

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра спортивных дисциплин

**СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ НЕКОТОРЫМ
ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ БАСКЕТБОЛИСТА**

Методические указания к проведению
практических занятий для студентов
специальности 022300 Физическая культура и спорт

Курган 2004

Кафедра: «Спортивных дисциплин»

Дисциплины: «Спортивные игры», «Физкультурно-спортивное совершенствование», «Теоретико-педагогические основы избранной специальности» (специальность 022300)

Составитель:

Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Курганского государственного университета Егорова Н.Л.

Утверждены на заседании кафедры спортивных дисциплин

«_15_»_января____2004г.

Рекомендованы редакционно-издательским советом университета

«_____»_____2004г.

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – одна из самых популярных игр современности. Он включен во все разделы школьной комплексной программы по физическому воспитанию учащихся. На уроках физической культуры баскетбол изучается в 5-11 классах, а также входят в число физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Организованы группы по баскетболу в специализированных спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля, в высших учебных заведениях, а также раздел баскетбола входит в состав курса спортивных игр цикла спортивно-педагогических дисциплин учебного плана факультета психологии, валеологии и спорта, специальности 022300 «Физическая культура и спорт».

Данные методические рекомендации содержат некоторые упражнения, игры и эстафеты, которые рекомендуются для изучения, обучения и совершенствования простейших технических приемов баскетбола, применяемые в нападении и защите.

Методические указания могут использовать преподаватели, тренеры и студенты спортивных факультетов для организации и проведения уроков по баскетболу в школе, тренировочных и учебно-тренировочных занятий в спортивных учреждениях.

Методические указания написаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Спортивные игры», специальности 022300 факультета психологии, валеологии и спорта.

Для того чтобы получить удовольствие от игры и научиться правильно выполнять основные приемы техники, такие, как передача, ведение, броски в корзину, защита, подбор и добивание отскочившего от щита мяча необходимо знать как они выполняются и как можно быстро и правильно научиться выполнять необходимые технические действия.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ С МЕСТА

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Наиболее простым и наиболее надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. При приближении мяча игрок вытягивает руки навстречу мячу, ненапряженные пальцы и кисти образуют как бы воронку, размером несколько больше, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище подается слегка вперед, мяч укрывается от соперника разведенными локтями, вынося в положение готовности к последующим действиям.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Передача мяча двумя руками от груди – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние.

Кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживая его на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. После этого мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускаются, игрок выпрямляется и занимает положение на слегка согнутых ногах.

Упражнения

1. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте.
2. Передача мяча двумя руками от груди на скорость. 20 передач на пару.
3. Передача мяча, ловля, переключивание мяча вокруг туловища, передача.
4. Передача мяча, ловля, переключивание мяча между ног по восьмерке, передача.
5. 2 шеренги на расстоянии 5-6 метров одна от другой. Передача мяча в шахматном порядке со сменой мест (рис.1). Игрок №1 передает мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передает мяч игроку №3 и бежит на его место. И т.д. Последний, получив мяч, бежит на место игрока №1.

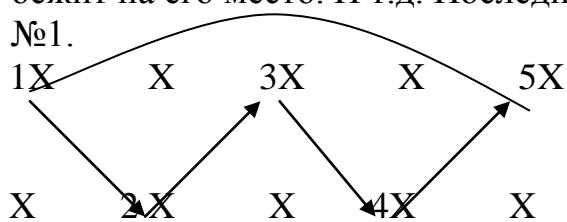


Рис.1. Передача мяча в шахматном порядке со сменой мест

6. Передача мяча во встречных колоннах (расстояние 5 метров) без смены мест в колоннах. Игрок №1 передает мяч игроку №2, который стоит во встречной колонне, а сам после передачи идет в конец своей колонны. Игрок №2 делает передачу игроку №3 и уходит в конец своей колонны (рис. 2).



Рис.2. Передача мяча во встречных колоннах

7. Передача в четверках двумя или тремя мячами. Игрок №1 получает мяч от игрока №4 и по очереди отдает мяч сначала игроку №2, а потом игроку №3, которые в свою очередь возвращают его игроку №4 (рис.3).

