетбольные движения, они тренируют их нейромышечную систему.

9. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Под координационными способностями принято понимать возможность занимающегося овладевать сложно-координационными движениями, а также быстро и легко решать двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой. Однако многими спортивными специалистами координационные способности представлены значительно шире. В комплекс их элементов они включают такие обобщенные характеристики, как: координацию движений (двигательную, нервную, мышечную, нервно-мышечную, сенсорную, глаздвигательную и др.); прыжковую ориентацию, акробатическую, скоростную; умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения, чувство равновесия, пластичности, гибкости; способность овладевать новыми движениями, способность рационально реализовывать двигательный потенциал, способность к быстрому и целесообразному решению сложных двигательных задач; целеустремленность, экономия движений, чувство мяча, способность связывать и комбинировать уже освоенные двигательные структуры и многое другое. Различают три степени сложности координационных способностей.

Первая степень – это пространственная точность и координированность движений во-обще. Вторая – пространственная точность и координированность движений выполняемых в сжатые сроки. Третья – пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях. Для баскетбола характерно проявление всех степеней, но особо важна третья – она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Важнейшая роль координационных способностей в накоплении занимающимся запаса двигательных навыков и функциональных возможностей. Поэтому, учитывая специфику их проявления в баскетболе и комплексный характер, для развития координационных способностей широко используют специализированные упражнения и игры с характерными для баскетбола сочетаниями: быстрота реакции – стартовое ускорение, дистанционная скорость – одновременное выполнение приемов с мячом и решением тактических задач.

9.1. Дифференцированное развитие координационных способностей

Длительное время координационные способности рассматривались в рамках двигательного качества «ловкость». Однако фундаментальные работы ряда известных спортивных ученых доказали, что координационные способности имеют право на самостоятельное их выделение в педагогическом процессе. Под термином «координационные способности» понимают относительно закрепленные более или менее генерализованные специфические протекания моторных процессов, которые способствуют осуществлению конкретной спортивной деятельности.

Для целенаправленного педагогического воздействия на развитие координационных способностей в физическом воспитании выделяют следующие из них:

Способность управления – это способность так точно и целенаправленно управлять движениями при высоких координационных трудностях, чтобы моторная задача была бы успешно решена.

Способность ориентации – определение изменения положения собственного тела во время движения в пространстве и во времени. Это способность не терять ориентацию при выполнении сложных движений, особенно вращательного характера.

Способность к дифференциации – это способность к различению движений, выполняемых отдельными мелкими частями тела.

Способность согласованной связи – организация пространственной, временной и динамической связи между различными частями тела, их полная согласованность.

Способность приспособления и перестраивания – это способность изменять или же заменять программу ситуативных действий на другую, более адекватную на основе воспринимаемых изменений события.

Способность антиципации – это способность предвидеть, предугадывать, постулировать постоянно меняющиеся игровые ситуации, последовательность возможных изменений и адекватно на них реагировать моторными действиями.

Способность реакции – это способность быстрого и сообразного выполнения игрового действия на различные сигналы, а также быстрого реагирования на непредвиденное изменение ситуации.

Комбинирующая или интегрирующая способность – это способность успешного одновременного или последовательного соединения двигательных действий в различные комбинации.

Ритмическая способность – это способность приспособления движений заданному или собственному целесообразному ритму для установления взаимоотношения между различными фазами движений.

Способность равновесия – это способность поддержания статического и динамического равновесия или его восстановления после потери.

Моторная способность к усвоению (обучению) – это способность к быстрому и уверенному овладению движениями различной координационной сложности.

9.2. Методика развития координационных способностей

Из теоретических данных известно, что уровень проявления координационных способностей может повышаться только в деятельности. Причем эффективность их развития значительно выше, если пе-

дагогический процесс направлен на дифференцированное развитие каждой из этих способностей. С этой целью все тренировочные средства подразделяются на общие, специальные и дополнительные.

Общие тренировочные средства применяют для повышения уровня координационных способностей без их четкой дифференциации применительно к игровой деятельности. Здесь происходит овладение двигательным навыком в грубой форме. Специальные тренировочные средства применяются для повышения уровня тех способностей, которые непосредственно обеспечивают успешность освоения навыков игры. Здесь одним из обязательных условий является то, что подбор тренировочных средств должен обеспечивать совершенствование способностей преобладающего типа или определенного их комплекса.

Дополнительные тренировочные средства направлены на улучшение функций анализаторов, которые являются физиологическим субстратом координационных способностей.

9.3. Общие и специальные упражнения для развития координационных способностей

1. Акробатический прыжок – кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок в «окно», далее отталкивание от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки, соскочить на точность приземления и выполнить рывок к финишной черте.

2. Старт лежа на спине с набивным мячом в руках, затем: пробежать 4–5 м, перепрыгнуть через барьер, перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6–8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть на нее, коснутся рукой стены над верхним брусом, и, спрыгнув, выполнить рывок к финишной черте.

3. Кувырок вперед через голову (10 раз).

4. Кувырок назад через голову.

5. Падение вперед – быстрое вставание, назад – быстрое вставание.

6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

7. Стойка на голове с опорой у стены.

8. Стойка на руках.

9. Прыжки на батуте с поворотом на 180° и 360° с падением на спину, колени, живот.

10. На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Занимающийся разбегается, отталкивается и забрасывает мяч в кольцо.

11. То же. Игрок ведет мяч, ловит его, в движении отталкивается и выполняет бросок с поворотом на 360° .

12. Бросок по кольцу в движении с вращением мяча вокруг туловища.

13. Прыжки на месте с поворотом на $90-180^\circ$ с ведением одного или двух мячей.

14. Ускорение с ведением одного или двух мячей на 5–6 м, кувырок с мячом в руках и вновь рывок.

15. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест.

16. Ускорение с ведением мяча, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

17. Серийные прыжки с ведением мяча через гимнастическую скамейку.

18. Различные виды бега с одновременным подбрасыванием или ведением двух мячей.

19. Передача мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают мяч друг другу от пола. Расстояние между ними 4–5 м. Защитник пытается перехватить мяч.

20. То же, что и в упражнении 19, только задача защитника вернуться от мяча.

21. Игра в «пятнашки» с передачами. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до кого-либо из них; запятнанный игрок присоединяется к водящим.

22. Прыжки через гимнастические скамейки с ловлей и передачей мяча в безопорном положении.

23. Прыжки через скакалку с вращением мяча вокруг пояса, с ведением мяча. Вращающие скакалку игроки так же ведут мячи или передают их друг другу.

24. Прыжки через скамейку с бросками по кольцу, два-три игрока поочередно подбирают и передают бросающему мячи.

10. КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Латинское слово «coordination» в переводе означает – согласование, соподчинение, приведение в соответствие. Являясь важнейшей функцией управления, «координация движений» объединяет в единое целое большое число различных форм координации, способствуя тем самым решению двигательной задачи. В их числе можно назвать следующие: нервная координация, которая представляет собой интегральный показатель взаимодействия афферентных систем организма и программирования движения, приводящего в конкретных условиях к решению двигательной задачи. Мышечная координация, которая сводится к соподчиненности сокращения и расслабления, действия и задержки в совокупности мышц каждого из сочленений участвующих в рабочем движении в данный момент времени. Удержание мышечного напряжения на неизменном уровне часто называют статической координацией. А изменение мышечного напряжения за счет сокращения или расслабления, удлинения мышц – трактуют как динамическую координацию. Совместную деятельность отдельных участвующих в движении мышечных групп, руководимых соответствующими нервными центрами, определяют как нервно-мышечную координацию. Эта координация всегда функционирует в соответствии с алгоритмом, который и позволяет строить системы управления. Под двигательной координацией понимают «согласованное сочетание движений, звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее внешнему окружению и двигательной задаче». Имеются много других координаций таких, например, как: моторная, сенсорная, глагодвигательная и др. Все они рассматривают разные стороны управления двигательным процессом.

Термин «координация движений» синтезирует в себе различные стороны педагогического понимания сущности своего содержания. Это интегральный процесс оптимального управления движениями, в соответствии с заданной целью, внешними условиями, состоянием занимающегося и его индивидуальными особенностями. Интегральный характер координации движения заключается не только в том, что она аккумулирует различные признаки рассмотренных координаций, но и то, что она содержит в себе следующие процессы:

– ориентирующий и мотивирующий прием информации и ее обработка при помощи анализаторов;

- программирование процесса движения вперед и получение на основе цели действия сенсорной информации об исходной ситуации и оценке моторной памяти;
- передачу управляющих импульсов к мышцам;
- выполнение движений при постоянно изменяющемся воздействии мышечных и внешних сил;
- сравнение обратной информации с превосходящей целью и программой «должен – есть – сравнение»;
- передачу исправляющих импульсов к мышцам.

10.1. Методы, используемые для повышения уровня координации движений

К названным выше методам относятся:

- обучение новым движениям и выполнение уже известных движений в измененных условиях;
- изменение начальных и конечных положений, изменение выполнения упражнений;
- предъявление различных требований во время выполнения упражнений;
- использование «двухсторонних» упражнений (правой и левой рукой);
- создание комбинации с другими упражнениями;
- применение упражнений на равновесие (балансировку);
- тренировка движений под зрительным контролем и без;
- выполнение упражнений в непривычных исходных положениях и непривычных условиях;
- изменения направлений движения;
- изменение скорости, темпа и ритма (отталкивание после короткого и длинного разбега, ведение мяча с изменением высоты отскока и т.д.);
- выполнение упражнения с изменением силовой затраты (прыжки на различную высоту или дальность, метание на максимальную дальность и наполовину от максимума);
- изменение объема движения (отказ от подготовительной фазы при передачах, при выполнении двухшажной техники в баскетболе – толчок сразу после первого шага и т.д.);

- выполнение упражнений с включением дополнительных движений к основной его форме (имитация передачи мяча в прыжке с последующим броском по корзине);
- изменение внешних условий при выполнении упражнения (бег на пересеченной местности, по опилкам, по песку, по воде, игры на уменьшенных площадках, передача и броски во время ветра, игры между деревьями);
- «зеркальное» выполнение движений;
- выполнение вариации движений в неизвестных заранее сочетаниях;
- изменения пространственных границ, в которых выполняется упражнение (броски по уменьшенному кольцу, передача мяча по обусловленным коридорам);
- выполнение упражнения в условиях дефицита времени;
- выполнение упражнений различной сложности после физической или психологической нагрузки.

10.2. Специальные упражнения, направленные на развитие координации движений

1. Передача мяча с одной руки в другую с вращением его вокруг туловища.
2. Вращение мяча восьмеркой между ног.
3. Мяч в руках за спиной. Перебросить мяч двумя руками через голову и поймать его.
4. Исходное положение то же. Перебросить мяч правой рукой через левое плечо, или левой рукой через правое, и поймать его двумя руками.
5. Мяч лежит на полу. Прыжки через мяч толчком двух ног вперед-назад и в стороны.
6. Мяч держится ступнями ног. Подпрыгнуть вверх, подбросить мяч перед собой, за спиной и поймать его двумя руками.
7. Подбросить мяч вперед-вверх. Выполнить перекаат назад в группировке или кувырок вперед на мате или переворот на руках и поймать его.
8. Попеременная передача двух мячей у стены.
9. Попеременное подбрасывание двух мячей двумя руками, не допуская падения мячей на пол.

10. Балансируя, удерживать на мяче второй мяч.

11. Стать лицом друг к другу в парах на расстоянии 4–5 м. У каждого занимающегося в руках по мячу. Один из занимающихся передает партнеру мяч. Тот подбрасывает свой мяч вверх, ловит мяч партнера, передает ему обратно его мяч и ловит свой.

11. ТЕХНИКА БАСКЕТБОЛА

11.1. Передвижения в баскетболе

Передвижения баскетболиста по площадке являются основной частью целостной системы игровых действий, направленных на решение атакующих или защитных задач, формируемых в ходе игровой деятельности. А если учесть, что более 80 % времени спортсмен находится без мяча, так как одновременно мячом может владеть только один из пяти игроков, то становится ясным, что передвижения занимают доминантное положение в игровом процессе. Для передвижения по площадке баскетболист использует и в нападении, и в защите – ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты, осуществляемые из всевозможных положений, обусловленных игровым процессом. Различия в технике нападающих и защитных перемещений заключаются главным образом в постановке задач и времени реализации действий. Отсюда, существуют структурные особенности их исполнения. Важно понимать, что все способы передвижений баскетболиста неразрывно связаны между собой и должны быть направлены на успешную реализацию происходящей в данный момент игровой деятельности.

11.2. Классификация техники передвижения

В процессе развития баскетбола число приемов техники передвижений постоянно растет. Увязать все приемы в единую логически стройную систему весьма сложно, так как вместе с увеличением количества приемов существенно изменяются взаимосвязи между ними, их статус в отдельные моменты игры, критерии значимости. Разобраться в их многообразии, правильно ориентироваться и раци-

онально использовать для освоения и совершенствования в учебном процессе позволяет классификация (рис. 4).

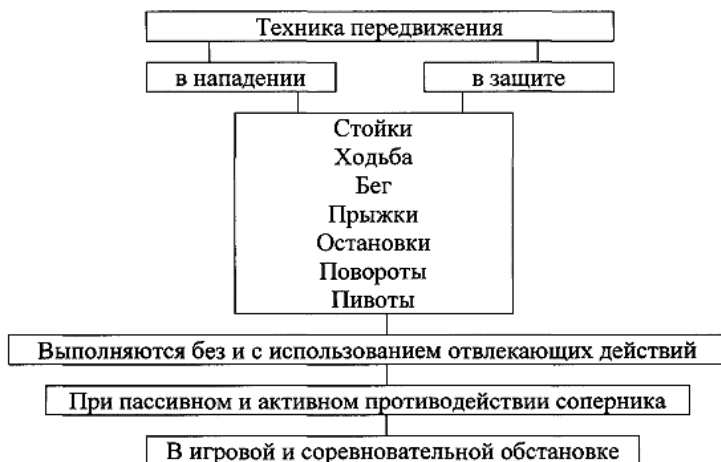


Рис. 4. Классификация техники передвижения

11.3. Техника передвижения в нападении и защите и методика ее обучения

Стойки

Любое двигательное действие или игровой прием в баскетболе всегда выполняется из определенного исходного, промежуточного или конечного положения. Для каждого из этих действий и приемов характерны только им свойственные положения (стойки), из которых наиболее успешно решаются двигательные задачи. В этой связи следует вести разговор не о какой-то универсальной стойке в нападении и защите, а о различных стойках для того или иного эпизода или игровой ситуации.

Все эти стойки, будь то: держание игрока без мяча или с мячом, места расположения игроков своей команды, соперника и нахождения мяча – должны предоставлять возможность быстро перемещаться в любом направлении и способствовать эффективному выполнению того или иного действия. Соответственно стойка должна

всегда удовлетворять необходимым требованиям игры в любом из созданных положений.



Рис. 5. Классификация стоек, наиболее часто используемых в баскетболе

Стойка при игре в защите отличается от стойки при игре в нападении тем, что она постоянно изменяется в соответствии с игровой ситуацией. Но в любом случае защитник должен находиться в устойчивом положении, в удобной для себя позиции и быть готовым успешно противодействовать действиям нападающего, которого он опекает. А для этого защита должна быть нападающей, прогнозирующей, экстраполирующей, опережающей, а не выжидающей. И все же есть общие правила, которых должен придерживаться защитник. Так, если защитник находится далеко от нападающего без мяча, – руки свободно согнуты в локтях. Если нападающий владеет мячом и еще не перешел на ведение, то защитник находится ближе к нему, одну руку направляет к мячу, а другую опускает в сторону возможного прохода. Если нападающий использовал веде-

ние, то обе руки защитник направляет в сторону мяча, мешая тому осуществлять дальнейшие действия. При держании игрока, расположившегося в середине площадки, защитник ставит ноги параллельно или выставляет вперед ту ногу, в сторону которой наиболее вероятно нападающий будет делать проход. Когда защитник опекает игрока, готовящегося к броску, он сближается с ним в стойке с выставленной вперед ногой и вытягивает руку прямо к мячу, стремясь затруднить противнику вынос мяча вверх и выполнить бросок или хотя бы заставить его изменить структуру броскового движения.

Ходьба

Ходьба в игре применяется реже других приемов. Используется она в основном для смены позиций в период, когда интенсивность игровых действий, как правило, снижается. Применяется она также тогда, когда игроки устали и им необходимо определенное время для восстановления сил. Иногда ходьба используется для введения соперника в заблуждение об истинном состоянии игроков и их намерении, т.е. как отвлекающий маневр. Несмотря на многоструктурность игровых положений, в которых применяется ходьба, специального ее изучения, как и различных стоек, не проводится. Этот процесс больше носит ознакомительный характер. А занятия баскетболом вносят в них лишь необходимые коррекции, соответствующие содержанию игры.

Обучение же технике перемещений осуществляется в такой последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты.

Бег

Бег является главным средством передвижения в игре. В пределах игровой площадки баскетболист должен уметь выполнять различные формы бега, на любых скоростях, из различных исходных положений, в любом направлении, без мяча и с мячом, с непосредственным противодействием соперника и без него. Используя бег, баскетболист должен уметь открыться в выгодной позиции для получения мяча, своевременно поставить заслон, умело применять финты, быстро реагировать на неожиданные действия соперника, стремительно занимать

нужную позицию. Баскетболист должен также владеть: бегом лицом вперед, приставным шагом вперед, назад и в стороны, всевозможными ускорениями с противодействием соперника и без него, сочетанием различных форм бега и их модификациями.

Техника бега баскетболиста включает мягкие, широкие шаги с постановки ноги на переднюю часть стопы, на всю ступню или перекатывая ее с пятки на носок.

Обучение бегу начинается с освоения техники бегового шага. Далее осваивают технику правильного отталкивания. Затем переходят на овладение бегом при ускорениях, изменениях направления, сочетании различных форм передвижения, освоение бега из различных исходных положений и игровых позиций, без мяча и с мячом, при пассивном и активном противодействии соперника. Заканчивается изучение техники бега в игровых и соревновательных условиях, когда физические и психологические нагрузки достигают значительных величин.

Прыжки

В баскетболе прыжки относят к самостоятельным приемам, которые входят составными элементами в большое число технико-тактических действий. Чаще всего баскетболисты используют прыжки: вверх, вверх с поворотом в безопорном положении на $90-360^\circ$, вверх и в длину и сериями прыжков. Выполняются эти прыжки: толчком двумя ногами и одной, с места и в движении, без мяча и с мячом, без непосредственного контакта с соперником и при активном его противодействии. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще всего с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук в направлении вперед-вверх. Различные направления прыжка достигаются в момент отталкивания за счет перемещения общего центра тяжести в нужном направлении. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяется обычно при выполнении бросков в прыжке, разыгрывании начального и спорного броска, при борьбе за отскочивший от кольца или щита мяч, соблюдая при этом правило «цилиндра». Прыжок толчком одной ногой, как правило, выполняется после предварительного движения с одного шага (или

нескольких шагов). Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега, для чего последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. При этом толчковая нога, слегка согнутая в коленном суставе, посылается вперед и упруго становится для толчка перекатом с пятки на носок. Другой ногой делается активный мах вперед вверх, а в момент прохождения общего центра тяжести над опорой она разгибается и присоединяется к толковой для мягкого приземления на согнутые и слегка расставленные ноги без потери равновесия. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению последующих игровых действий.

Методика обучения прыжкам:

– создание представления о прыжках, где и когда они применяются в баскетболе;

– изучение исходных игровых положений, в которых выполняются прыжки;

– обучение правильному отталкиванию (в желаемых направлениях), высоте взлета, согласованности движений рук и ног в безопорном положении и правильному приземлению;

– освоение комплекса специальных прыжковых упражнений с места:

а) прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-в сторону;

б) прыжки вверх с поворотами на $90-360^\circ$;

в) многоскоки с акцентом на высоту;

г) серийные прыжки, включающие сочетания указанных выше упражнений;

д) прыжки с обусловленного места;

е) прыжки вверх с доставанием ориентиров;

ж) прыжки с акцентом на приземление;

з) прыжки в «глубину»;

и) повторные прыжки после приземления;

к) вспрыгивания на снаряды.

– выполнение прыжков в специфических игровых положениях;

– выполнение прыжков в сочетании с техникой передвижения (остановками, ускорениями, поворотами);

– выполнение прыжков в специально созданных ситуациях (начальный и спорный бросок, борьба за отскок мяча от щита, добивания мяча в корзину и т.д.);

- выполнение прыжков в созданных ситуациях при пассивном и активном противодействии противника;
- выполнение прыжков в игровой и соревновательной деятельности.

Остановки

В соответствии с содержанием игры баскетболисту очень часто приходится выполнять остановки. Этот игровой прием применяется для того, чтобы оторваться от соперника с помощью рывков и изменений направления движения, выхода на свободное место для дальнейших атакующих действий, обыгрывая соперника, или нейтрализации его игровых действий. В практике игры игроком без мяча и с мячом (после ловли, ведения, постановки заслона) используются остановки двумя способами: прыжком и двумя шагами. При остановке прыжком баскетболист делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения. Оттолкнувшись одной ногой, он отклоняет туловище назад и приземляется на обе ноги одновременно, либо сначала на толчковую ногу с последующей постановкой второй ноги. И в одном, и в другом случае приземление на обе ноги осуществляется с параллельно расположенными ступнями. Центр тяжести тела опускается очень низко и вся площадь подошвы контактирует с площадкой. Руки уравнивают тело или контролируют мяч, если игрок владеет им. Эта остановка имеет преимущество в том, что при приземлении на обе ноги любая из них может стать опорной.

При остановке шагом используется так называемый двухшажный ритм, лежащий в основе большинства игровых приемов, выполняемых в движении. Эта остановка похожа на остановку прыжком, только ноги приземляются последовательно в положении шага (рис. 6).

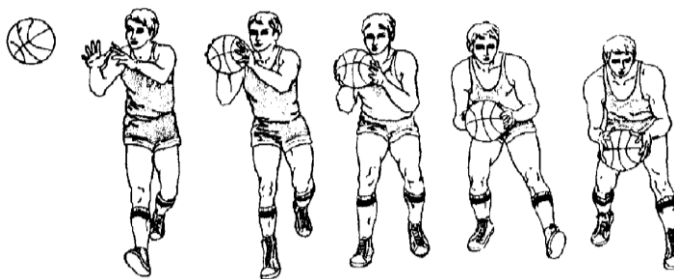


Рис. 6

При остановке шагом игрок опускает таз в момент, когда его опорная нога становится на пол (счет «один»), и сильно сгибает колено опорной ноги, когда коснется площадки вышагивающая нога (счет «два»). Шаг вышагивающей ногой делается длиннее, чем обычно, нога становится на всю ступню, чтобы приобрести максимальную устойчивость. В этот же момент стоящей впереди ногой выполняется разгибание назад, чтобы добиться равновесия тела. Чем выше скорость, тем сильнее сгибаются во время остановки ноги. Таким образом, в обеих остановках результативность обусловлена необходимой степенью сгибания ног и созданием устойчивого равновесия, способствуя тем самым организации условий для эффективности последующих действий.

Методика освоения остановок:

- создание правильного представления;
- освоение правильного положения остановки после равномерного бега в произвольном исполнении;
- уточнение деталей при выполнении остановок и их согласованность;
- выполнение остановок по зрительному или звуковому сигналу в обусловленном месте;
- освоение остановок при ловле мяча;
- освоение остановок после ведения;
- выполнения остановок в сочетании с другими приемами;
- выполнения остановок без мяча и с мячом по заданию, при пассивном и активном противодействии соперника;
- выполнения остановок в игровой и соревновательной обстановке.

Вначале изучаются остановки шагом, а затем прыжком.

Вышагивания, повороты (вращения), пивоты

Вышагивание – это частичный поворот. Игрок, сохраняя тяжесть тела на опорной ноге, вышагивает другой ногой вперед, назад или в стороны под разным углом (влево или вправо), удаляясь тем самым от защитника.

Поворот – это любое изменение направления игрока без мяча или с мячом, стоящего на месте или находящегося в движении. Эти повороты выполняются, как правило, в опорном положении. Но отдельные повороты могут выполняться в безопорном положении (как, например, бросок в прыжке с поворотом на 360° или передача в прыжке с поворотом влево или вправо на 90° и др.) Повороты, выполняемые на 360° , называются полными. А повороты, осуществляемые на 180° и более, – неполными. Различают поворот вперед и назад (рис. 7).

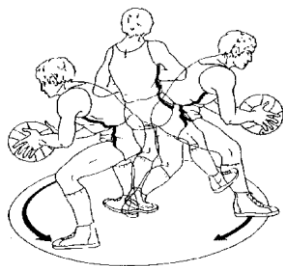


Рис. 7

Используя основание пальцев опорной ноги как ось вращения, игрок поворачивает тело, не отрывая опорную ногу от площадки и не передвигая ее с занимаемого положения. Когда баскетболист выполняет переступание в ту сторону, в которую он обращен лицом – это поворот вперед. Если он выполняет переступание в сторону, обращенную спиной, – это поворот назад. Чтобы сохранить равновесие, переступающая нога проносится близко к поверхности площадки так, чтобы общий центр тяжести не имел вертикальных колебаний (т.е. по принципу циркуля). Вес тела переносится с опорной ноги на вышагивающую. Мяч подтягивается к туловищу, а разведение локтей или вытягивание рук в сторону от защитника способствует его укрыванию. Может быть выполнен поворот одновременно с опорой на обе ноги. В терминологическом арсенале имеется и такой поворот, как поворот внутри. Он выполняется следующим образом. После остановки прыжком на обе ноги, нападающий выполняет поворот назад на ноге, расположенной ближе к осевой линии площадки. Поворот наружу – это такой поворот, когда игрок, остановившийся прыжком на обе ноги, поворачивается, выполняя

скрестный шаг вперед ногой, расположенной ближе к осевой линии площадки. Как разновидность поворотов, в практике баскетбола различают так называемые пивоты. Пивот – это полный поворот игрока с мячом в движении использующим ведение мяча. Пивот может быть: передний, обратный, у боковой линии.

Обучение поворотам

Обучение поворотам:

- создание правильного представления о поворотах без мяча и с мячом, на месте и в движении;
- вышагивания, стоя на месте левой и правой ногами, в левую и правую стороны;
- повороты с одновременным движением рук с мячом;
- повороты после ловли мяча и остановки;
- повороты шагом и прыжком после ведения мяча и остановки;
- повороты вперед и назад в движении без мяча;
- повороты, пивоты в движении во время ведения мяча;
- повороты и пивоты по заданию в сочетании с другими игровыми приемами;
- повороты и пивоты при условном противодействии соперника;
- повороты и пивоты при пассивном и активном противодействии соперника;
- повороты и пивоты, выполняемые в игровой и соревновательной обстановке.

Техника защитных перемещений. Характер передвижения в защите обусловлен избранной системой защиты и действиями подопечных. В защите используются все те же способы передвижения, что и в нападении. К ним еще добавляются специфические приемы передвижения: передвижения приставными шагами в стороны, вперед, назад и бег спиной вперед. Различные способы передвижений защитник чередует с остановками, поворотами, прыжками.

Отвлекающие движения

В современной теории и практике баскетбола не все игровые действия получили необходимую методическую разработку. В их числе и отвлекающие действия, которые по своей значимости не уступают основным игровым приемам, получившим уже полное

признание. Такое положение объясняется тем, что вплоть до настоящего времени существует огромное терминологическое разнообразие понимания этого приема.

Отвлекающие действия, ложные движения, обманные движения, маскировка действий, финты – вот неполный перечень терминологических названий этого действия. Такое многообразие затрудняет правильное восприятие и понимание сути данного игрового действия и подхода к его освоению. Обобщая данные современной научно-методической литературы и изучения практического опыта ведущих спортивных специалистов можно утверждать, что отвлекающие действия – это комплексные действия, состоящие из одного или нескольких предварительных игровых приемов (финтов) и основных приемов, направленных на решение главной технико-тактической задачи. В предварительных действиях, как правило, участвуют отдельные части тела и их сочетания. Игровые приемы здесь резко отличаются структурной незаконченностью. При реализации основных действий координационная структура выполнения приемов наиболее рациональна и полностью завершена.

Таким образом, методика обучения основам техники передвижения включает:

- использование имеющегося опыта естественных движений занимающихся;
- овладение механизмами двигательных навыков, основных приемов техники передвижения, используемых в процессе современной игры;
- соединение известных и изученных приемов в различные новые сочетания, создавая тем самым необходимую достаточность многообразия, удовлетворяющего требованиям игрового процесса;
- приобретение навыков использования изученных и освоенных приемов непосредственно в игровых условиях. Для чего:
 - вначале обучение ведется по каждому приему изолированно;
 - освоение различных между собой сочетаний, изученных и освоенных приемов.

Далее продолжают изучаться основные приемы и главные способы их выполнения. Затем осваивают второстепенные приемы до уровня умений, а встречающиеся редко – только в плане ознакомления.

В свете сказанного постановка педагогических задач должна быть следующей:

- освоить правильное исходное положение;
- ознакомиться с общей структурой движения, направлением и согласованностью принимающих участие частей тела;
- добиваться выполнения изучаемых движений по оптимальной амплитуде;
- достичь точности в общей структуре движений, а затем уже осваивать детали приема.

Обучение отвлекающим действиям

Обучение отвлекающим действиям:

- создание представления об основном движении;
- опробование основного движения, его полной координационной структуры;
- освоение основного движения в упрощенных условиях;
- освоение основного движения в усложненных условиях;
- освоение основного движения в игровой и соревновательной обстановке;
- создание представления о финте;
- освоение финта вместе с основным движением в упрощенных условиях;
- освоение финта вместе с основным движением в усложненных условиях;
- освоение финта вместе с основным движением в игровой и соревновательной обстановке.

В нападении сначала изучаются отвлекающие действия:

- без мяча (взглядом, головой, плечами, руками, ногами, туловищем, голосом, выбором позиции, рывком);
- с мячом (на передачу, бросок, проход).

В защите сначала изучаются отвлекающие действия против игрока без мяча, затем против игрока с мячом, в упрощенных условиях, затем в игровой и соревновательной обстановке.

Примерные упражнения для отвлекающих действий:



Рис. 8

Нападающий, который не показывает защитнику, что ему может быть направлена передача. В последний момент, когда мяч находится над головой защитника, он вытягивает руки и овладевает мячом (рис. 8).



9

Нападающий левой колонны, прежде чем получить мяч, делает отвлекающее движение влево, а затем изменяет направление движения вправо и получает мяч (рис. 9).

Нападающий передает мяч партнеру и с помощью отвлекающих действий обходит защитника слева или справа, получает обратную передачу, выполняет бросок и борется с защитником за мяч, не попавший в корзину. Овладев мячом, он с помощью отвлекающих действий, при активном противодействии защитника, передает мяч в свою колонну (рис. 10).



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

Нападающий с помощью различных отвлекающих действий передает мяч партнеру, затем обходит своего защитника и получает обратную передачу. После этого партнер обходит своего опекуна, получает снова мяч и выполняет бросок в кольцо (рис. 11).

Нападающий выполняет различные отвлекающие действия – на передачу, проход – затем уходит с ведением мяча в одну из освободившихся сторон мимо защитника и передает мяч своему партнеру в противоположную колонну (рис. 12).

Обозначения: О – нападающий, [– защитник.

Техника постановки заслонов

В общепринятом толковании термин «заслон» понимают как взаимодействие нескольких игроков одной команды, направленное на освобождение одного или нескольких партнеров от опекаемых их защитников с целью создания благоприятных условий для завершения атаки. Такое понимание «заслона» характеризует его как тактическое действие, которых существует огромное многообразие.

С точки зрения техники постановки заслонов нужно помнить, что заслон можно ставить по правилам игры не ближе 90 см от защитника. В противном случае виновником столкновения будет иг-

рок, ставящий заслон. Поэтому этого игрок, выполняющий заслон, подбегает к опеку своему партнеру, останавливается на некотором расстоянии сзади, сбоку или спереди от него в такой позиции, чтобы опеку пришлось его обходить по более длинному пути, чем партнеру. Тем самым создаются временные и пространственные преимущества освобожденному от опеки игроку нападения. Однако в зависимости от вида постановки заслона, техника его может быть различной. Его можно ставить лицом к сопернику, боком или спиной, на месте или в движении. Причем в различных игровых положениях форма постановки заслона должна быть наиболее рациональной. Отсюда зависит и техника постановки самого заслона. Так, если нападающий игрок поставил заслон лицом к сопернику своего партнера, то после ухода партнера в сторону заслона, игрок, ставивший его, должен обязательно развернуться и быть готовым принять участие в дальнейших атакующих действиях.



Рис. 13. Стационарный заслон

Занимающиеся баскетболом расположены, как показано на рис. 13. Игрок O1 передает мяч O2 и ставит заслон для игрока O3, тот уходит в сторону поставленного заслона, получает мяч от игрока O2, ведет его к щиту и выполняет бросок по кольцу.



Рис. 14. Заслон с наведением

Занимающиеся баскетболом расположены, как показано на рис. 14. Игрок O1, используя ведение мяча или передачу, проходит вплотную мимо своего партнера O2 и наводит на него своего опекуна, освобождается от него с помощью заслона и проходит к щиту для броска. Защитник, опекающий игрока с мячом, вынужден двигаться по другому пути, тем самым на некоторое время теряя контроль за своим подопечным.



Рис. 15. Заслон с пересечением

Двое нападающих O1 и O2 передают мяч третьему игроку O3 и, без мяча или с ведением мяча, двигаясь навстречу друг другу, пересекаются и наводят своих опекунов друг на друга или партнера O3.

Освободившись от защитников, на какое-то мгновение один из них получает мяч от игрока ОЗ, ведет мяч к щиту и выполняет бросок (рис. 15).



Рис. 16. Заслон с сопровождением

Нападающий игрок О1 передает мяч своему партнеру О2, проходит вплотную мимо него, получает обратную передачу и двигается к щиту для выполнения броска. Партнер О2, передав мяч, двигается параллельно своему напарнику, ведущему мяч, и обоим защитникам, препятствуя их противодействию (рис. 16).



Рис. 15. Заслон «внутренний» или «экран»

Нападающий игрок О1, передав мяч своему партнеру О2, двигается к нему, как при заслоне «наведение». Защитник использует маневр для встречи своего подопечного, как при заслоне «наведение». Однако нападающий, получив обратную передачу, не двигается к щиту, а использует своего партнера, как заслон для выполнения беспрепятственного броска (рис. 17).

11.4. Техника владения мячом

Ловля мяча

Ловля мяча – это 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 и бросков. Таких положений в процессе игры множество: на месте и в движении, в опорном и безопорном положении, при пассивном и активном противодействии соперника. Но в любом случае двигательная структура мяча должна обеспечивать точное и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен четко определиться: как и каким образом овладеть им, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение в момент ловли мяча должно быть направлено на мяч. Успешность приема

мяча зависит от многих факторов, в числе которых: высота и скорость полета мяча, направление движения принимающего, расстояние до движущегося игрока. Наиболее сложными для ловли являются: длинные, низкие, быстрые и медленные передачи. Сложность приема мяча увеличивается, когда принимающий и движущийся объект (мяч, партнер) перемещаются с ускорением. Успешность ловли мяча, летящего прямо на принимающего, несколько меньше, чем летящего немного в сторону. При освоении ловли мяча необходимо решать ряд задач: принимающий игрок должен как можно раньше увидеть мяч; постоянно держать в поле зрения его полет; оценить скорость полета, направление движения, расстояние, игровую обстановку. Принимающий, на основании получаемой информации, экстраполирует полет мяча, определяет точку встречи мяча с объектом цели, формирует моторную программу управления своими движениями на основании принятого решения. После чего выносит руки к месту встречи с мячом, захватывает мяч пальцами и выполняет амортизирующие движения. Однако следует иметь в виду, что в двигательный алгоритм при выполнении большого разнообразия движений вносятся поправки общего и частного характера. К общим поправкам следует относить тот факт, что движения от «себя» точнее, чем к «себе». Движения вращательного характера совершаются быстрее, чем поступательные. Правая рука в большинстве случаев является ведущей. Ритмичные движения точнее неритмичных.

Ловля мяча двумя руками

Наиболее простым в координационном отношении и в то же время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками (рис. 18), которую подразделяют на три фазы.



Рис. 18

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди (бросковый карман) или головы, следует вытянуть руки, с напряженными пальцами и кистями навстречу мячу, образуя как бы воронку (рис. 19) размером несколько большую, чем обхват мяча.

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (а не ла-

доньями) (рис. 19, 20), сближая кисти, а руки плавно согнуть в суставах, подтягивая мяч к груди. Такое сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего с различной скоростью мяча.



Рис. 19



Рис. 20

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подается слегка вперед; мяч укрывается от соперника разведенными локтями, затем игрок выносит его в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летел ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

Для того, чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно выпрыгнуть и руки с разведенными кистями резко вынести вверх (расстояние между большими пальцами не должно превышать нескольких сантиметров, остальные пальцы свободно разведены). В момент, когда мяч коснется пальцев, кисти сближают, а руки, сгибая в локтевых суставах, опускают, притягивая мяч к туловищу.