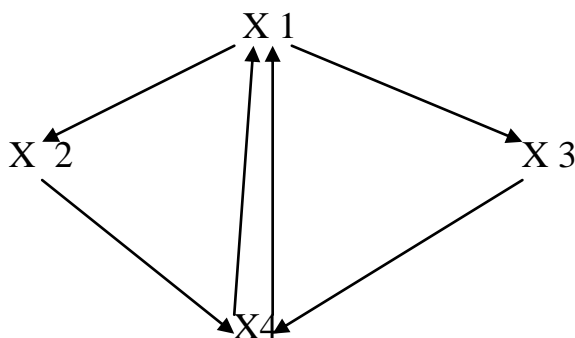


Рис.3. Передача мяча в четверках

8. Ловля отскочившего от щита мяча в прыжке на вытянутые вверх руки.
 9. Ловля и передача двух отскочивших мячей.
 10. «Неудобные передачи». Дистанция 6-8 м. Один из игроков в паре посылает партнеру «неудобные» для приема передачи: в ноги, с низким отскоком от пола, далеко в сторону и т.д. Ловящий должен принять пас и быстро вернуть его точно в руки партнеру. Смена через 1 минуту.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА С МЕСТА

Это наиболее распространенный способ передачи на среднее и дальнее расстояние. Руки с мячом отводят к правому плечу (при передаче правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались: одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Мяч на правой руке, которую сразу же выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и поворот туловищем. После

вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а затем расслабленно опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Упражнения

1. Передача одной рукой от плеча в парах на месте.
2. Передача одной рукой от плеча на скорость. 20 передач на пару.
3. Передача мяча на точность.
4. Передача мяча одной рукой от плеча с места в тройках по кругу.
5. Передача мяча одной рукой от плеча с места. После ловли добавляются различные перекидывания мяча вокруг туловища, головы, ног.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА С ОТСКОКОМ ОБ ПОЛ ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ И ОДНОЙ ОТ ПЛЕЧА

Передача выполняется в том случае, если противник мешает передать мяч по воздуху. Передача выполняется точно так же как и основной способ передачи, но чтобы достичь быстрого отскока, мячу кистями придается поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки направлять вперед - вниз.

1. В парах расстояние между партнерами 3-5 м. На полу перед каждым на расстоянии 1м мелом начерчен кружок. Выполняющий передачу должен попасть мячом в кружок так, чтобы мяч прошел точно в руки партнеру.
2. В тройках, двое крайних передают мяч между собой так, чтобы он ударялся около ног игрока средней шеренги.
3. То же, но средний игрок перемещается к игроку с мячом, выполняя роль пассивного защитника. Игрок с мячом выполняет передачу одной рукой от плеча с отскоком об пол, с шагом в сторону.
4. То же, но защитник действует активно, а игрок с мячом может применить обманные движения.
5. Игроки выстраиваются у лицевой линии в колонну по 2 (интервал 4-6м). Передача мяча с отскоком об пол в парах в движении без ведения. Обратно возвращаются вдоль боковых линий и становятся в конец противоположных колонн.

ЭСТАФЕТЫ и ИГРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПЕРЕДАЧ МЯЧА С МЕСТА

1. « Попади мячом в цель».
2. « Кто быстрее».
3. «Мяч капитану».
4. « Салки с мячом».
5. «Десять передач».

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРЕДАЧ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

1. Стараться выполнить передачу быстро и точно.
2. Давать передачу на уровне груди партнера.
3. Маскировать передачу, глядя в сторону от партнера и следя за ним периферическим зрением. Противнику труднее перехватить такую передачу.
4. Ловить и передавать мяч пальцами.
5. После выпуска мяча пальцы должны быть направлены на партнера. Это способствует точности передач.

ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ДВИЖЕНИИ

При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу применяют так называемую двухшажную технику. Если игрок хочет сразу после ловли на бегу сделать передачу, то он должен поймать мяч, слегка напрыгивая на него в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следует толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача мяча.