При ловле низко летящего мяча игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется вперед, опускает руки таким образом, чтобы раскрыть кисти навстречу мячу. При этом большие пальцы направлены вперед и немного в сторону друг от друга, остальные опущены. Кисти и пальцы образуют как бы раскрытую чашу (расстояние между мизинцами обеих рук не должно превышать нескольких сантиметров). Как только пальцы соприкоснулись с мячом, игрок захватывает его и сгибает руки, поднимая мяч в положение перед грудью.

Ловля мяча двумя руками после отскока от пола осуществляется в трех позициях: слева и справа, сбоку и перед собой. Для этого игрок сильно сгибает ноги и опускает руки слева или справа от себя, или перед собой, направляя их навстречу мячу. Положение кистей и пальцев такое же, как при ловле низко летящего мяча.

При борьбе за отскочивший от щита мяч игрок толчком одной или двух ног выпрыгивает максимально вверх, вытягивает руки навстречу мячу, захватывая его в возможно наивысшей точке, и, не опуская мяч, несколько разводит локти в сторону для его защиты от выбивания или вырывания.

При ловле мяча двумя руками в движении игрок выполняет толчок левой ногой, а правая вынесена вперед, ловит мяч. Затем делается шаг правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг), после чего игрок выполняет передачу или бросок.

Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить мяч одной рукой, хотя такой способ приема мяча более сложный.

Ловля мяча одной рукой

Подготовительная фаза: игрок, ловящий мяч, вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча дальней от защитника рукой (кисть и пальцы напряжены). Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад-вниз, как бы продолжая движения полета мяча (амортизационные движения). Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки. Заключительная фаза: мяч нужно поддержать какое-то мгновение одной рукой, затем быстро подхватить второй рукой. И только после этого мяч нужно захватить двумя руками. Теперь игрок готов двигаться дальше.

Высоко летящий мяч, как правило, ловится одной рукой в прыжке с небольшим пригибанием туловища, быстрым снижением мяча, поддержкой его другой рукой и подтягиванием к туловищу. Поймав мяч, игрок немедленно принимает положение равновесия, раздвинутыми локтями предохраняя его от попыток соперника выбить из рук.

Обучение ловле мяча

Сначала изучается ловля мяча двумя руками, а затем одной. Первые шаги в овладении ловлей – это правильный захват, расположение пальцев и кистей на мяче и уверенное удержание его в руках. Последовательность выполнения упражнений: ловля мяча, вначале летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося.

При изучении любого способа постановка педагогических задач следующая: правильное исходное положение для ловли и окончания ее; умение концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирующих движений, сближение с мячом во время ловли. Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стены, батута или партнера.

Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в устойчивое сбалансированное положение стойки. Параллельно с этим занимающийся овладевает правильным положением рук на мяче.

Ошибки при ловле: мяч прижимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или не своевременно начаты амортизирующие движения руками при ловле мяча; амортизирующие движения выполнены одними руками без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

Рекомендуются следующие начальные упражнения:

– принять исходное положение, имитируя держание мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами;

– то же самое, но присев и наложив кисти на лежащий на полу мяч, поднять его, принять стойку;

– выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, затем, правильно расположив кисти на мяче, захватить его и принять стойку;

– то же после подбрасывания мяча над собой;

– то же, партнер с близкого расстояния вкладывает мяч в заранее подготовленное воронкообразное положение кистей;

– ловля мяча с близкого расстояния после отскока от стены или посланного от партнера, концентрируя внимание на полете мяча, своевременности амортизирующих движений при захвате его кистями;

– ловля мяча под различным углом, дальности, высоты и скорости полета, на месте и в движении, в игровых и соревновательных условиях.

Советы по правильному приему мяча

Советы по правильному приему мяча следующие:

– всегда следует делать хотя бы маленький шаг навстречу мячу и ни в коем случае не предоставлять возможность сопернику для его перехвата;

– не поймав мяч, не почувствовав его в руках, не предпринимайте дальнейших действий. Игрок, которому адресован мяч, еще до того как поймает его, должен решить каким образом распорядиться им;

– необходимо всегда допускать, что брошенный по кольцу мяч не попадет в него и быть готовым к овладению отскочившим от щита мячом;

– поймав в прыжке мяч, отскочивший от щита, нужно резко протянуть его к груди, расставив локти широко в стороны, и еще до приземления принять решение о дальнейших своих действиях. Приземляться следует на обе ноги одновременно.

Передача мяча

Баскетбол содержит большое число игровых приемов и их число постоянно растет. Каждый из этих приемов в тот или иной момент является наиболее весомым в игровом процессе. Исследования показали, что высококвалифицированная команда за игру выполняет более трехсот передач. Из всего многообразия передач наиболее эффективными являются атакующие (голевые) передачи – 8 %. С помощью этих передач добывается более 34 % всех очков в игре. Причем эта эффективность зависит от игровых функций игроков. У центровых она составляет 50 %, у нападающих – 33 %, у игроков задней линии – 42 %. В то же время следует отметить, что 60 % всех ошибок в процессе игры приходится на передачи. Среди факторов, влияющих на эффективность передач можно отметить такие, как: скорость и траектория полета мяча, направление вращения, своевременность, умение игрока контролировать обстановку, умение игрока передать мяч в бифуркационную точку, где будет через некоторое время находиться партнер, характер передвижения партнеров и соперника, адекватность передач игровой обстановке, характер и интенсивность физической и психологической нагрузки, физические и антропометрические данные игрока. Но в любом случае передача должна быть скрытой от соперника, неожиданной для него, точной и своевременной для партнера, без постоянного зрительного контроля, слитной с другими игровыми приемами, рациональной в сво-

ем многообразии, адекватной игровым условиям. То есть игрок должен виртуозно владеть всем арсеналом передач и умело им распорядиться в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Он должен хорошо владеть передачами на больших скоростях. Но данную проблему можно решить лишь при длительном, кропотливом и самостоятельном изучении всех их способов.

Общие требования к передачам мяча

Передача мяча – это прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Игровой процесс баскетбола выработал множество различных способов передач. Быстрота и точность их выполнения в значительной мере зависят от: направления взгляда игрока, передающего мяч, правильности выбора способа, своевременности, координационной согласованности движений рук, ног и туловища, энергичной работы кистей и пальцев в заключительном движении. При передаче мяча важно всегда сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи неожиданно может быть разгадано противником. Эффективность передач обеспечивается: предугадыванием хода игры, расчетом, точностью и быстротой выполнения, правильной оценкой обстановки, умелым использованием отвлекающих действий, учетом скоростных способностей и игровой агрессивности партнеров, своевременностью и виртуозностью владения способами передач в условиях активного противодействия соперника. Передачи, являясь важнейшим компонентом игры, должны отвечать по своим характеристикам всем требованиям современного баскетбола.

Передача мяча двумя руками от груди



Передача мяча двумя руками от груди – самый распространенный и наиболее эффективный способ (рис. 21). Он позволяет быстро и точно без дополнительных усилий в сравнительно простой игровой обстановке без плотной опеки соперника

направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние.

Исходное положение для передачи – ноги свободно расставлены, колени согнуты, тело слегка наклонено вперед, мяч держится в согнутых руках на уровне груди, локти свободно опущены. Кисти с широко расставленными пальцами свободно обхватывают мяч. Большие пальцы сзади, направлены перпендикулярно друг к другу, остальные – вверх-вперед.

Передача осуществляется с шагом в направлении игрока, принимающего мяч, предпочтительно той ногой, которая ближе расположена к нему. Это делается для увеличения силы полета мяча. Руки описывают небольшую дугу к туловищу – вниз-на себя-вверх до исходного положения перед грудью, затем полностью выпрямляясь вперед.

Выпуск мяча производится активным движением кистей. Замах может быть выполнен только одними кистями, что предпочтительнее, так как при этом значительно сокращается время выполнения передачи. Одновременно с началом движения рук разгибаются ноги. Если принимающий передачу игрок плотно опекается соперником, то мишенью может служить рука, вытянутая в сторону от защитника.

Передача двумя руками с отскоком от пола

Эта передача выполняется так же, как и передача двумя руками от груди, за исключением выпуска мяча. Чтобы достичь быстрого отскока, мячу придают поступательное обратное, переднее или боковое вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

Обычно, мяч должен удариться об пол на расстоянии двух трети пути от принимающего передачу игрока и отскочить достаточно высоко, чтобы его можно было удобно поймать на уровне пояса.

Переднее вращение применяется, чтобы придать отскоку большую дальность. Вначале мяч держится как при передаче двумя руками от груди без отскока, за исключением того, что кисти поднимаются вверх только перед выполнением передачи. Из положения, когда туловище наклонено вперед, игрок выполняет более длинный шаг вперед, обе руки полностью выпрямляются вперед, и в тот момент, когда стоящая впереди нога ставится на пол, мяч выпускается мощным разгибанием кистей вперед и вниз, через указательные пальцы.

Обратное вращение применяется тогда, когда передающий должен выполнить передачу таким образом, чтобы мяч отскочил рядом с партнером и был бы недоступен для соперника. Сложность этой передачи обусловлена тем, что выполняется она выходящему навстречу партнеру илидвигающемуся поступательно.

Обычно передача с отскоком от пола с небольшим вращением или без него используется для изменения темпа и применяется игроками задней линии или крайними нападающими для передачи мяча центральному игроку.

При быстром прорыве. Техника здесь та же, что и при передаче двумя руками от груди, за исключением того, что шаг в направлении передачи немного длиннее и приседание несколько более глубокое. Руки двигаются вперед и вниз с естественным быстрым разгибанием кистей и пальцев. Можно также придать мячу вращение вправо и влево, чтобы обвести передачей защитника. Для вращения влево руки при выпуске мяча резко вращаются против часовой стрелки, заставляя мяч отскакивать влево после удара об пол. Для вращения вправо кисти вращаются по часовой стрелке. Благодаря тренировке каждый игрок может придать нужное вращение мячу в зависимости от игровых ситуаций.

Передача мяча двумя руками от плеча



Рис. 22

Стойка и начальное положение рук такие же, как при передаче мяча двумя руками от груди. Чтобы начать передачу от плеча, мяч выносится к левому или правому плечу (рис. 22).

Обе руки остаются примерно в таком положении до выполнения передачи, но при этом рука, находящаяся на стороне замаха, располагается немного ниже и сзади, ладонь расположена глубже за мячом, пальцы направлены вверх. Другая рука находится несколько спереди и сверху. При выполнении передачи игрок делает шаг в направлении партнера и выпрямляет руки с быстрым разгибанием кистей и пальцев внутрь.

Хотя эта передача не очень эффективна, но такое исходное положение часто используется для укрывания мяча от защитника, что

позволяет нападающему в дальнейшем быстро передавать мяч в свободное пространство для получения его партнером.

Передача мяча двумя руками сверху

Эта передача одна из весьма результативных. Она целесообразна при активном противодействии защитника, который ниже ростом, чем нападающий. Ее чаще всего используют на расстоянии 5–6 м. Положение мяча над головой предохраняет в определенной степени от его выбивания спереди и дает возможность точно перебросить мяч партнеру через руки защитника (рис. 23).

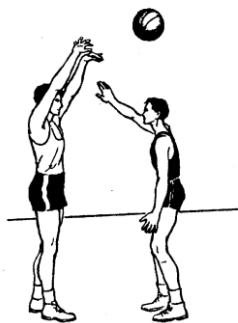


Рис. 23

Она может быть выполнена из любой части площадки, хотя чаще всего используется крайними нападающими при передаче мяча центровому, либо игроку задней линии, выполняющему проход к кольцу. Особенно полезна эта передача для снабжения мячом центрального при плотной опеке или в начальной фазе быстрого прорыва.

В исходном положении мяч держат согнутыми руками над головой. Выполняя замах, игрок сгибает руки в локтях и слегка отводит их назад. Затем он поднимается на носки, переносит вес тела на впереди стоящую ногу в тот момент, когда мяч выпускается выпрямлением рук и разгибанием кистей и пальцев вниз.

Цель для такой передачи никогда не должна быть ниже уровня плеч, ибо в противном случае партнеру трудно будет овладеть мячом.

Передача мяча двумя руками снизу

Этот способ имеет ряд вариантов и в основном применяется для короткой мягкой передачи на расстояние 4–6 м в тех случаях, когда мяч пойман на уровне ниже колен или поднят с площадки, и нет времени переменить позицию, чтобы использовать другой способ передачи. Обычно она применяется на уровне поя-

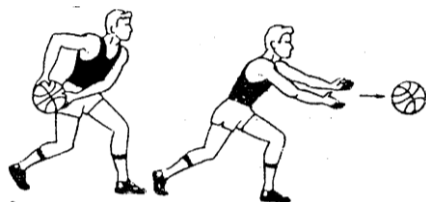


Рис. 24

са или немного ниже (рис. 24).

Из наклонного положения, при котором вес тела игрока равномерно распределен на обе ноги, а голова его выходит за проекцию центра тяжести несколько вперед, баскетболист передает мяч от правого (либо от левого) бедра, выступив вперед левой ногой. Пальцы широко расставлены и направлены вниз. Если передача выполняется на дальнее расстояние (свыше четырех метров), то игрок выпускает мяч с коротким шагом этой ноги вперед и полным выпрямлением обеих рук и движением кистей и пальцев вниз и вперед. Сопровождение мяча заставляет пальцы и руки полностью выпрямить, а большие пальцы принять положение обращенными вверх и слегка внутрь.

Одним из вариантов является передача мяча двумя руками снизу назад, стоящему на месте или проходящему сзади партнеру. Она выполняется движением пальцев и кистей назад и вверх, с некоторым сопровождением мяча. Однако при любой передаче назад игрок сначала должен повернуть голову, чтобы удостовериться в позиции принимающего мяч игрока.

Передача мяча двумя руками «из рук в руки»

Используется для адресования мяча партнеру, находящемуся почти вплотную к игроку с мячом. Игрок вытягивает руки или руку с мячом, пересекая направление движения партнера, затем поворачивает мяч таким образом, чтобы кисти поддерживали его сверху и снизу, и только после этого отпускает мяч. Игрок по ходу движения как бы подхватывает мяч из рук партнера.

Передачи мяча одной рукой

Как правило, передачи мяча одной рукой применяются на более дальние расстояния, так как на расстоянии до 8 м используются чаще всего передачи двумя руками. Хотя бывают обстоятельства, когда передачи одной рукой используются на любое расстояние. Способов таких передач весьма много.

Передача мяча одной рукой от плеча

Это главенствующая передача в баскетболе. Применяется при взаимодействиях партнеров на любых расстояниях, из любой позиции на площадке. Очень часто применяется она для быстрого введения мяча в игру после взятия кольца или для начала быстрого прорыва. Отличает ее короткий захват, возможность хорошо контролировать мяч и мягко изменять направление его полета движением кисти в момент выпуска (рис. 25).

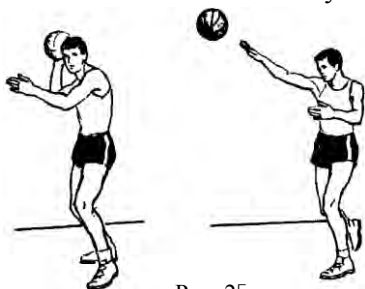


Рис. 25

Выполняется из удобного положения: ноги расставлены на ширине плеч, одна из них находится впереди и вес тела равномерно расположен на обеих ногах. Игрок держит мяч двумя руками над правым плечом. Правая рука находится позади мяча, немного снаружи, пальцы направлены вверх, а ладонь в сторону цели. Левая рука расположена на передней поверхности мяча и помогает направить мяч в нужную позицию.

Передающий игрок вначале переносит вес тела на отставленную назад ногу, а затем, с шагом вперед, быстрым разгибательным движением локтя, кисти и пальцев бросающей руки выпускает мяч. При выпуске мяча вес тела перемещается на отставленную вперед ногу, а сопровождение мяча заканчивается выпрямлением руки вперед с активным захлестывающим движением кисти.

Туловище поворачивается слегка вокруг отставленной вперед ноги так, что передающий игрок заканчивает движение лицом к принимающему мяч партнеру. Носки ног расположены в направлении передачи. Важно, чтобы сопровождение мяча пальцами выполнялось подчеркнутым вращением внутрь в направлении большого пальца. Если кисть будет вращаться наружу, в направлении мизинца, мяч будет описывать дугу и им будет трудно овладеть.

Передача мяча одной рукой сверху «крюком»

Применяется в следующих случаях: для начала быстрого прорыва, когда невозможно выполнить передачу одной рукой от плеча; для передачи мяча центровому, когда из-за противодействия защиты невозможно выполнить передачу двумя руками сверху; для пе-

передачи мяча центровому, выполняющему проход; когда необходимо послать мяч на среднее и особенно дальнее расстояние через поднятые руки плотно опекающего противника; при передаче игроку высокого роста.



Рис. 26

При выполнении игрок поворачивается боком в направлении передачи, рука с мячом отводится назад-в сторону, выставленная несколько вперед вторая рука придерживает мяч, ограничивая противодействия соперника. Выпускается мяч в тот момент, когда он оказывается над головой.

Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кисти и небольшим сгибанием руки в локтевом суставе (рис. 26).

Передача мяча одной рукой сбоку

Эта передача сходна с передачей одной рукой снизу. Позволяет направлять мяч партнеру на близкое и среднее расстояние, минуя противника с правой или левой стороны.

Замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону-назад и соответствующим поворотом туловища.

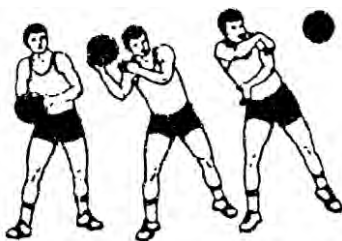


Рис. 27

Затем рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости параллельной площадке. По мере движения руки вперед кисть постепенно открывается и мяч как бы скатывается с кончиков пальцев. Направление и точность полета мяча зависят от своевременного раскрывающего движения кисти (рис. 27).

Передача мяча одной рукой снизу



Рис. 28

Она выполняется на близкое и среднее расстояние в тех случаях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляется партнеру под рукой против-

ника. Для этого прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад. Мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами за счет центробежной силы (рис. 28). Затем рука с мячом вдоль бедра выносится вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается и пальцы выталкивают мяч. Высота траектории полета зависит от одновременного раскрывающегося движения кисти и пальцев. Часто эта передача выполняется с шагом вперед.

Скрытые передачи мяча

Помимо описанных выше способов передач мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты часто используют «скрытые» передачи мяча, которые позволяют замаскировать истинное направление передачи.

«Скрытыми» эти передачи называются потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего защитника и являются для него в некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет противнику перехват мяча.

В практике в основном применяются три разновидности «скрытых» передач.

А). Передача мяча одной рукой над плечом назад

Игрок располагается спиной к принимающему мяч. Ноги согнуты в коленях. Мяч находится в обеих руках перед грудью. Посылая правую руку с мячом влево-вверх-назад к левому уху, захлестывающим движением кисти игрок передает мяч в нужном направлении. Левая рука снимается с мяча, как только начинается движение правой рукой (рис. 29).

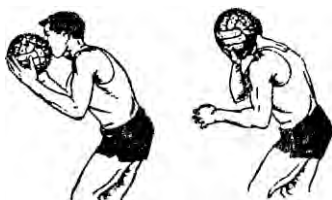


Рис. 29

Для того, чтобы определить направление этой передачи, прежде всего нужно установить расположение защитников и игрока, принимающего мяч. Затем повернуть голову и произвести передачу. Однако, чтобы затруднить защитнику ориентировку направления передачи, с началом движения мяча на передачу над плечом голова резко поворачивается в противоположную сторону. Контроль за мячом осуществ-

ляется через другое плечо. Передачу можно осуществлять с серией обманных движений головой. Эта передача осуществляется, как правило, на близкие расстояния.

Б). Передача мяча одной рукой из-под руки назад

Ситуативно игрок расположен впереди спиной к партнеру, которому адресуется передача. Ноги согнуты, руки с мячом перед грудью. Посылая правую руку с мячом влево-назад, под левой рукой, игрок захлестывающим движением кисти направляет мяч партнеру. Одновременно с началом движения правой руки согнутая левая рука несколько приподнимается, освобождая место для проноса мяча около левой стороны туловища.

Применяется этот прием при игре в углах площадки и является одним из основных для центрального игрока. Сочетаясь с обманными движениями, данный способ расширяет возможность применения этой передачи. Зачастую ей сопутствует выполнение поворотов.



Рис. 30

Используется эта передача, как и предыдущая, на близкие расстояния (рис. 30).

В). Передача мяча одной рукой снизу назад

Игрок находится в положении шага, левая нога отставлена вперед, руки с мячом перед грудью, туловище наклонено немного вперед. Мяч отводится вниз-вправо-назад к правому бедру и одновременно поворачивается против часовой



Рис. 31

стрелки до положения, пока кисть правой руки с широко расставленными пальцами не окажется за мячом. При передаче, левая рука, поддерживающая мяч, остается у бедра, а правая – захлестывающим движением кисти посылает мяч. Обычно эта передача применяется после ведения и остановки игрока с мячом,двигающегося в направлении атакующей корзины (рис. 31).

Также она используется для передачи из углов площадки, когда игрока, заканчивающего ведение, начинают опекают два защитника. При этой ситуации необходимо, чтобы игрок с мячом находился лицом к атакуемой корзине между игроком, которому он собирает-ся передать мяч и опекающим его защитником.

Чаще всего с помощью этой передачи создаются благоприятные условия для броска партнера,двигающегося сзади, или для его про-хода к корзине.

Обучение передачам мяча и совершенствованию обретенного умения

Алгоритм упражнений следующий:

- принять правильное исходное положение;
- проверить положение пальцев на мяче;
- передача мяча из рук в руки, находясь на расстоянии одного шага от партнера;
- ловля и передача мяча, стоя на месте, в положении шага лицом друг к другу на близком и среднем расстоянии;
- смена местоположения после передачи;
- ловля и передача в движении с последующей остановкой и по-воротом на 360°;
- передача, стоя на месте движущемуся навстречу игроку;
- встречная передача мяча в движении;
- поступательная передача мяча в движении;
- передача мяча с использованием отвлекающих действий;
- передача мяча с использованием тренажеров;
- передача мяча на скорость и точность;
- передача мяча с пассивным и активным противодействием со-перника.

Овладев основами передачи мяча и далее тренируясь самостоятель-но над их совершенствованием, можно добиться значительных успе-хов в овладении этим техническим приемом. Многие из предлагаемых в данной работе упражнений рассчитаны именно на самостоятельные тренировки. Выполнение упражнений по совершенствованию техни-ки передачи мяча можно построить по следующим производным:

По количеству мячей

Работать над передачами можно с использованием 1, 2, 3 и 4 мячей. Передачи с одним мячом, как правило, направлены на совершенствование правильной структуры техники исполнения приема и точности его выполнения. Передачи с использованием двух и более мячей направлены на развитие ловкости, быстроты и точности исполнения передач, умения ориентироваться в обстановке.

По отскоку

Мяч может передаваться без отскока от пола и с отскоком. Передачи без отскока от пола весьма распространены в игровой деятельности. Однако учитывая возросшую активность защитных действий, необходимо более широко применять передачи с отскоком от пола, что позволит более эффективно получать их адресату и успешно завершать атаки.

По дополнительной физической нагрузке

Выполнение передач мяча должно одновременно сопровождаться различными упражнениями, направленными на развитие физических качеств, то есть использовать так называемый метод сопряженных воздействий.

Таким образом, развивая прыгучесть, быстроту, координацию, точность – можно укреплять мышцы ног, рук, спины, брюшного пресса, применительно к структуре игрового приема, приблизив условия выполнения этого приема к требованиям соревновательной обстановки.

По исходному положению

Упражнение в совершенствовании техники передач обязательно должны выполняться из различных положений. Это затрудняет исполнение заданий. Мяч обычно передается из следующих положений:

- стоя лицом, боком и спиной к партнеру;
- сидя (в присяде, полуприсяде), лицом, боком и спиной к нему;
- лежа на спине, груди;
- в безопорном положении (в прыжке).

По дополнительной координации

Совершенствуя передачи мяча, целесообразно развивать специальную координацию баскетболистов. Для этого необходимо применять различные повороты туловища, перемещения, выпрыгивания, обманные движения туловища, финты, кувьрки с последующей ловлей и передачей одного или нескольких мячей.

Упражнения для изучения и совершенствования техники

передач мяча

Игрок, стоя на расстоянии 3–4 м от стены, лицом к ней, выполняет передачи мяча в стену двумя руками от груди.

Игрок, стоя лицом к стене на расстоянии 3–4 м от нее, выполняет передачи мяча одной рукой (правой, левой) от плеча.

Игрок, стоя на расстоянии 5–6 м от стены, лицом к ней, выполняет передачи мяча одной рукой (правой, левой) с отскоком от пола.

Игрок, находясь в положении полного присяда на расстоянии 3–4 м от стены, лицом к ней, выполняет передачи мяча в стену: двумя руками от груди, одной рукой от плеча (правой, левой), двумя руками из-за головы. Упражнение выполняется с отскоком от пола и без него.

Игрок, находясь в положении лежа на груди на расстоянии 2–3 м от стены, лицом к ней, выполняет максимальное количество передач в стену двумя руками от груди.

Игрок, находясь в положении сидя на полу на расстоянии 3 м от стены, лицом к ней, выполняет 10 передач следующим образом: без отскока от пола, с отскоком от пола, с отскоком от пола в стену.

Игрок, лежа на спине, на расстоянии 2 м от стены, ногами к ней, выполняет передачи двумя руками от груди с отскоком от пола и без него.

Игрок, стоя в 3 м от стены, боком к ней, в параллельной стойке, выполняет передачи одной рукой (правой, левой) из-за спины. Мяч ловиться двумя руками. Можно выполнить с отскоком от пола и без него.

Игрок, стоя на расстоянии 3 м от стены, боком к ней, выполняет передачи мяча в стену одной рукой (правой, левой) из-за спины. Ловить мяч нужно той рукой, которой отдаешь передачу. Необходимо обеспечить непрерывное круговое движение мяча. Упражнение можно выполнять двигаясь вперед, назад, с отскоком от пола и без него.

Передача мяча назад:

Игрок, стоя на расстоянии 2–3 м от стены, спиной к ней выполняет передачи в стену поочередно левой и правой рукой, чередуя следующие виды передач: над плечом, снизу-назад без отскока от пола, снизу-назад с отскоком от пола, снизу между ногами без отскока от пола, снизу между ногами с отскоком от пола. После передачи необходимо повернуться лицом к стене и поймать мяч одной

или двумя руками, затем принять исходное положение и продолжить упражнение.

Игрок, стоя на расстоянии 4 м от стены, лицом к ней, выполняет передачу одной рукой от плеча (правой, левой) с отскоком от пола, после чего делает поворот на 360° и ловит отскочивший мяч. Это упражнение можно выполнять и без отскока от пола.

Игрок, стоя на расстоянии 3 м от стены, лицом к ней, выполняет передачи двумя руками от груди. После каждой передачи он должен сделать наклон вперед, касаясь руками пола, выпрямить туловище и поймать мяч.

Игрок, стоя в 3 м от стены, лицом к ней, выполняет передачи в стену одной (правой, левой) рукой от плеча. После каждой передачи он должен принять упор лежа, встать и поймать отскочивший от пола мяч.

Игрок, стоя в 3 м от стены, лицом к ней, посылает мяч в стену так, чтобы он отскочил в сторону. Игрок должен быстро сместиться в ту же сторону и поймать мяч, без отскока от пола.

Игрок стоит в 2–3 м от стены и ударяет мяч о стену так, чтобы отскочивший мяч достать только в прыжке и послать его в стену не приземляясь. Можно выполнить двумя руками, одной и двумя попеременно.

Игрок, находясь в 1 м от стены, выполняет поочередные передачи мяча одной рукой от плеча, прыгая в полном присяде.

Игрок, находясь в 3 м от стены, лицом к ней, выполняет передачу одной рукой (правой, левой) от плеча с отскоком от пола. Затем необходимо перепрыгнуть отскочивший от пола мяч и поймать его за спиной.

Игрок стоит в углу зала на расстоянии 3–4 м от стены и передает мяч разными способами то в одну, то в другую сторону.

Игрок, поймав мяч, выполняет обманное движение (руками, туловищем, ногами) и после этого выполняет боковую нижнюю передачу с шагом и без отскока.

Игрок, двигаясь приставным шагом вправо и влево на расстоянии 2–3 м от стены, лицом к ней, выполняет передачи мяча одной (левой, правой) рукой от плеча с последующим переводом его за спиной на другую руку.

Игрок, стоя в 1 м от стены, лицом к ней, выполняет одновременно и попеременно удары в стену двух мячей без отскока от пола.

Игрок, стоя на расстоянии 1 м от стены, лицом к ней, выполняет правой (левой) рукой передачу от плеча без отскока, левой (правой) рукой посылает мяч в пол. Передавать и ловить мяч нужно одной рукой. Через некоторое время – сменить положение рук.

Игрок, стоя на расстоянии 3–4 м от стены, лицом к ней, выполняет поочередные передачи двух мячей в стену двумя руками от груди с отскоком от пола и с отскоком от пола в стену.

Игрок, стоя на расстоянии 3–4 м от стены, выполняет поочередные передачи двух мячей в стену одной рукой (правой, левой) от плеча с отскоком от пола. Мяч следует ловить той рукой, которая не участвует в передаче.

Игрок, стоя на расстоянии 1 м от стены, лицом к ней, выполняет поочередные передачи двух мячей в стену одной рукой от плеча без отскока от пола. При этом мячи двигаются по кругу. То же с переводом мяча вокруг туловища.

Игрок, стоя в 3–4 м от стены, лицом к ней, выполняет одновременные передачи двух мячей в стену обеими руками с отскоком от пола.

Игрок, стоя на расстоянии 3–4 м от стены, боком к ней (правым, левым), выполняет поочередно передачи двух мячей в стену из-за спины с отскоком от пола и с отскоком от пола в стену. Упражнение можно выполнять, ловя мяч только одной рукой.

Игрок, стоя на расстоянии 2 м от стены, боком к ней (правым, левым), выполняет поочередные передачи двух мячей в стену из-за спины без отскока от пола. Упражнение можно выполнить одной рукой.

Игрок, сидя лицом к стене и упираясь в нее ногами, выполняет одновременные и попеременные передачи двух мячей обеими руками без отскока от пола. При выполнении упражнения можно отклонить туловище назад.

Игрок, находясь в 4 м от стены, лицом к ней, выполняет поочередные передачи трех мячей одной рукой (правой, левой) от плеча.

Игрок, находясь в 4 м от стены, лицом к ней, чередует одновременные передачи двух мячей обеими руками с отскоком от пола и одного мяча двумя руками от груди без отскока от пола.

Игрок, находясь в 4 м от стены, лицом к ней, чередует одновременные передачи двух мячей обеими руками и одного мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. После каждой передачи делать поворот на 360°.

Техника ведения мяча

Ведение мяча – это прием движения, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Его структура весьма сложна и динамична и подвержена значительным изменениям в процессе игры. Особенно это касается двигательной структуры техники, включающей большое число различных способов и форм. В их числе: высокое (скоростное) ведение, низкое (контролируемое) ведение с укрыванием мяча, изменение направления, скорости и высоты отскока, применение в процессе ведения поворотов и пивотов, переводов мяча с одной руки на другую перед собой, между ног, за спиной и др.



Рис. 32

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой), вниз-вперед, несколько в стороне от ступней (рис. 32).

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать таким образом, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка наклонено вперед, плечо и рука, свободные от мяча, должны не подпускать соперника к мячу (но не отталкивать его). Для ведения характерна синхронность и асинхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

Очень часто в баскетболе для того, чтобы оторваться от противника используют ведение с изменением скорости. Скорость зависит, прежде всего, от отскока мяча от площадки и угла, под которым мяч направляется к ней. Чем выше отскок и меньше угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке низким и близком к вертикальному ведение замедляется и может выполняться стоя на месте.

Нередко используют в процессе игры ведение с изменением направления. Такое ведение используется главным образом для обводки соперника и проходов для атаки корзины. Для изменения направления ведения кисть накладывает на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении.

Чтобы изменить направление ведения мяча используют также повороты и переводы мяча (рис. 33, 34).



Рис. 33. Обводка с переводом мяча за спиной



Рис. 34. Обводка с переводом мяча под ногой

Обучение технике ведения мяча

Данная техника включает серию следующих упражнений:

- принятие правильного исходного положения;
- имитация техники ведения мяча, стоя на месте в положении шага (согласованность движений кисти, рук, ног, туловища);
- удары мяча о пол, стоя на месте в положении шага;
- ведение мяча, стоя на месте (маятникообразные движения руки с мячом перед собой и сбоку, ведение мяча между ног, стоя в выпаде, перевод мяча перед собой с одной рукой на другую, ведение «восьмеркой» между ног);
- ведение мяча с вышагиванием вперед, назад;
- ведение шагом по прямой;
- ведение бегом по прямой;
- ведение с изменением направления;

- ведение с обводкой препятствий (справа – правой рукой, слева – левой);
- ведение с изменением высоты отскока;
- ведение с изменением скорости;
- ведение с поворотами (правым и левым плечом вперед);
- ведение приставным шагом (левым и правым плечом вперед);
- ведение спиной вперед;
- ведение без зрительного контроля;
- ведение бегом по прямой с последующей остановкой;
- ведение с изменением скорости, направления, высоты отскока;
- силовое (акцентированное) ведение;
- ведение с пивотами;
- ведение в различных направлениях после пойманного в движении мяча;
- ведение слабой рукой;
- ведение с использованием финтов;
- ведение с переводами мяча (перед собой, под ногой, за спиной);
- ведение в сочетании с другими техническими приемами (остановкой, передачей, броском);
- ведение с пассивным противодействием соперника;
- ведение в условиях физического и психологического напряжения;
- ведение с активным противодействием соперника;
- ведение мяча в условиях выполнения игровых функций;
- тактическое ведение (маневренное или конструирующее) при быстром прорыве для освобождения от соперника, для создания условий для броска, против прессинга;
- ведение в игровых условиях;
- ведение в соревновательной обстановке.

Таким образом, при изучении ведения мяча необходимо освоить: правильное положение кисти на мяче; умение управлять мячом без зрительного контроля, равноценное владение правой и левой рукой, навыки асинхронного действия ведущей руки и ног, а также овладеть разновидностями ведения – высоким и низким, с изменениями направления, с переводами с одной руки на другую, включая способность ориентации в процессе ведения.

Упражнения для совершенствования ведения мяча

1. Стоя на месте. Ведение вокруг туловища.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60–80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10–15 см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трех–четырёх мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5–7 см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.
11. Бег на внешних сводах стопы с ведением мяча.
12. Бег в полуприсяде с ведением мяча.
13. Передвижение в глубоком присяде с ведением мяча.
14. Спортивная ходьба с ведением мяча.
15. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
16. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.
17. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
18. Бег скрестным шагом с ведением мяча.
19. Бег спиной вперед с ведением мяча.
20. Передвижение спиной вперед в глубоком присяде с поворотами на 90° с ведением мяча.
21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча.
22. Бег с захлестом голени назад с ведением мяча.
23. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
25. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
26. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
27. Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.

28. Бег в полуприсяде с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.

29. Ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны.

30. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.

31. Ведение мяча во время серийных прыжков.

32. Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180° и 360° . Мяч переводится между ногами или за спиной.

33. Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков – «ножницы», «разножка» и поворот. Мяч переводится между ногами или за спиной.

34. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперед. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.

35. Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мячи.

36. Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку: один – в правую руку, другой – в левую, крутят ее и перепрыгивают синхронно. Свободными от скакалки руками они ведут мячи.

37. Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.

38. Бег на 100 м с барьерами с ведением мяча. Количество барьеров на дистанции – до 20. Высота барьеров может быть неодинаковой.

39. Бег на 40–60–100 м с ведением мяча после низкого или высокого старта.

40. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180° и рывок спиной вперед на 10–15–20 м с ведением мяча.

41. Прыжок в высоту с ведением мяча. Игрок выполняет разбег с ведением мяча: перед прыжком берет мяч в руки и прыгает через планку.

42. Прыжок в длину с ведением мяча. Игрок выполняет разбег с ведением мяча; перед отталкиванием ловит мяч и прыгает в длину.

43. То же, что и упр. 42, при выполнении тройного прыжка.

44. Ведение мяча во время запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 60–70 см.

45. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу тренера – остановка, по новому сигналу – рывок на 6–10–20 м.

46. Гладкий бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух мячей. Ведение мячей синхронное, а затем попеременное.

47. Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперед-влево, три шага вперед-вправо.

48. То же, что и упр. 47, но передвижение спиной вперед.

49. Гладкий бег с ведением двух мячей. По сигналу тренера игроки совершают рывок на 6–10 м, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.

50. Ведение мяча на большой скорости. По сигналу тренера – остановка, игроки берут мяч в руки, выполняют кувырок вперед и продолжают ведение.

51. Эстафета с ведением мяча на стадионе. Каждый этап – 50 или 100 м. Передачи мяча партнеру – только из рук в руки.

52. Ведение мяча с переводами его за спиной, с продвижением через всю площадку по диагонали.

53. То же, что и упр. 52, но перевод мяча – только между ногами.

54. Рывки в парах на 10–20–30 м с ведением мяча. Можно выполнять на стадионе в группах по 3–4–5 чел. Ведение мяча на скорость со сменой направления бега по сигналу преподавателя.