Упражнения

1. Имитация выполнения передачи в движении. На «Раз»- выполняется шаг правой ногой, руки выпрямляются в сторону летящего мяча, на «Два»- выполняется шаг левой ногой, руки с мячом подтягиваются к груди, на «Три»- делается шаг правой ногой с одновременным выпрямлением рук в сторону передачи.
2. Упражнение выполняется в парах. Один в паре набрасывает мяч своему партнеру, который ловит мяч под шаг правой ноги, выполняет второй шаг левой ногой и под шаг правой ноги отдает мяч своему партнеру. После этого возвращается на исходное место.
3. Упражнение выполняется в колоннах. Игрок №1 выполняет передачу, игрок №2 выбегает на мяч, ловит его в движении, передает обратно игроку 1, оббегает его и становится в конец колонны (рис.4).

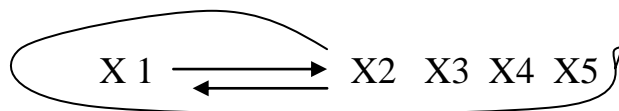


Рис. 4. Ловля и передача мяча в движении

4. Упражнение то же, но игрок №2 после передачи в движении становится на место игрока №1, а игрок №1 после передачи игроку №3 становится в конец колонны.

5. Упражнение в движении со сменой мест в колоннах. Игрок №1 выполняет передачу игроку №2 и бежит в конец противоположной колонны. Игрок №2 получает мяч в движении, выполняет передачу игроку №3 и бежит в конец противоположной колонны и т.д. (рис.5).

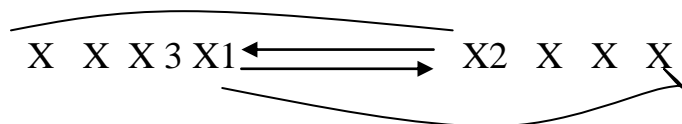


Рис.5. Передача в движении со сменой мест в колоннах

6. Передача мяча в движении в парах.
7. Передача мяча в движении в тройках через среднего.
8. Передача мяча в движении в тройках по кругу.
9. Передача мяча в движении в тройках со сменой мест (по восьмерке). И.п. мяч в центре. Игрок делает передачу партнеру и бежит за его спину. После чего получает мяч от второго партнера (рис.6).

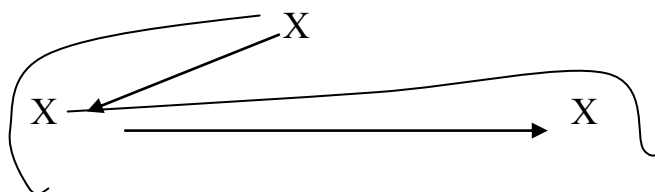


Рис.6. Передача мяча в движении в тройках со сменой мест

ИГРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ:

1. «10 передач»
2. «Салки с мячом». 2 команды. Одна команда при помощи передач должна догнать любого игрока из противоположной команды и «осалить» его мячом. «Осаливание» засчитывается лишь в том случае, если водящий «осалил» игрока, не выпустив мяч из рук.
3. Передачи в парах в движении на скорость.
4. Передачи в парах в движении. Игроки бегут лицом друг к другу, один лицом вперед, другой спиной.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА НА МЕСТЕ

Ведение мяча – прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой или левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять

состояние равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу (но не отталкивать его).

Упражнения

1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
2. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см.
3. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
4. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ног.
5. Одновременное ведение двух мячей.
6. Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд преподавателя: «Сесть!», «Встать!». Исходное положение стоя.
7. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение.
8. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
9. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
10. Бег на месте с ведением мяча.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ

Скорость ведения зависит, прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым мяч направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость. При низком и близком к вертикальному отскоку продвижение замедляется и может вообще выполняться игроком на месте. Неожиданное изменение скорости ведения мяча от нуля до максимума применяется игроком для ухода от противника.

Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении. Туловище наклоняется в сторону поворота. Мяч с одной руки переводится на другую. Изменение направлений используется для обводки противника и проходов к щиту.

Упражнения

1. Ведение мяча в движении шагом правой и левой рукой.
2. Ведение мяча бегом правой и левой рукой.
3. Игроки располагаются парами лицом друг к другу по боковым линиям баскетбольной площадки. Один из пары ведет мяч бегом до середины площадки, останавливается, продолжая вести мяч на месте, затем обводит игрока, стоящего на противоположной стороне, правой рукой с левой стороны, бегом ведет мяч до середины площадки, останавливается, продолжая вести мяч, возвращается на свое место и передает мяч своему партнеру (рис.7).