55. Эстафета с ведением двух мячей в группах. Можно проводить на стадионе. Бег гладкий или с барьерами. Этапы – по 50–100 м.

56. Эстафета на скорость ведения мяча в зале. Этап – длина площадки. Передачи мяча партнеру – только из рук в руки.

57. Эстафета с ведением двух мячей и сменой мячей на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.

58. Катание мяча по полу во время бега лицом или спиной вперед.

59. Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лежа – поочередно левой и правой рукой.

60. Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!».

61. Ведение мяча о стену или о щит в прыжке.

62. Обводка неподвижных препятствий (стульев) на время. Способ обводки: переводом за спиной, сменой ритма.

63. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги.

64. То же, что и упр. 63. При этом игрок все время находится лицом к противоположной лицевой линии, т.е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперед.

65. Ведение мяча с активным противодействием. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.

66. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трехсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое, оставшиеся с мячами.

67. «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю, мяч разрешается водить только «слабой» рукой.

68. «Чехарда» с ведением мяча. Участвует вся команда.

69. Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. Ведущий начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу. Его партнер забирает у него мяч сзади и продолжает движение в том же направлении. Через несколько шагов первый игрок вновь забирает мяч сзади.

70. Ведение мяча с сопротивлением, 1×1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.

71. То же, что и упр. 70, но вводится второй мяч, т.е. оба игрока ведут мячи.

72. Игра 2×2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.

73. Игра 1×1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.

74. Синхронное ведение мяча в парах, взявшись за руки. Два игрока, взявшись за руки, ведут мячи свободными руками. По сигналу тренера они меняют направление движения: вперед, назад, влево, вправо.

75. То же, что и упр. 74, но движение осуществляется прыжками на одной или двух ногах.

76. Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у партнера на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и забьет оба мяча.

77. Преследование дриблера. Задача игрока, ведущего мяч, – не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости и забить его из-под щита. Задача защитника – выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу.

78. Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены 5 стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера стартуют головные игроки каждой колонны. Задача – обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.

Техника бросков

Целью игры в баскетбол, составляющей основное ее содержание, является попадание мяча в корзину. Это обусловлено, в первую очередь, рациональной техникой; стабильностью движений; возможностью управления ими; правильным чередованием напряжения и расслабления мышц; силой и подвижностью кистей рук, их заключительным движением; согласованностью работы ног, туловища, рук, кистей; оптимальной траекторией полета мяча, его правильным вращением; условиями, в которых этот бросок выполняется, состоянием самого спортсмена. Поэтому постоянно изменяющиеся игровые условия и влияние на них всевозможных факторов вынуждают занимающихся для достижения цели владеть разнообразным арсеналом способов выполнения броска. Их довольно большое количество. В числе наиболее часто встречающихся можно назвать такие, как: броски двумя руками – от груди, сверху, сверху – вниз; одной рукой – от плеча, крюком и др. Несмотря на большое число разнообразных способов бросков их можно разделить на три группы: броски с места, в движении и в прыжке. Среди них имеются броски, которые называются «базовыми», без которых процесс игры становится практически невозможен: штрафной бросок, бросок одной рукой от плеча сверху после двух шагов, бросок в прыжке.

В общей структуре каждого способа броска выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Подготовительная фаза весьма вариативна, в нее постоянно вносятся коррекции для

управления точностью броска, более точного его программирования. Основная фаза отличается определенной стабильностью временных, пространственных и динамических параметров движения и необходимой рациональной вариативностью в пределах результирующей точности. С точным броском не рождаются. Это такой вид деятельности, который для своего совершенствования требует кропотливой индивидуальной работы и личного энтузиазма. Следовательно, в современном баскетболе бросок – это основополагающий элемент и занимающиеся этим видом спорта должны хорошо знать основы механики этого приема. И хотя единого универсального способа подготовки выполнения того или иного способа нет, тем не менее, существуют основные общие компоненты, которые наиболее соответствуют успешному его выполнению. Первая часть включает подготовку к броску:

- мысленное представление о чем-то положительном;
- представить полет мяча, его траекторию, вращение, попадание в корзину и те ощущения, которые игрок испытывает в процессе выполнения броска;
- необходимо ставить ноги в одну и ту же позицию, когда выполняется бросок;
- прорепетировать бросок во время дриблинга или выполнить несколько раз имитационные упражнения броска;
- стоя в привычной позиции, согнуть ноги и сделать всегда одно и то же число ударов в пол (не больше трех);
- сделать один глубокий вдох, задержка, выдох;
- смотреть на переднюю дужку корзины;
- выполнять бросок, концентрируя внимание на кольце;
- осуществлять визуальное сопровождение мяча и одновременную концентрацию на кольце;
- выполняя бросок, необходимо блокировать шум зрителей, успокоиться, почувствовать уверенность. Этому способствует вербальная психорегулирующая фраза: «Расслабься, успокойся, я – снайпер, я попаду»;
- необходимо каждый раз держать перед броском мяч в одном положении;
- позиция перед броском и структура его выполнения всегда должны быть одни и те же;

– выработанные ощущения ритма, чувство мяча, ощущения в кистях рук, пальцев, запястья после выполненного броска со временем будут выполняться автоматически и способствовать результирующей точности. Некоторые считают, что прицеливаться надо на переднюю дужку кольца; другие – на заднюю. Чтобы сделать выбор надо учесть соотношение «мяч – корзина».

На рис. 35 изображена стандартная корзина, которая одновременно вмещает два баскетбольных мяча. Лучше всего прицеливаться на середину корзины, так как это дает возможность компенсировать ошибку:

- при недалеких бросках, нужно прицеливаться на середину;
- если бросок с небольшим недолетом, прицеливаться нужно на заднюю дужку кольца;
- если бросок выполняется с большим перелетом, мяч можно забросить в корзину от щита (рис. 36).

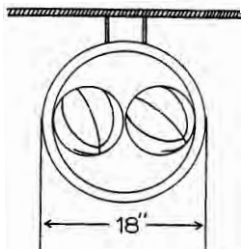


Рис. 35

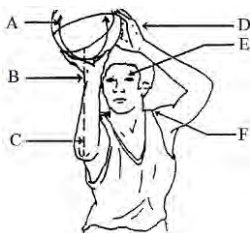


Рис. 36

Поскольку при корректировке броска большую роль играет положение рук, мы вначале подробно рассмотрим функции верхней части тела.

При выполнении броска одной рукой с места и броска в прыжке положение руки и верхней части туловища одинаковые.

Техника броска с места (штрафной бросок)



Штрафные броски очень часто определяют исход игры. При этом психологическая подготовка и уверенность являются основным элементом забрасывания мяча в корзину. Метод отработки точности броска представляет собой целый ритуал, который в дальнейшем становится автоматическим действием, позволяющим достигать очень высокой точности. Однако для ее достижения важно знать и выполнять основные положения техники.

В соответствии с рис. 37:

А. Мяч должен скатываться с подушечек пальцев с эффектом обратного вращения.

В. Кисть руки находится в позиции замаха, мяч – на подушечках пальцев, не касается внутренней стороны ладони.

С. Локоть – на одной линии с зоной прицеливания.

для броска

Допускается незначительное боковое смещение локтя у некоторых снайперов, если им это удобно.

Д. Поддерживающая рука должна удобно лежать на мяче, не мешая бросковому движению правой руки.

Е. Прицеливание – на корзину. Общая ошибка: игрок глазами следит за траекторией броска.

Ф. Плечо развернуто от корзины.

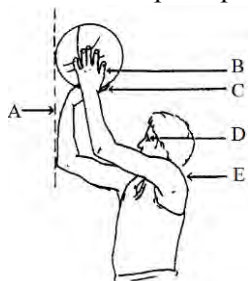


Рис. 38. Вид сбоку

В соответствии с рис. 38:

А. Контур мяча примерно на одной линии с бросающим локтем.

В. Поддерживающая рука легко лежит сбоку на мяче, не мешая броску.

С. Мяч – на подушечках пальцев.

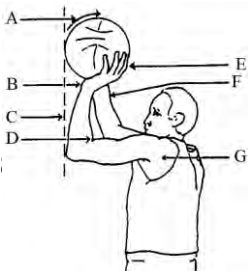
Д. Взгляд игрока при броске сосредоточен на корзине.

Е. Плечо развернуто от корзины.

В соответствии с рис. 39:

А. Выпуск мяча происходит с обратным вращением.

В. Кисть в положении замаха.



С. Передний контур мяча на одной линии с локтем.

Д. Угол изгиба бросающего локтя примерно 90° . У разных игроков эта величина различна.

боку с про-
ой стороны

Е. Игрок держит мяч подушечками пальцев по всему контуру

Ф. Поддерживающая рука удобно лежит на мяче, не мешая сопровождению броска.

Г. Плечо игрока.

В соответствии с рис. 40:

А. Пальцы руки лежат по контуру мяча. Выпуск мяча осуществляется с обратным вращением большим и указательным пальцами.

В. Большой и указательный пальцы образуют развилку (У).

С. Кисть – в положении замаха.

Д. Линия предплечья совпадает с линией корзины.

Е. Мяч выпускается из положения линии зрения

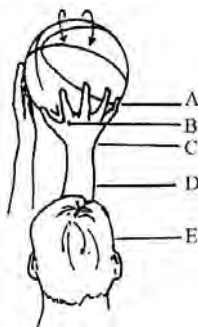


Рис. 40. Вид из-за спины на одной линии с мишенью.

В соответствии с рис. 41:

А. Мяч скатывается с фаланг пальцев.

В. Кисть в замахе.

С. Взгляд сфокусирован на дужке кольца.

Д. Выпуск предпочтительно проводить на таком уровне, чтобы не нарушить концентрацию внимания за мячом,двигающимся в зоне зрения игрока.

Е. Игрок сопровождает руками выпуск мяча. Он должен психологически и зрительно сосредоточиться на внутренней стороне дужки кольца.

Ф. Локоть указывает на корзину.

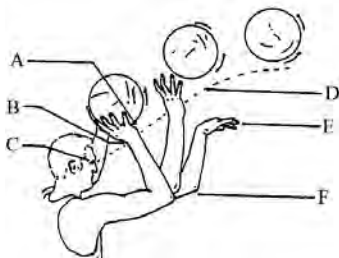


Рис. 41. Выпуск мяча

Методика обучения и совершенствования броска с места

Основой правильного броска является движение бросающей руки и кисти при выпуске мяча. Для достижения плавного выпуска поддерживающая рука должна



менее всего мешать броску. Чтобы достичь такого выпуска очень полезно воспользоваться упражнением, предлагаемым на рис. 42.

Игрок берет мяч в бросающую руку, балансируя мячом на конечных фалангах пальцев (поддерживающая рука охватывает запястье), и выполняет бросок одной рукой. Средний палец находится на средней линии мяча для правильного обратного вращения мяча.

Рис. 42

Используя правильную технику, игрок должен выполнять бросок 50–100 раз ежедневно.

Еще одно упражнение: игроки выстраиваются попарно в две линии, перебрасывая мяч с высокой траекторией для достижения игроком навыка плавного выпуска мяча. Можно воспользоваться маркером и нанести на мяч метку, чтобы игрок помещал кисть руки на отмеченное место на мяче.



Рис. 43

Игрок кладет кисть на закрашенный участок, а большой палец – в круг под любым удобным углом. Можно добавить центральную полоску на мяче, чтобы облегчить контроль за обратным вращением мяча (рис. 43).



Рис. 44

Вполне понятно, что до того, как начать отрабатывать позицию поддерживающей руки, следует освоить движение кисти и ее сопровождение бросками в стенку, щит. Выпуск должен выполняться автоматически.

Следующее упражнение – использование перчатки с отверстиями для пальцев. Это сделает подушечки пальцев более чувствительными по отношению к мячу (рис. 44).

Упражнение с перчаткой можно использовать в бросковой практике в межсезонье и когда не получаются броски.

Хорошие упражнения – бросок, сидя на стуле близко от щита, или стоя на коленях, сидя на полу.

Общая схема последовательности изучения броска с места следующая:

- встать на линию штрафного броска и принять правильное исходное положение;
- поднять прямую руку с мячом вверх, выполнить тыльное сгибание, скатить мяч с концов пальцев назад;

- то же, но выполнить ладонное сгибание кисти, скатывая мяч с концев пальцев;
- в исходном положении ударить мячом о площадку 1–2 раза и принять исходное положение;
- то же, но перед броском сделать выдох, задержать дыхание и выполнить бросок;
- выполнить всю процедуру подготовки самого броска;
- выполнить серию бросков (5–10), не меняя своего места для подбора мяча, после подбора мяча самим игроком;
- то же после физической и психологической нагрузки;
- то же в процессе игровой и соревновательной обстановки.

Основные ошибки при броске



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

Угол изгиба в локте намного меньше 90° и бросок превращается в метание (рис. 45). Мяч выпускается со среднего и безымянного, а не с большого и указательного пальцев. Это приводит к боковому вращению и является общей ошибкой снайперов

Игрок глазами сопровождает полет мяча, укорачивая и удлиняя бросок, особенно в движении. Слишком большой прогиб в спине, плечи отведены назад довольно далеко, что значительно укорачивает амплитуду броска. На рис. 46 показано, что плечи слишком далеко отведены назад. Игрок, выполняя бросок, нарушает равновесие и поэтому следует проверить место отталкивания и приземления. Локоть не направлен на корзину при броске (рис. 47). Поддерживающая рука, направляя мяч, после выпуска также влияет на него. Игроки должны серьезно относиться к отработке бросков. Лучший способ улучшить процент попадания в корзину – соблюдать требования к структуре его выполнения. Выполнять броски ежедневно.

Игрок должен при броске соблюдать свою амплитуду броска, не умирать и не оживать с каждым броском, думать положительно о броске. Много времени

уделять тренировке броска с места из различных расстояний и под различным углом прицеливания.

Бросок в прыжке

В современном баскетболе наиболее часто используется бросок в прыжке. Есть несколько разновидностей данного броска. Эта разновидность обусловлена расстоянием его выполнения до кольца и особенностями противодействия соперника. Различают 4 основных стиля броска: с поднятым локтем, на одну четверть, на половину, на три четверти и с отклонением туловища назад. Но, несмотря на структурные различия всех этих стилей, имеются следующие основные положения, которых должен придерживаться игрок: направление мячу при броске задает только указательный палец, как ведущий и наиболее чувствительный; основное усилие при броске мяча в корзину должно исходить от предплечья при разгибании руки в локтевом суставе. При выпрямлении руки в локтевом суставе предплечье, насколько это возможно, следует держать в вертикальной плоскости, и во время полета мяча к корзине взгляд должен быть направлен на кольцо.

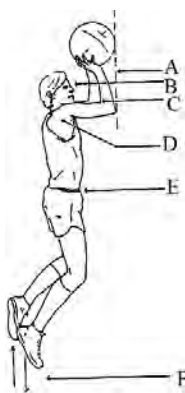


Рис. 48

Рис. 48 иллюстрирует правильную технику выполнения броска в прыжке, где буквами обозначено:

A. Передний край находится почти на линии с локтем.

B. Прицеливание и зрительный контроль за выпуском мяча несколько под ним.

C. Рука в локте согнута под углом примерно 90° .

D. Плечи развернуты от корзины. Не следует отводить плечи слишком далеко назад.

E. Туловище прямое, не должно быть прогиба в спине.

F. При броске в прыжке игрок отталкивается и приземляется в одну точку.

Выполняя бросок в прыжке, игрок принимает исходную стойку – ноги на ширине плеч, пальцы ног указывают на корзину. При выполнении дриблинга последний удар делается жестче, тем самым обеспечивается более быстрый вынос мяча в исходное положение для броска. Самый важный фактор в выполнении броска в прыжке – это время выпуска мяча. Быстрый, плавный выпуск мяча важнее, чем высота прыж-

ка. При выполнении броска в прыжке требования к движению руки, локтя, кисти, пальцев такие же, как и при броске одной рукой с места.

Обучение и совершенствование броска в прыжке

Начинается с создания правильного представления и принятия правильного исходного положения на месте, для чего следует обратить внимание:

- на стойку перед броском;
- положение головы;
- расположение бросающей руки;
- положение пальцев бросающей руки;
- положение кисти бросающей руки при замахе;
- положение ног;
- принятие исходного положения без мяча после продвижения прямо и в сторону на различных скоростях;
- из исходного положения, стоя на месте, имитация выполнения броска;
- принятие исходного положения после ловли подброшенного самим игроком мяча;
- то же после ловли мяча от партнера, стоящего спереди, сбоку, сзади;
- то же после удара мяча об пол;
- то же с шагом вперед;
- то же с уходом скрестным шагом;
- то же после ведения;
- то же после предварительно выполненного финта (на ведение, на передачу, на бросок);
- выполнение броска в прыжке после выхода на определенную бросковую точку;
- бросок в прыжке, стоя на месте с мячом и во время получения мяча от партнера при пассивном и активном противодействии соперника;
- бросок в прыжке в игровой и соревновательной обстановке.

Бросок одной рукой сверху в движении

Бросок одной рукой сверху используется чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций, в частности, непосредственно из-под щита (рис. 49). Этот бросок, как и другие игровые приемы, состоит из трех фаз:

Подготовительная фаза. Мяч ловится в движении под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловится мяч, наиболее растянут для сближения с корзиной. Последующий шаг должен быть более укороченным, стопорящим, чтобы игрок быстрее и сильнее оттолкнулся почти вертикально вверх. Для этого плечи отводятся несколько назад за линию общего центра тяжести, а высоте прыжка способствует движение маховой ноги. При отталкивании от площадки мяч выносится над плечом и переключивается на повернутую к кольцу кисть правой руки.



Рис. 49

Основная фаза. В высшей точке прыжка рука выпрямляется для максимального приближения мяча к корзине, и он выталкивается мягким движением кисти и пальцев, которые придают ему обратное вращение.

Завершающая фаза. Занимающийся мягко приземляется на согнутые ноги недалеко от места отталкивания, принимает положение равновесия и готовности к последующим действиям.

Обучение броску одной рукой сверху в движении и его совершенствование

Данный комплекс упражнений включает следующие:

- создание представления о броске;
- создание двухшажного ритма без мяча;

- в движении толчком левой (правой) ногой прыжок вверх – коснуться щита рукой, противоположной отталкивающей ноге;
- обычный бег, затем выполнить два прыжка с ноги на ногу по отметкам и коснуться щита рукой;
- то же, прыжок – правой ногой через линию, шаг левой (правой) – прыжок вверх, толчком левой ногой;
- то же через гимнастическую скамейку;
- то же, двигаясь спиной – вперед, поворот и выполнить два шага, имитируя бросок;
- двигаясь лицом вперед, под правую ногу взять мяч с руки преподавателя или партнера, сделать еще шаг левой ногой и выполнить бросок;
- то же, поймать слегка подброшенный вверх преподавателем мяч, сделать два шага и выполнить бросок;
- то же, выполнить бросок мяча, пойманного от преподавателя, стоящего спереди, сбоку, сзади;
- то же, выполнить бросок подброшенным мячом самим занимающимся;
- то же, после удара мячом о пол занимающимся, вместе с постановкой левой ноги, выполнением двух шагов с последующим броском из-под щита;
- то же, стоя боком и спиной вперед в сторону движения;
- ловля и передача мяча в два шага;
- ведение мяча с последующей ловлей его, выполнением двух шагов и броском по корзине;
- выполнение броска в движении в сочетании с другими игровыми приемами;
- выполнение броска в движении различными способами и в различных положениях по отношению к щиту (прямо, сбоку, из-за щита);
- бросок в движении после отвлекающих действий, поворотов, переводов мяча перед собой, под ногой, за спиной, вращения его вокруг пояса, изменения ритма шагов и скорости;
- бросок в движении одним из способов с пассивным и активным противодействием соперника;
- бросок в движении любым из изученных способов в игровой и соревновательной обстановке.

11.5. Техника защиты

Техника овладения мячом и противодействия

Арсенал защитных действий в баскетболе значительно беднее нападающих. И для того, чтобы в какой-то степени сбалансировать игровой процесс или перевести его в необходимое для одной из команд состояние, необходимо не только в совершенстве владеть защитными игровыми приемами, но и использовать для этого дополнительные стимулы, которые характерны для игрового процесса.

Техника защитных действий включает: стойки, передвижения, выбивание, выравнивание, перехваты, накрывание, отбивание, овладение мячом, отскочившим от щита или корзины.

Выбивание мяча (рис. 50, 51, 52) защитник выполняет у нападающего в различных игровых ситуациях. Для чего используют резкие короткие удары кистью, направленной к мячу, или ребром ладони сверху вниз, или снизу вверх с плотно прижатыми пальцами. Чаще всего выбивание используют в момент ловли мяча, поворотов игрока с мячом, в момент приземления нападающего после овладения им мячом.

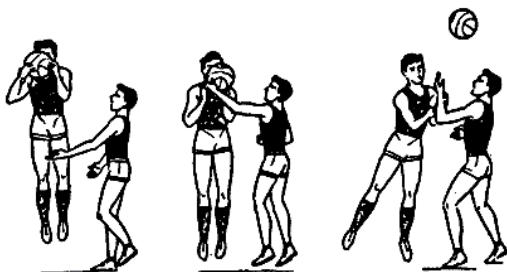


Рис. 50. Выбивание мяча из рук противника при ловле



Рис. 51. Выбивание мяча сзади



Рис. 52. Выбивание мяча у противника при ведении

Данный прием эффективно используется при ведении мяча соперником. В этом случае защитник, находясь лицом к нападающему, ближайшей рукой пытается выбить мяч. Если нападающий обходит защитника на скорости для броска в корзину, то тот, в свою очередь, пристраивается к нему сбоку и ближайшей рукой пытается выбить мяч вперед или в сторону. Если же нападающий за счет скорости обходит защитника, то последний делает сзади широкий выпад и в выпаде выбивает мяч со стороны ведущей мяч руки.

Обучение технике выбивания

Состоит из следующих упражнений:

- выбивание мяча заданным способом у игрока, стоящего на месте в пассивной позиции;
- то же у игрока, укрывающего мяч и выполняющего повороты в различные стороны;
- то же у игрока, овладевшего в прыжке мячом, при его приземлении;
- выбивание мяча в трех позициях у игрока ведущего мяч (спереди, сбоку и сзади);
- выбивание мяча при пассивной и активной деятельности соперника;
- выбивание мяча в специально созданных игровых упражнениях;
- выбивание мяча в игровой и соревновательной обстановке.

Обучение вырыванию мяча

Вырывание мяча возможно в том случае, если нападающий попал в такую обстановку, что одному из защитников удалось при-

близиться к игроку и выполнить захват мяча. Как правило, защитник выхватывает мяч одной рукой снизу, другой сверху и с помощью вращения, поворотов и рынков овладевает им.

Состоит из следующих упражнений:

- изучение техники сближения с нападающим, у которого мяч;
- освоение навыков захвата мяча после сближения с соперником;
- изучение различных способов вырывания при пассивном противодействии соперника;
- изучение различных способов вырывания мяча при активном противодействии соперника (остановки, повороты);
- изучение различных способов вырывания в специально созданных игровых упражнениях;
- изучение различных способов вырывания в игровой и соревновательной обстановке.

Перехват мяча. Эффективность перехвата мяча у нападающих обусловлена рядом факторов: выбором позиции защитника, его умением предугадать направление передачи мяча, скоростью реакции и принятия решения, их своевременностью и др. Для перехвата защитник, выбрав момент, ближней к противнику ногой делает более широкий шаг, вытягивает одновременно руку вперед, перекрывая линию передачи, и овладевает мячом, переходя, как правило, на ведение. В этом случае защитник догоняет нападающего, подстраивается к его ритму и скорости и, выйдя из-за его спины на мгновение раньше, принимает отскакивающий от площадки мяч на кисть ближайшей к мячу руки (рис. 53, 54).

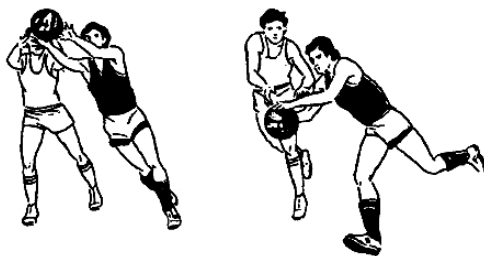


Рис. 53

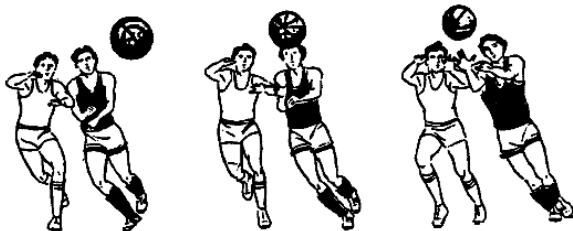


Рис. 54
Обучение перехватам мяча

Заключается в следующем:

- обучение технике выхода для перехвата мяча;
- изучение моментов своевременности выхода для перехвата мяча;
- освоение перехвата мяча у игроков, стоящих на месте и передающих мяч;
- освоение перехватов у игроков, передающих мяч и находящихся в движении;
- изучение перехватов мяча у игрока, ведущего мяч;
- выполнение перехватов мяча у нападающих игроков при пассивной и активной деятельности;
- выполнение перехватов мяча в специально созданных игровых упражнениях;
- перехваты мяча в игровой и соревновательной обстановке.

Накрывание мяча (рис. 55, 56) применяют при противодействии броску в корзину в тот момент, когда нападающий завершает контакт с мячом и уже не в состоянии вносить коррективы в структуру движения.

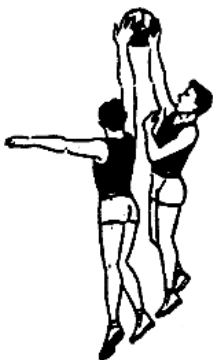


Рис. 55. Накрывание мяча спереди при броске в корзину

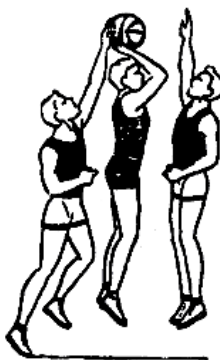


Рис. 56. Накрывание мяча сзади при броске в корзину

Выполняют этот прием тогда, когда защитник расположен спереди или сзади нападающего. Для этого опекающий нападающего игрок прыгает максимально высоко, полностью выпрямляет руку и накладывает согнутую вперед кисть на мяч сверху-спереди или сверху-сзади.

Обучение накрыванию мяча

Состоит из следующих упражнений:

- освоение своевременного и правильного толчка с места и в движении, спереди и сзади нападающего;
- освоение накрывания мяча у игрока, выполняющего бросок с места, в движении после ловли мяча, ведения и остановки, ухода скрестным шагом влево или вправо, отвлекающих действий и т.д.;
- овладение навыками накрывания мяча в специально созданных игровых упражнениях;
- овладение навыками накрывания мяча в игровых и соревновательных условиях.

Обучение отбиванию мяча

Отбивание мяча (рис. 57) чаще всего осуществляется при бросках в корзину в начальной или завершающей фазах его полета. В прыжке защитник ударным движением кисти изменяет направление полета мяча. Предусматривает следующий комплекс упражнений:

- изучение прыжка с места и в движении, толчком двух ног и одной;
- освоение отбивания мяча в различных фазах броска в упрощенных специально созданных ситуациях;
- отбивание мяча при выполнении скорострельных бросков;
- изучение отбивания мяча в игровых специально составленных упражнениях;
- отбивание мяча в игровой и соревновательной обстановке.

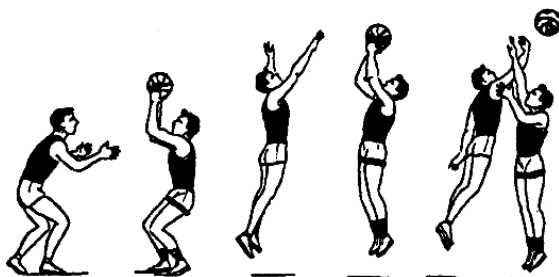


Рис. 57

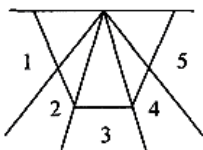
Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита

В среднем за игру мяч отскакивает от корзины около 60 раз. Из них: в 55 % случаев соперник промахивается при бросках с игры и в 30 % случаев при пробитии штрафных бросков. При этом в 58 % случаев мячом овладевает защищающая команда. Статистика показывает, что каждое овладение мячом приносит команде дополнительно еще одно очко. Основными составляющими борьбы за отскок мяча от щита являются: техника, прыгучесть (быстрота, высота, своевременность), правильная позиция, агрессивность и постоянная готовность включения в борьбу за отскок, блокировка нападающего, ростовые данные, ориентировка, быстрота выведения мяча после овладения им из опасной зоны и др.

Имеются определенные закономерности соотношения расстояния и направления отскока. Так, чем больше дистанция броска по кольцу, тем дальше отскок. Наиболее оптимальная позиция для контроля за отскоком мяча – это 3–5 м от щита. В 66 % случаев отскок мяча происходит в противоположную от броска сторону. Исследования Д. Мурмейера (1992) представили возможным установить следующую закономерность направления отскоков.

При бросках из зоны

1,5
2,4
3
2,3,4



Вероятность отскока в зоны

1,5 - 95%
2,4 - 70%
3 - 50%
2,3,4 - 95%

Рис. 58

Не успев помешать нападающему выполнить бросок по кольцу, защитник сразу же вступает в борьбу за овладение мячом, не попавшим в корзину. Для этого он приближается к нападающему, поворачивается к нему спиной и занимает такую устойчивую позицию, чтобы не дать нападающему выйти вперед, овладеть мячом и добить его в корзину. При держании игрока на стороне мяча, всегда выполняется блокирующий поворот назад, исходя из тех соображений, что защитник должен держать в этой ситуации своего подопечного в закрытой стойке и находится на некотором расстоянии от него.

При держании игрока с мячом, чаще всего выполняется блокирующий поворот вперед, поскольку он оказывает дополнительное психологическое давление на нападающего игрока, который выполняет бросок.

После разворота защитник быстро и своевременно выпрыгивает для овладения мячом.

Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами с места или после небольшого разбега. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, при приземлении игрок широко разводит ноги, сгибает туловище и слегка разворачивает его в сторону возможной передачи или ухода с ведением. Мяч энергичным движением подтягивается к туловищу и укрывается при помощи широко расставленных локтей. При отсутствии активного противодействия, игрок, овладев мячом, не опускает его, а оставляет на вытянутых вперед-вверх руках. Если защитник видит, что не может овладеть мячом, то он пытается дотянуться до него и ударом кисти сбросить мяч своим партнерам (рис. 59).



Рис. 59

Обучение владению мячом, отскочившим от своего щита

Включает следующий комплекс упражнений:

- изучение прыжка с места и в движении;
- освоение навыков сближения с нападающим и поворотов;
- ловля в прыжке отскочившего от щита мяча после сближения с соперником и выполнения поворота;
- освоение умения овладения мячом при пассивных и активных действиях нападающего;
- овладение умением выбора позиции и борьбы за отскочивший от щита мяч в специальных игровых упражнениях;
- нападающий бросает мяч в корзину и после отскока от щита стремится вновь овладеть им. Защитник следит за его движениями и, как только он определит сторону, с которой нападающий постарается обойти его, быстро разворачивается на ногу одноименной направленности движения нападающего и преграждает ему путь спиной;
- то же, но уже применяется упражнение, в котором участвуют одновременно две пары. Защитники осваивают приемы борьбы против игрока без мяча и с мячом, на сильной и слабой стороне;
- то же, но в упражнении принимают участие три пары. Защитники принимают положение «треугольника» и вступают в борьбу за отскок мяча от щита;
- игровое упражнение. Занимающиеся играют на одно кольцо. После выполненного броска защитники выполняют блокирование нападающих способом, который обусловлен их местоположением и стараются овладеть мячом;
- овладение навыками борьбы за отскок мяча от щита в игровых и соревновательных условиях.

12. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

12.1. Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные тактические действия заключаются в том, чтобы максимально использовать игровой потенциал каждого из игроков в борьбе с соперником, правильно ориентироваться в игровой ситуации. Игрок на площадке должен уметь оценивать: собственную позицию; позицию соперника, лично его опекающего; позиции партнеров на площадке, направление и скорость их продвижения; позиции сопер-

ников на площадке; степень их активности и характер противодействия, организацию подстраховки; находится ли в данный момент партнер в выгодном положении для атаки или для единоборства; есть ли возможность сделать партнеру голевую передачу; началась ли заранее разученная комбинация или групповые взаимодействия. Для этого нападающий игрок должен владеть умением правильно и оперативно мыслить, создавать простор для своих действий и рационально использовать приемы техники адекватно конкретным игровым ситуациям, быть способным к анализу развития игровых положений и выбирать выгодные позиции для успешного преодоления защиты.

В связи с изложенным выше все действия нападающего могут быть без мяча или с мячом. Действия нападающего без мяча направлены на освобождение от опекаемого его защитника, выход на свободное место для получения мяча, отвлечение своего опекуна от возможной подстраховки партнеров, оказание физического и психологического воздействия на своего защитника, создание выгодных условий для единоборства с соперником для успешной борьбы за отскок мяча, не попавшего в корзину. Для этого нападающий использует комплекс различных перемещений (рывки, остановки, повороты), выходы к партнеру с мячом и уход от него, рывки к щиту и к средней линии, сближение с защитником и отрыв от него. Но все эти формы передвижения по направлению и характеру реализуются в двух способах: выход перед соперником и выход за его спиной. В практике эти способы используются в определенных сочетаниях: круговой выход, S-образный выход, выход с петлей в углу поля с использованием остановки двумя шагами и поворота вперед, выход петлей в полукруге области штрафного броска, V-образный выход за спину защитника для получения мяча на уровне кольца и немедленной его атаки.

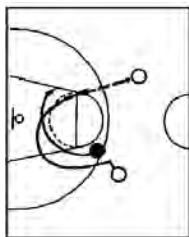


Рис. 6.1. Круговой выход на свободное место

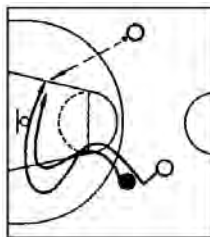


Рис. 6.2. S-образный выход на свободное место



Рис. 6.3. Выход на свободное место с петлей в углу площадки

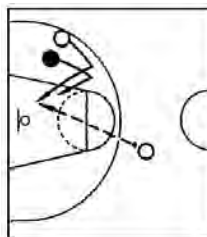


Рис. 6.4. V-образный выход на свободное место

Выбирая позицию на площадке, нападающий игрок без мяча должен соблюдать следующие правила:

- а) стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения;
- б) располагаться на площадке так, чтобы затруднить защитнику одновременный зрительный контроль за подопечным и мячом;
- в) выбирать позицию так, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить взаимодействие партнеру;
- г) освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнера, избегать скопления игроков на каком-либо участке площадки и не находиться на линии возможной передачи мяча партнеру;
- д) быть готовым в момент броска занять выгодную позицию для борьбы за отскок мяча, не попавшего в кольцо, или для отхода назад для подстраховки тыла в случае контратаки соперника;
- е) постоянно делать попытки выхода на мяч для его получения.

Действия игрока с мячом. Получив мяч от партнера или овладев мячом в одной из возможных игровых положений, нападающий игрок, прежде всего, стремиться освободиться от своего защитника, выйти на привычную ударную позицию и выполнить прицельный бросок. Это возможно выполнить при: а) временном отсутствии противодействия защиты; б) выгодных условиях противоборства; в) получении мяча в выгодной точке для броска.

В условиях единоборства с защитником, нападающий игрок с мячом должен руководствоваться следующим:

- замаскировать истинные намерения с помощью отвлекающих действий;
- начинать проход с ведением в сторону выдвинутой вперед ноги защитника;

– если защитник прикрывает проход в сторону сильной руки, то нападающий начинает движение именно в эту сторону, а затем, с поворотом назад, обходит защитника с другой стороны;

– если нападающего опекает защитник на расстоянии, то можно сблизиться с ним и выполнить бросок с отклонением назад;

– если нападающий обыграл защитника, то игрок с мячом должен сориентироваться о возможности выполнения броска прежде, чем его осуществить;

– игрок, овладевший мячом под щитом, должен умело применять разнообразные отвлекающие действия и приемы прежде, чем повторно завершить атакующие действия.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении

Индивидуальные тактические действия осваиваются в процессе основных технических приемов, где, по мере изучения приемов нападения, игроку дается представление о том, когда и в каких игровых положениях выполняется тот или иной прием. Освоение индивидуальных тактических действий происходит вначале в упрощенных условиях, затем в усложненных, а далее – при пассивном и активном противодействии соперника. Завершается освоение этих действий в игровой и соревновательной обстановке. Навыки индивидуальных действий формируются в такой последовательности: выход на свободное место и освобождение от опеки противника; выбор способа действия и момента для применения тех или иных приемов, своевременность их применения с учетом тактического замысла игры.

12.2. Групповые тактические действия в нападении

Под групповыми тактическими действиями в нападении принято понимать взаимодействия двух–трех (четырёх) игроков, направленных на решение конкретной тактической задачи. При этом главная задача состоит в том, чтобы не только не растерять индивидуальный игровой потенциал, а, наоборот, чтобы с помощью типовых и творческих блоковых взаимодействий этот потенциал в несколько раз усилить. Универсальным требованием для групповых тактических взаимодействий является выбор наиболее выгодного расположения игроков с учетом их игровых функций и конструирующее

передвижение, с помощью которого можно было бы сплести сеть рациональных и эффективных взаимодействий.