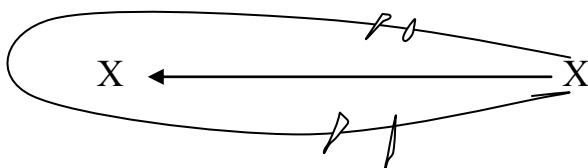


Рис.7. Упражнение с ведением

4. Обводка неподвижных препятствий (стульев, партнеров) (рис. 8).

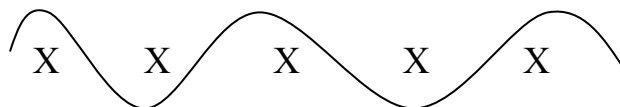


Рис.8. Обводка неподвижных препятствий

5. Поочередное ведение правой и левой рукой по ориентирам.
6. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
7. Передвижение прыжками на одной ноге с одновременным ведением мяча.
8. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

1. Челночный бег с ведением мяча (можно использовать линии волейбольной площадки).
2. «Вызов номеров на ведение мяча». Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. На определенном расстоянии от команд лежит мяч и стоит стойка для обводки. Преподаватель называет любой номер. Игроки этого номера выбегают из колонны и берут мяч, ведут его по прямой, обводят препятствие с левой стороны правой рукой, возвращаются и после остановки в два шага кладут мяч на место. Кто из них правильно и быстрее выполнит задание, тот выигрывает очко своей команде. Затем вызывается другой любой номер. Игра проводится на время или до определенного количества очков.
3. Ведение мяча спиной вперед.
4. «Салки с ведением»:

Вариант 1. Салка без мяча, все остальные убегают с ведением мяча. Салка догоняет, отбирает мяч; тот, кто остался без мяча, становится салкой.

Вариант 2. Салка с мячом, все остальные без мяча. Салка догоняет, «осаливает» игрока и отдает ему мяч.

Вариант 3. Все и салка, и убегающие ведут мяч.

5. «Салки с ведением по линиям баскетбольной площадки».
6. «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю.

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВЕДЕНИЯ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ

1. Толкать мяч в пол, используя движение пальцев и кисти и небольшое движение в локтевом суставе. Не бить по мячу ладонью.
2. Не смотреть на мяч. Держать голову поднятой, чтобы видеть других игроков и площадку в целом. Контролировать мяч периферическим зрением.
3. Удерживать мяч слегка сбоку – спереди - справа, когда ведешь его правой рукой, и слева, когда ведешь левой рукой.
4. Если необходимо, то удерживать тело между мячом и защитником. Кроме того, мешать ему вытянутой и поднятой свободной рукой.
5. Ноги должны быть согнуты, а тело наклонено вперед. Это положение обеспечивает достаточную скорость и позволяет избежать ошибок при ведении.
6. Хорошо вести мяч как правой, так и левой рукой.

БРОСОК МЯЧА ПО КОЛЬЦУ ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ С МЕСТА

Используется для атаки корзины с дальних дистанций. Мяч обхватывается пальцами, образующими плотную «чашу», и выносится на уровень лица, ноги – на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30-40 см вперед. Руки полностью выпрямляются вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий мягкий толчок. Одновременно с движением рук выпрямляются ноги. После выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы побороться за отскок в случае промаха. Для точности броска очень важны согласованные плавные движения рук и ног.

Упражнения

1. Упражнение выполняется в парах. Имитация броска двумя руками от груди с места.
2. Броски по кольцу в парах. Сериями по 5-10 бросков, один бросает – другой подает. Броски выполняются с правой, с левой стороны под углом 45 градусов и по центру от щита на расстоянии 3-4 м.
3. 2 колонны располагаются с правой и с левой стороны от щита на расстоянии 4м. Игрок, стоящий первым в колонне, выполняет бросок по кольцу, сам подбирает мяч, отдает второму игроку в колонне, а сам становится в конец своей колонны.