К основным способам групповых взаимодействий относятся: способ «передай мяч и выходи» и заслоны. Принцип первого из них сводится к следующему. Игрок передает мяч партнеру, затем с помощью отвлекающих действий на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем кратчайшим путем устремляется к щиту и получает обратную передачу мяча для атаки кольца (рис. 65, 66).



Рис. 65



Рис. 66

Способ «передай мяч и выходи» широко применяется не только при постепенном (позиционном) нападении, но и в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника.

Заслон. Сущность заслона заключается в оказании помощи партнеру с целью высвобождения его от опеки противника и создания временно условий для получения мяча, прохода к корзине или беспрепятственного броска. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным – встретив защитника, он поворачивается и выходит к щиту для поддержки нападения. В современной практике существует множество различных видов заслонов: перпендикулярный, слепой, статический, динамический, экран, наведение, пересечение, двоянный и другие. Вид постановки заслона обусловлен месторасположением нападающих игроков и их соперников, а также функциями взаимодействующих партнеров.



Рис. 67. Внутренний заслон



Рис. 68. Наружный заслон



Рис. 69. Заслон с помощью ведения мяча



Рис. 70. Перпендикулярный заслон



Рис. 71. Сдвоенный заслон



Рис. 72. Взаимодействие игроков с постановкой заслона в зависимости от игровых функций: 1-2; 1-3; 2-5; 3-4; 4- и др.



Рис. 73. «Тройка»



Рис. 74. «Малая восьмерка»



Рис. 75. «Скрестный выход»

Обучение групповым тактическим взаимодействиям в нападении

Вначале изучаются взаимодействия двух игроков, затем трех без противодействия и с условным противодействием защитников, далее – при меньшем количестве защитников, чем нападающих, затем с активным противодействием и равным количеством защитников.

Начинают изучать взаимодействия двух игроков по принципу «передай мяч и выйди». В последующем изучают взаимодействия с заслонами: для ухода игрока с мячом, для выхода на получение мяча, для броска, наведения пересечения. Упражнения при изучении заслонов нужно проводить с последовательным решением следующих задач: правильно выбрать место заслона, поставить его правильно и своевременно, достигать взаимопонимания при взаимодействии. Взаимодействия трех игроков изучаются в такой последовательности: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход».

12.3. Командные тактические действия в нападении

Командные действия в нападении направлены на согласованное взаимодействие всех пяти игроков команды против организованной защиты соперника с целью создания наиболее благоприятных условий для взятия корзины. Достигается эта цель с помощью трех систем игры: позиционного (постепенного), раннего и стремительного нападения.

Позиционное нападение. Сущность его состоит в том, что атакующая команда, в соответствии с функциями игроков, организует свои действия с определенных позиций, занимаемых игроками согласно выбранной схеме игры. В зависимости от функционального состава расстановка игроков команды может осуществляться в две или три линии: три игрока впереди – два сзади (3-2), два впереди – три сзади (2-3), два впереди – один в середине – два сзади (2-1-2) (рис. 76–79).



Рис. 76. Комбинация «карусель» при нападении 2-1-2

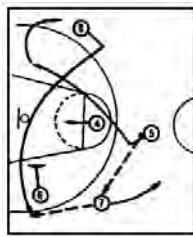


Рис. 77. Комбинация при нападении 1-3-1



Рис. 78. Комбинация при нападении 2-3

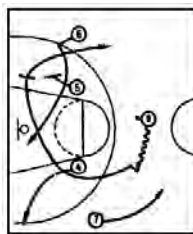


Рис. 79. Комбинация при нападении 4-1

Имеется довольно много других комбинаций расстановки, например: 1-3-1, 1-4, пирамида и т.д. Однако это только начальная расстановка, позволяющая приступить к атаке против готового к противодействию соперника. В ходе игры баскетболисты постоянно маневрируют, меняясь позициями, и часто одна расстановка переходит в дру-

гую, что нередко служит сигналом к новым игровым взаимодействиям команды. В позиционном нападении широко используются блоки взаимодействий по типу «отдай и выйди» и заслоны. В отдельных случаях командные действия могут составлять один единый блок взаимодействий (комбинаций). Различают три фазы организации атаки при позиционном нападении: передвижение в зону противника и расстановка игроков на определенных позициях; организация взаимодействий для создания благоприятных моментов атаки; завершение атаки – борьба за отскочивший мяч и переход к защите.

Различают два варианта позиционного нападения: без центрвого игрока и с центровым (рис. 80–85).

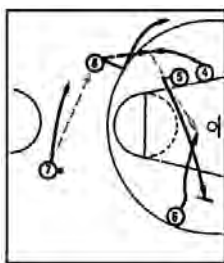


Рис. 80. Комбинация при нападении через двоиенный центр



Рис. 81. Непрерывная (циклическая) комбинация

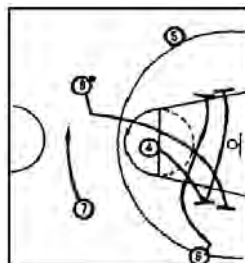


Рис. 82. Комбинация при нападении без центрвого игрока серией заслонов

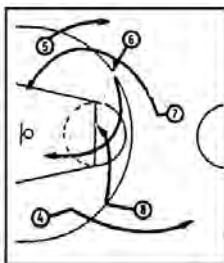


Рис. 83. Комбинация при нападении через двоиенный центр

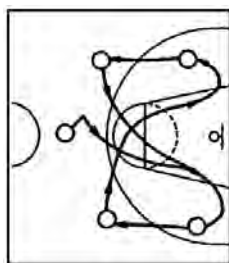


Рис. 84. Схема передвижений игроков (в большой восьмерке)

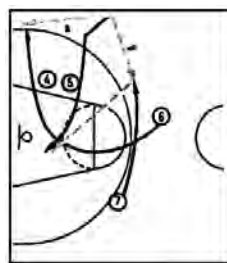


Рис. 85. Комбинация при выбрасывании мяча из-за боковой линии

В любом случае важно знать, что против разных систем защиты имеется ряд особенных способов нападения.

При обучении позиционному нападению берется общая схема (комбинация) и на ее основе строятся упражнения. По мере их

освоения формируются блоки (взаимодействия двух–трех игроков), а затем выполняется комбинация полностью всей командой.

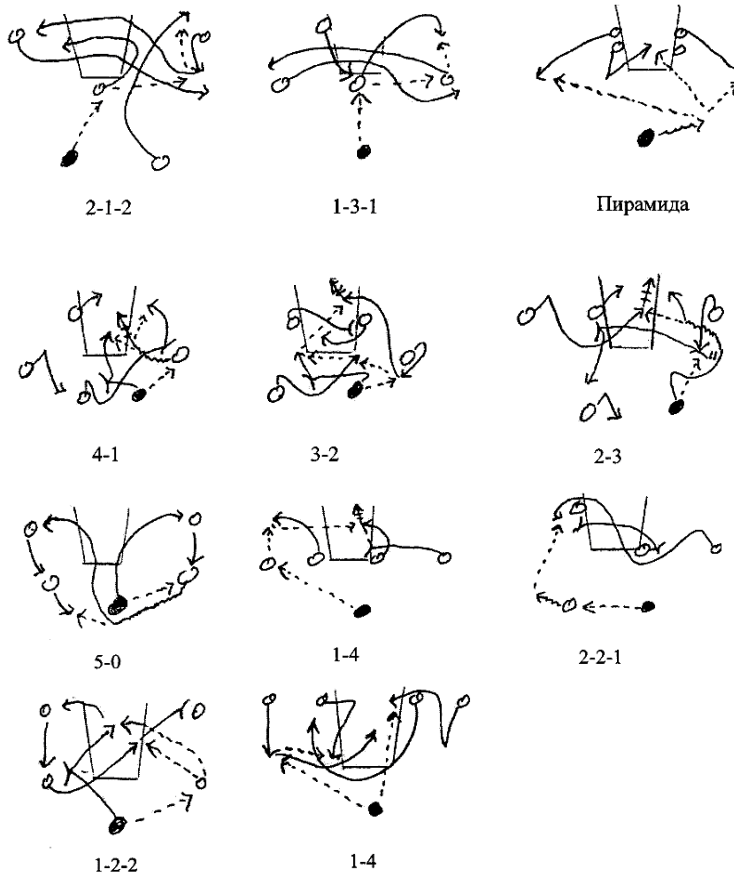


Рис. 86. Схемы построения постепенного нападения

12.4. Система стремительного нападения

Сущность его состоит в том, что команда, овладев мячом, максимально быстро (3–6 с) атакует соперника, как правило, не успевающего вернуться в свою зону и организовать защитные действия. Чаще всего стремительное нападение осуществляется при численном большинстве нападающих над защитниками или при их равенстве. Условно стремительное нападение подразделяется на «быстрый про-

рыв» и «эшелонированный прорыв». Все зависит от того, какие игроки завершают атаку – первого, второго или третьего эшелона.

В стремительном нападении различают три фазы развития атаки: начальную, фазу развития и завершения.

В начальной фазе усилия игроков направлены на то, чтобы, овладев мячом, быстро устремиться вперед на определенные позиции и, опережая защитников, создать критическую для соперника ситуацию. Игрок с мячом, оценив обстановку, мгновенно передает мяч или сам с ведением устремляется к щиту противника.

Фаза развития стремительного нападения включает действия нападающих в средней зоне площадки. Эти передвижения могут представлять весьма разнообразный рисунок: прямолинейно и с изменением направления, по центру площадки и вдоль боковых линий, с помощью передач или ведения.

В фазе завершения атаки действия партнеров разворачиваются у щита противника. К ним относятся явно выраженные завершающие действия и взаимодействия, как, например, броски и выход определенных игроков на позиции для противодействия контратаки в случае потери мяча.

Комплекс специальных упражнений для освоения системы стремительного нападения

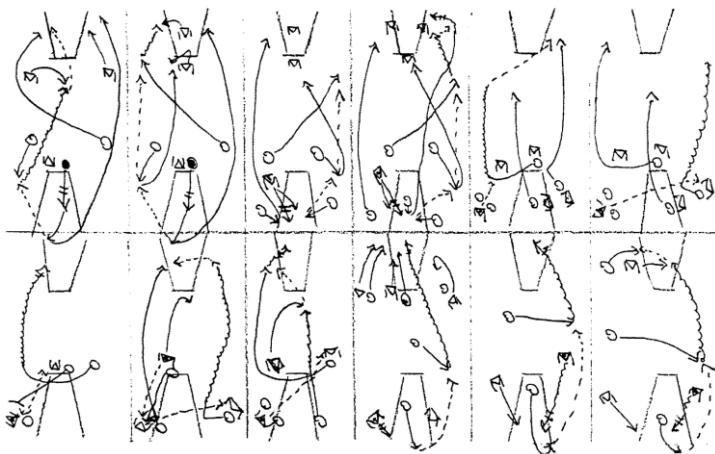


Рис. 87

Принципы построения системы раннего нападения те же, что и в системах постепенного и стремительного нападения. Эта система является промежуточной между ними. Так, если стремительное нападение не удалось, то команда быстро переходит на определенные позиции и, не дав еще команде противника опомниться и организовать оборону, перегруппировав свои силы, атакует соперника в минимально короткие временные интервалы (рис. 88–93).

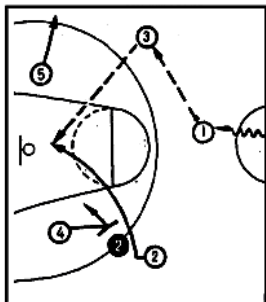


Рис. 88. Первый вариант раннего нападения

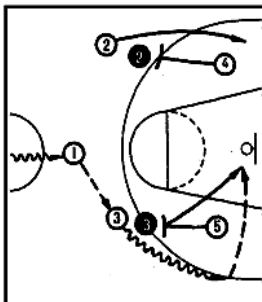


Рис. 89. Второй вариант раннего нападения

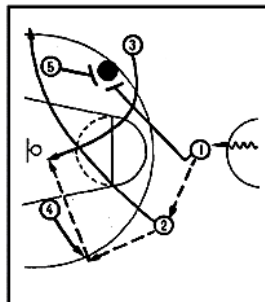


Рис. 90. Третий вариант раннего нападения

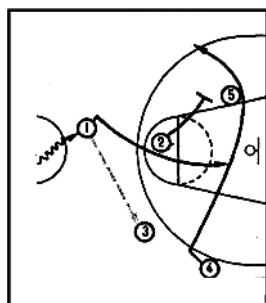


Рис. 91. Четвертый вариант раннего нападения

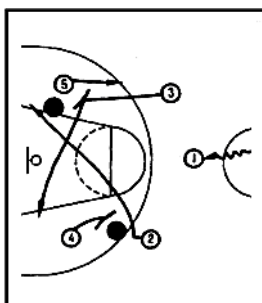


Рис. 92. Пятый вариант раннего нападения

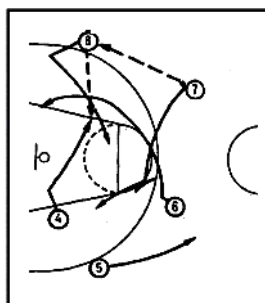


Рис. 93. Комбинация при нападении 3-2

Обучение командным тактическим действиям

Вначале формируются навыки в системе позиционного нападения. При его освоении придерживаются следующей последовательности:

– начало нападения, связанное с переходом в зону соперника и планомерной расстановкой игроков на исходные позиции;

- развитие нападения, связанного с проведением фазы типовых взаимодействий двух–трех игроков;
- дальнейшее развитие, связанное с проведением разученных тактических комбинаций;
- завершение нападения, связанное с рациональным выбором момента и способа атаки, активной борьбой за отскок и возможный организованный переход к обороне.

Овладение тактическими комбинациями осуществляется в четыре этапа:

1) нападающие игроки располагаются на исходных позициях. После ознакомления игроки повторяют просмотренную комбинацию несколько раз и уточняют возможные варианты ее завершения. Затем постепенно вводят защитников, которые оказывают пассивное и активное сопротивление в узловых моментах комбинации;

2) в упражнение включаются все пять защитников, которые опекают только своих нападающих без подстраховки и переключения;

3) защитники оказывают активное сопротивление нападающим, которые применяют все разученные комбинации;

4) разученные комбинации повторяют в игровых упражнениях при игре 5+5 на одной половине поля.

Параллельно с позиционным осваивается стремительное нападение. Затем овладевают действиями в защите. Начинают с системы личной защиты, потом переходят к прессингу на своей половине площадки и, наконец, к прессингу на всей площадке. Зонную систему защиты и ее варианты осваивают позднее, после того, как занимающиеся научатся лично опекать противника и взаимодействовать с партнерами.

13. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

В настоящее время имеется большое число отечественных и зарубежных публикаций, ведущее место в которых отводится используемым в баскетболе современным системам защиты. В их числе: личная, зонная, смешанная (комбинированная), лично-зонная (камуфлированная), перестраивающаяся, голубая, белая, золотая, черная, Болсайд, Флекс, Комбо, личный и зонный прессинг и многочисленные их варианты. Однако существующие теоретические положения и рекомендации, как правило, в практике используются редко спортивными

специалистами из-за отсутствия систематизированности методического материала. Кроме того, в современном баскетболе все формы защиты должны носить активный атакующий характер. А для этого к каждому игроку и команде в целом предъявляется ряд важных и необходимых требований: наличие высокого уровня выносливости для осуществления большого маневра на площадке, хорошо налаженного взаимопонимания игроков, умения правильно оценивать игровую ситуацию и быстро принимать адекватное решение, владеть современным арсеналом противоборствующих средств и многое другое. Только в этом случае защита будет выполнять две основные необходимые для успеха функции: разрушительную и созидательную. Но такую защиту можно освоить лишь в единой системе индивидуальной, групповой и командной подготовки, опираясь на фундаментальные научные достижения и передовой практический опыт.

Индивидуальные тактические действия

Основными задачами индивидуальных действий в защите является оказание непрерывного противодействия нападающему без мяча и с мячом.

Действия против нападающего без мяча

Опекая нападающего без мяча, защитник должен стремиться:

- не дать сопернику выйти на позицию, удобную для получения мяча;
- перехватить мяч, адресованный своему нападающему;
- воспрепятствовать передвижению соперника для взаимодействий;
- в зависимости от месторасположения нападающего, защитник располагается сбоку-сзади (между нападающим и корзиной) или сбоку-спереди (между мячом и подопечным) на пути возможной передачи мяча (открытая или закрытая стойка).

В поле видимости защитника всегда должны находиться одновременно подопечный и мяч. При этом, чем ближе к щиту находится подопечный игрок, тем в более близкий контакт входит с ним защитник.

Действия против нападающего с мячом

В борьбе против нападающего с мячом защитник должен стремиться:

- не дать прохода сопернику к щиту;
- не допустить передачу мяча в опасном направлении;
- воспрепятствовать сопернику осуществить выход на привычную позицию и выполнить прицельный бросок;
- нарушить наигранные взаимодействия между своим подопечным и другими игроками соперника;
- принять меры к тому, чтобы отобрать мяч, усложнить применение приема нападающим, снизить его точность и надежность;
- в случае выполненного броска применить такие действия, которые позволят успешно бороться за овладение мячом;
- оставшись один против двух нападающих, защитник сосредотачивает внимание на игроке с мячом, препятствуя тому выполнить передачу до подхода своих партнеров.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите

Для умения хорошо играть в защите необходимо воспитать у игроков быстроту действий, умение предвидеть ход событий, способность находиться в состоянии постоянной готовности выполнить любые действия, боевитость, расчетливость, умение видеть поле, быстро переключаться с одних действий на другие.

Обучая индивидуальным действиям в защите, в первую очередь необходимо научить действиям против игрока с мячом и без мяча, когда соответствующие действия в нападении уже освоены. Для этого создается определенная игровая ситуация в нападении и осваивается целесообразность использования тактических действий противодействия.

Примерные упражнения

1. Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой, а защитник отесняет ведущего к боковой линии и выбивает мяч.
2. Двое нападающих, стоя на месте, передают друг другу мяч. Защитник опекает одного из них. В момент приближения к нему мяча он выходит и перехватывает его.
3. Нападающий с мячом пытается выполнить проход к корзине для броска. Защитник препятствует проходу и вынуждает нападающего совершить ошибку.

4. Нападающий без мяча пытается как можно быстрее переместиться от одной боковой линии к другой. Защитник препятствует этому продвижению.

5. Нападающий без мяча старается пройти за спиной защитника к щиту. Защитник, перемещаясь, занимает правильное положение и не пропускает нападающего.