4. То же самое, но необходимо поймать мяч таким образом, чтобы он не ударился об пол.
5. Построение то же. Расстояние 5м, игрок, стоящий первым справа от щита, выполняет бросок в корзину. Игрок, стоящий первым в колонне слева от щита, ловит отскочивший мяч, передает его другому с правой колонны, а сам переходит в другой конец. Игроки после броска переходят в конец другой колонны.
6. Упражнение выполняется в парах. Броски с точек. 3 точки выполнить по 7 попаданий.

БРОСОК МЯЧА В КОРЗИНУ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА С МЕСТА

Наиболее распространенный способ атаки корзины с места со средних и дальних дистанций. Игрок выставляет правую ногу вперед (бросок правой рукой), поворачиваясь правым плечом по направлению к корзине. Ноги слегка сгибаются, правая рука также сгибается и поднимается вверх таким образом, чтобы мяч был вынесен над плечом. Левая рука поддерживает мяч сбоку. Примерно на уровне головы мяч целиком остается на правой руке, которая начинает вытягиваться вперед-вверх по направлению к корзине. В темпе движения руки выпрямляются ноги. Мяч направляется в корзину в результате равномерного и одновременного выпрямления руки и кисти, во время которого мяч последовательно скатывается с ладони, затем с пальцев и отрывается от кончиков пальцев в момент, когда плечо, предплечье и кисти образуют ведущую прямую, определяющую траекторию мяча. При этом кисть описывает максимально возможную дугу. После выполнения броска рука опускается расслабленно вниз, и игрок принимает исходную позицию для рывка к щиту.

Упражнения

1. Броски мяча по кольцу в парах с правой и с левой стороны от щита на расстоянии 2 м. Упражнение выполняется сериями по 5-10 бросков. Один бросает, другой падает.
2. Броски по кольцу в парах с определенных точек. Чья пара быстрее выполнит 5-10 попаданий.
3. Броски в парах до 21 попадания. Игрок выполняет бросок со средней дистанции, подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет 21 попадание.
4. Броски в тройках – двумя мячами на одного. Один бросает, два игрока подбирают мяч. Каждый должен попасть 5 раз.

ИГРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ БРОСКОВ ПО КОЛЬЦУ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ

1. «Школа» Вокруг кольца 10 точек. Попасть с каждой точке определенное количество раз. Выигрывает тот, кто первым сделал задание (рис.9).

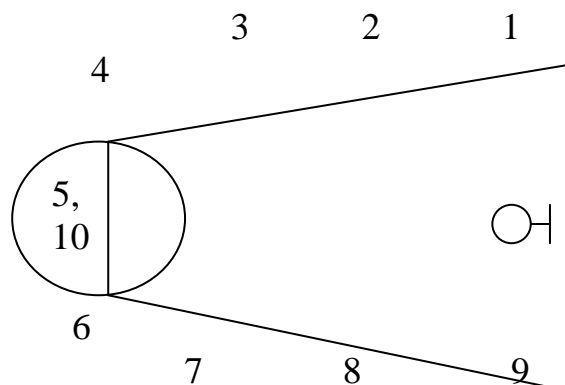


Рис. 9. Броски с точек

2. «Соревнование снайперов». В парах с пяти точек в радиусе 4,5 – 5 метров от кольца. С каждой точки, каждый игрок должен забить 2 мяча подряд. Выигрывает та пара, которая пройдет все точки, т.е. забьет 20 мячей.
3. «Вокруг света». У каждого кольца 3-4 человека. Первый начинает движение с первой точки и бросает с каждой последующей точки пока не пройдет их все или не промахнется. Затем начинает второй и т.д. Выигрывает тот, кто первый пройдет все точки.
4. «25+10». Выполняется в парах. В радиусе 4-5 м от кольца отмечается 5 точек. Игрок совершает 5 бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает 2 фолла. Побеждает тот, чья сумма окажется лучшей.
5. «Трапеция». Выполняется в парах или в тройках двумя мячами на одного. Игрок совершает бросок, в случае попадания делает шаг по трапеции, если промахнулся, то возвращается на предыдущую точку. В случае, если игрок вернулся на исходную точку, бросать начинает другой игрок. Побеждает тот, кто первым пройдет трапецию.