Групповые тактические действия в защите

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух–трех игроков, направленные на помощь друг другу для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях. К групповым способам взаимодействия в защите относятся: подстраховка, переключение, отступление и проскальзывание, взаимодействия при численном меньшинстве, групповой отбор мяча, борьба за отскок мяча от щита.

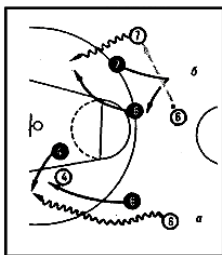


Рис. 94. Взаимодействие защитников с подстраховкой

Подстраховка – это действия одного или нескольких защитников, направленные на оказание помощи своему партнеру, держащему игрока с мячом (рис. 94). Подстраховку применяют, как правило, против быстрых, агрессивных нападающих, владеющих финтами, резким проходом, точным броском, т.е. тогда, когда защитник один на один со своими обязанностями не справляется. Обычно подстраховку осуществляют те защитники, которые опекают нападающего игрока на расстоянии, с которого тот не должен угрожать корзине.

Переключение – это способ смены подопечных, когда соперником создана благоприятная ситуация для атаки корзины.

Чаще всего переключение защитников осуществляется при постановке соперником заслонов. Но переключение защитников – это чаще всего вынужденное взаимодействие и, в результате, оно вызывает снижение игрового потенциала защитников. Чтобы избежать переключения целесообразно попытаться применить отступление или проскальзывание.

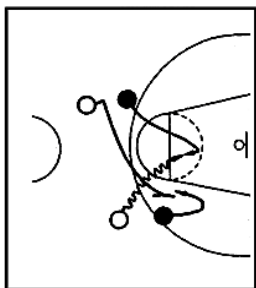


Рис. 95. Переключение игроков защиты при заслоне

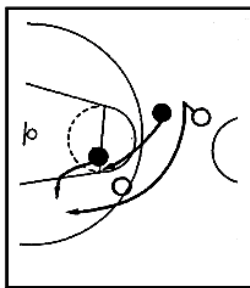


Рис. 96. Переключение игроков защиты при наведении

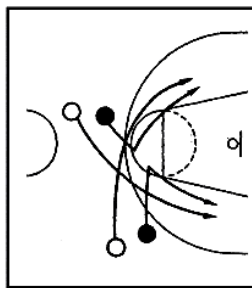


Рис. 97. Переключение игроков защиты при пересечении

Отступление и проскальзывание

Не всегда переключение выгодно защищающейся команде, так как в ряде случаев оно нарушает равновесие в единоборстве. Поэтому вместо смены подопечных защитник быстро отступает, чтобы обойти нападающего, ставящего заслон, и затем вновь сближается со своим игроком нападения, которого он опекает. Чтобы избежать переключения при борьбе с наведением или пересечением целесообразно применять проскальзывание (рис. 98–100).

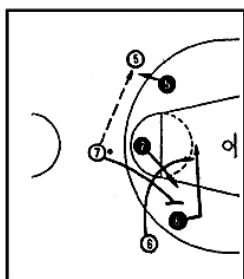


Рис. 98. Способ противодействия «тройке»

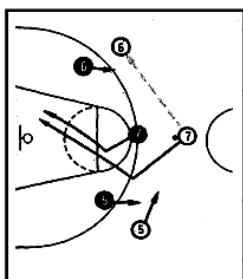


Рис. 99. Способ противодействия «ложной тройке»

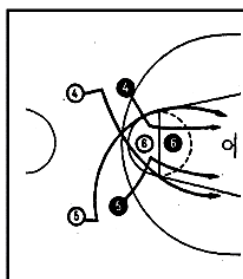


Рис. 100. Способ противодействия «скрестному выходу»

Этот прием заключается в том, что защитник при опасности постановки ему заслона отступает назад или вплотную сближается со своим подопечным, продолжая его опеку и противодействие.

Групповой отбор мяча

Этот способ взаимодействия в защите используется преимущественно при прессинге, когда игрока с мячом атакуют одновременно два защитника. Опекающий игрока с мячом защитник вынуждает нападающего повести мяч к боковой линии или в угол площадки, а затем остановиться и повернуться спиной к площадке. В этот момент второй защитник подключается к действиям против игрока с мячом. Оба защитника стараются вынудить нападающего сделать неточную передачу или нарушить правило «пяти секунд». Остальные игроки обороны занимают такие позиции, чтобы можно было перехватить мяч, посланный их подопечному.

Взаимодействия при численном меньшинстве

При действии в меньшинстве защитник, отступая по центру площадки как можно дальше от своего кольца, пытается остановить игрока с мячом, а затем быстро переключиться на игрока без мяча, препятствуя тому получить мяч. В тех случаях, когда защитники действуют против трех–четырех нападающих, они отступают в область штрафного броска и организуют там оборону по зонному принципу.

Борьба за отскок мяча от своего щита

Борьба за отскок мяча у своего щита направлена, в первую очередь, на создание территориального преимущества в зоне вероятного отскока мяча. Успех в этой борьбе определяется следующими факторами: быстротой игрока; его опытом; агрессивностью действий; постоянной готовностью; выбором правильной позиции и стойки в момент броска в корзину; умением правильно блокировать нападающего и активно противодействовать броску в прыжке; не пропустить нападающего, выполняющего бросок к щиту; не освобождать своего соперника от блокировки до тех пор, пока защитник не решит сам идти за мячом. При держании игрока, выполняющего бросок, всегда осуществляется блокирующий поворот вперед. Такой же поворот выполняется при держании игрока на «стороне без мяча». При держании игрока на «стороне мяча» всегда применяется поворот назад. Наибольший успех в борьбе за отскок мяча от своего щита

та приносят взаимодействия трех игроков, которые в области штрафного броска образуют «треугольник отскока».

Обучение групповым тактическим действиям в защите

В начале изучаются элементарные схемы расположения игроков и их передвижений, присущие тем или иным взаимодействиям. Затем используются специальные тактические упражнения с учетом расстановки игроков на площадке. Тактические действия двух и трех игроков целесообразно проводить в игровых упражнениях, используя уже изученные взаимодействия при численном равенстве защитников и численном меньшинстве. Последовательность обучения взаимодействиям в защите следующая: подстраховка, переключение, отступление, проскальзывание, взаимодействие в численном меньшинстве, групповой отбор мяча.

Командные тактические действия в защите

Командная защита – это согласованное взаимодействие всех пяти игроков, действующих как единое целое, и направленное на предотвращение взятия корзины и овладение мячом, не попавшим в кольцо. Командная система защиты всегда базируется на освоенных индивидуальных и групповых действиях. В зависимости от преимущественной направленности на решение той или иной основной задачи командные действия разделяются на два вида защиты: концентрированную и рассредоточенную.

Концентрированная защита нацелена на то, чтобы не дать сопернику реальной возможности подойти к щиту и забросить мяч в корзину с ближней или средней дистанции. Поэтому борьба с нападающими разворачивается вблизи области штрафного броска. Концентрированная защита организуется в трех системах: личной, зонной и смешанной. Но какая бы система не применялась, хорошая командная система опирается на следующие принципы:

- ограничение количества высокорезультативных бросков за счет сохранения защитного баланса команды;
- ограничение повторного выполнения бросков;
- исключение возможности неожиданного прорыва к обороняемой корзине;

– препятствование проникновению противника в область штрафного броска.

Система личной защиты

В основу системы личной защиты положен принцип действия защитника против определенного нападающего. Это универсальная система, позволяющая защитнику использовать слабые стороны опекаемого им соперника, приспособиться к борьбе с ним. Система личной защиты направлена, в первую очередь, против игрока с мячом, препятствуя проходу с ведением, броску. Остальные защитники подстраховывают и создают повышенный защитный потенциал на том или ином участке площадки в зависимости от игровой ситуации и нахождения мяча. С этой целью они принимают «открытую» или «закрытую» стойку, используя специально организованные расположения по отношению к мячу и своему подопечному.

Система зонной защиты

Организация действий этой защиты обусловлена принципом территориальности. Сосредотачиваясь вокруг области штрафного броска, каждый игрок охраняет определенный участок площадки вблизи щита и любого нападающего, входящего в его зону. Эта система не требует непрерывных перемещений вслед за соперниками, облегчает организованную борьбу за отскок мяча от своего щита, позволяет быстро переходить в стремительную контратаку, затрудняет сопернику использование заранее разученных комбинаций.

При зонной защите площадку вблизи щита условно делят на зоны. Исходная расстановка в этих зонах зависит от состава команды и способа нападения, проводимого соперником. В последнее время широко используются варианты зонной защиты при расстановке 2-3, 2-1-2, 3-2, 1-3-1, 4-1, 1-4, 1-2-2, 2-2-1.

При потере мяча игроки как можно быстрее должны вернуться и занять свои места в расстановке зонной защиты. Однако не все игроки успевают занять свои места. В этом случае рекомендуется следующая последовательность занятия позиций: один игрок занимает позицию у середины линии штрафного броска, два игрока – у боковых линий штрафного броска, три игрока располагаются треугольником, вершина

которого обращена к нападающему с мячом, а по возвращении пятого игрока команда располагается по выбранному варианту.

Система смешанной защиты предполагает одновременное использование обоих принципов противодействия – личного и территориального. В зависимости от игровой необходимости смешанная система защиты может иметь следующие варианты: один лично – четыре зона, два лично – три зона, три лично – два зона и четыре лично – один зона.

Рассредоточенная система защиты направлена на физическое, психологическое и технико-тактическое подавление противника. Рассредоточенная защита реализуется в двух системах: в личном и зонном прессинге.

Личный прессинг

Это самая активная система защиты. Суть его в том, что с момента перехода мяча в руки соперников, каждый из игроков защищающейся команды начинает плотно опекать своего нападающего по всей площадке, не давая ему свободно передвигаться, получать мяч и передавать его в желаемом направлении. Прессинг затрудняет соперникам использование заранее разученных тактических комбинаций, не оставляет времени для их подготовки и реализации, уменьшает преимущества высокорослых игроков и лидеров команды, создает благоприятные предпосылки для контратаки. Особенно эффективен прессинг против недостаточно физически и технико-тактически подготовленных команд, не имеющих полноценного резерва. Прессинг требует от игроков соблюдения следующих правил:

1) когда владеющий мячом игрок блокирован, остальные обороняющиеся занимают такие позиции, чтобы затруднить получение мяча его партнерам;

2) когда существует опасность выхода нападающего игрока под щит и получения им мяча от своего партнера, защитник располагается между ним и щитом, и ему нужно заставить нападающего вести мяч в сторону слабой руки, оттеснив его к боковой или в угол площадки;

3) нападающего, прекратившего ведение, необходимо атаковать максимально активно силами двух защитников.

В настоящее время в баскетболе используется прессинг: на своей половине площадки, на 3/4 площадки и по всей площадке. Все эти варианты прессинга имеют свои характерные особенности и стратегию реализации.

Зонный прессинг

Суть его в том, что команда организует активную защиту преимущественно на половине площадки соперника по зонному принципу, стремясь постоянно атаковать нападающего с мячом двумя игроками, перекрывая при этом возможные направленные передачи мяча. Когда нападающему с мячом удастся приблизиться к щиту защитников, прессинг временно принимает характер зонной защиты обусловленного варианта. Преимущества зонного прессинга: неожиданность для соперника, возможность коллективного противодействия, устойчивое защитное равновесие по всей площадке. В настоящее время в практике наиболее часто встречаются следующие варианты зонного прессинга: 1-2-1-1, 1-2-2, 2-2-1, 1-3-1, которые выбирают в зависимости от возможностей состава команды, подготовленности соперников и стоящих перед командами тактических задач. При использовании любого варианта зонного прессинга важно соблюдать следующие правила:

- 1) задача игроков, находящихся в первой линии обороны – остановить или притормозить начало быстро развивающейся атаки;
- 2) задача игроков следующих линий состоит в подстраховке действий первой линии, организации перехватов и замедлении передвижения нападающих к щиту;
- 3) не допускать или срочно ликвидировать возможные разрывы между линиями обороны;
- 4) не давать нападающему беспрепятственно выполнить длинную передачу мяча вперед;
- 5) при групповом отборе не нужно стремиться во что бы то ни стало отнять мяч, а лишь затруднить или ограничить выбор направления для передачи;
- 6) стараться не оставлять мяч у себя за спиной, отступая на линию движения мяча;
- 7) стремиться вынудить соперника вбрасывать мяч в желаемую, выгодную для обороны сторону.

Активная защита на своей половине площадки

В данной защите сочетаются принципы концентрированной и рассредоточенной систем. Структура и интенсивность противодействий дифференцируется в зависимости от позиции игрока по отношению к щиту и стороне площадки, где находится в данный момент мяч (сторона мяча) или где мяча нет (сторона без мяча). На стороне мяча ведется мощное постоянное воздействие на соперника, владеющего мячом, остальные защитники плотно опекают соперника на линии возможной передачи. Обороняющиеся игроки на стороне без мяча осуществляют подстраховку партнеров во всех опасных ситуациях.

Лично-зонный прессинг

Дальнейшее повышение интенсивности командной защиты может быть достигнуто при использовании смешанного лично – зонного прессинга. Суть этой системы состоит в том, что команда начинает с чисто зонного прессинга, затем по ходу игры переходит на смешанный прессинг и, наконец, к активной личной защите на своей половине площадки.

Защита против стремительного нападения

Команда, хорошо владеющая стремительным нападением, является очень опасным соперником. Поэтому, как только она овладела мячом, нужно сразу стремиться воспрепятствовать первой передаче в прорыв. А затем эпизодически опекать лидеров команды по всей площадке с последующим отходом к области штрафного броска. Это позволяет игрокам обороны успевать возвращаться к своей корзине, разобраться в своих действиях, воспользовавшись тем, что наступательный порыв временно остановлен.

Обучение командным тактическим действиям в защите

В обучении тактике командных действий в защите рациональна такая последовательность: концентрированная защита – личная система. Затем зонная и подвижная личная защита (прессинг). Зонный

прессинг требует много времени и изучается с более подготовленными занимающимися.

При обучении тактическим системам игры занимающиеся проходят ряд этапов:

- овладение теоретическими основами тактики защитных действий;
- ознакомление с содержанием овладеваемой системой защиты и ее основными вариантами;
- овладение исходной расстановкой для быстрого сближения с опекаемыми нападающими;
- изучение индивидуальных тактических действий в соответствии с игровой функцией игрока применительно к данной системе защиты или ее варианта;
- овладение групповыми взаимодействиями, принятыми в данной системе игры, возможными вариантами подстраховки, переключения, взаимозаменяемости игроков в разные моменты развития атаки командой противника;
- выполнение командных защитных действий в замедленном темпе, когда защита еще пассивна;
- овладение командными защитными действиями, характерными для данной системы игры. Защита активная.
- овладение командными защитными действиями, характерными для данной системы игры в учебных и контрольных играх.

Первые упражнения, независимо от системы защиты, должны быть направлены на умение быстрого переключения от нападения к защите, возвращение назад, образование линий обороны и разбор своих подопечных. Далее изучаются функции каждого игрока в общей командной системе защиты и их взаимодействия.

Список использованных литературных источников

1. Алачачан, А.А. С глазу на глаз с защитником / А.А. Алачачан // Спортивные игры. – 1968.
2. Алачачан, А.А. Постепенное нападение / А.А. Алачачан // Говорят тренеры по баскетболу. – М., 1980.
3. Аванесян, Г.М. Тез. XVІІІ Респ. науч.-метод. конф. / Г.М. Аванесян, В.Р. Закоян, А.П. Травин. – Ереван, 1989.
4. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З. Бабушкин. – Киев: Здоровье, 1985.
5. Белов, С.А. Секреты баскетбола / С.А. Белов. – М.: ФиС, 1982.
6. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / под ред. Н.В. Семашко. – М.: ФиС, 1976.
7. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. – М.: ФиС, 1977.
8. Баскетбол. Спортивные игры / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Асайегша, 2001.
9. Вуден, Д.Р. Современный баскетбол / сокр. перевод с англ. Е.Р. Яхонтова. – М.: ФиС, 1987.
10. Коузи, Б. Баскетбол: концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр; пер. с англ. Е.Р. Яхонтова. – М.: ФиС, 1975.
11. Корягин, В.М. Баскетбол / В.М. Корягин, В.Н. Мухин. – Киев: Выща школа, 1989.
12. Курсс, А.А. Эффективность индивидуальных действий баскетболистов в связи с овладением сложными атакующими приемами / А.А. Курсс. – М., 1980.
13. Линдеберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линдеберг. – М.: ФиС, 1971.
14. Леонов, А.Д. Тактика игры в баскетбол / А.Д. Леонов // Здоровье. – 1970.
15. Мацак, А.Б. Анализ игровой деятельности баскетболистов различных игровых функций и квалификаций / А.Б. Мацак // Труды ВНИИФК. – М., 1981.
16. Позиционное нападение с одним центровым игроком в баскетболе: метод, указания для студентов. – Л., 1975.
17. Портнов, Ю.М. Баскетбол: учеб. для ИФК / Ю.М. Портнов. – М., 1988.

18. Mikulowski, J. Koszukuwka / J. Mikulowski, H. Oszast. – Warszawa: Sport i turystyka, 1976.
19. Malaszewski, W. Taktyka koszukuwki / W. Malaszewski. – Warszawa: Sport i turystyka, 1976.
20. Hannes Newman. Je Basket per tutti cremese editov, 1984.
21. M. Rehak. Basketball. – Bratislava, 1979.
22. Gandolbi, G. Basketball: the NBA coaches handbook / G. Gandolbi. – Printed in the United States of America, 1986.
23. Krause, J.V. Basketball skills, drills deisure press, 1991.
24. Basketball: steps to success. – Printed in the United States of America, 1994.
25. Krause, J.V. Basketball skills, drills / J.V. Krause, J. Meyer. – Human kinetics, 1999.
26. Basketball for young players. World association basketball coasher. – Germany, Munching, 2000.
27. Hoch, D.D. Team rules / D.D. Hoch – Coaching clinic, 1995.

Учебное издание

КРОТОВ Вадим Яковлевич
ИВАНСКИЙ Валерий Алексеевич
ЛАВРОВА Лариса Георгиевна
КОЛТУНОВ Дмитрий Иванович

ОСНОВЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ
В БАСКЕТБОЛЕ

Методическое пособие

Редактор Н.Н. Грачёв
Компьютерная верстка Н.А. Школьниковой

Подписано в печать 11.01.2011.

Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Отпечатано на ризографе. Гарнитура Таймс.

Усл. печ. л. 7,21. Уч.-изд. л. 5,64. Тираж 50. Заказ 3.

Издатель и полиграфическое исполнение:

Белорусский национальный технический университет.

ЛИ № 02330/0494349 от 16.03.2009.

Проспект Независимости, 65. 220013, Минск.