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКОВ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА

1. Удерживать мяч пальцами, не касаясь его ладонями.
2. Развернуться лицом к корзине и встать в положение устойчивого равновесия.
3. Сфокусировать взгляд на передней дужке кольца. Представить, что мяч перелетает через нее в корзину.
4. Броски требуют максимальной сосредоточенности.
5. Усилия исходят от мышц согнутых коленей и кисти и зависят от дистанции броска.
6. Посылая мяч в корзину, ему следует придать обратное вращение.
7. Сопровождать мяч надо полностью, выпрямляя бросающую руку в направлении корзины.

8. Тело при выпуске мяча следует слегка подать вперед, но ни в коем случае не назад или в сторону.

ШТРАФНОЙ БРОСОК

Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска любым способом.

Упражнения

1. Колонны на линии штрафного броска на каждый щит. Один под кольцом, первый выполняет бросок по кольцу. Стоящий под щитом ловит мяч, передает следующему и встает в конец колонны. Бросающий идет подбирать мяч (рис.10).

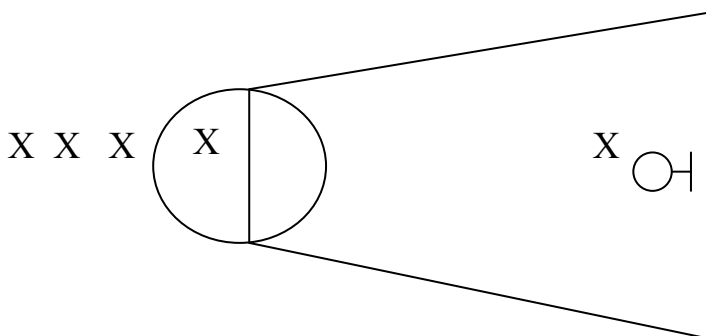


Рис.10. Броски мяча по кольцу со штрафной линии

2. Построение, как и в предыдущем упражнении. После попадания в корзину игрок получает право на повторное его выполнение. Упражнение можно проводить в виде соревнования между игроками на большое количество попаданий подряд, а также между группами на лучший суммарный результат за определенное время.
3. Соревнование между двумя командами. Каждый бросает по два раза, через три минуты команды меняются щитами. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество попаданий.
4. Штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий за 2 минуты.
5. Соревнование в парах. Первый партнер выполняет штрафные броски до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти его результат. Упражнение выполняется до трех побед одного из партнеров.
6. Штрафные броски в колоннах на два щита. Игрок должен попасть два броска подряд, после чего идет на подбор мяча. Если первый бросок был неудачный, то игрок делает ускорение до противоположного кольца и обратно и идет подбирать мяч. Если второй бросок неудачен, то игрок делает ускорение до противоположного кольца и там подбирает мяч. После подбора встает в конец колонны, туда, где подбирал мяч. Выигрывает тот, кто первым наберет 15 попаданий.

7. Игроки в колонне по одному на линии штрафного броска. Все игроки с мячами. Первый выполняет бросок, если попал, подбирает и идет в конец колонны, если нет, то должен подобрать мяч и успеть добить его в корзину до того момента, пока следующий игрок не успел выполнить бросок.

БРОСОК МЯЧА ПО КОЛЬЦУ В ДВИЖЕНИИ

Чаще других этот бросок применяется для атаки корзины с близких дистанций и непосредственно из-под щита. Мяч ловится под правую ногу. Шаг, при котором ловится мяч, делается наиболее растянутым для сближения с корзиной. Поступающий шаг должен быть укороченным, стопорящим, что позволяет быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносится над плечом и перекадывается на повернутую кисть правой руки. В высшей точке прыжка рука и туловище выпрямлены для максимального приближения мяча к корзине, мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев. После броска игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от корзины и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

Упражнение

1. Преподаватель стоит с вытянутым на руке мячом на расстоянии 3-3,5 м от кольца с правой (левой) стороны под углом 45° . Игрок подбегает и берет мяч с руки под шаг правой (левой) ноги, делает 2 шага и выполняет бросок по кольцу (рис.11).

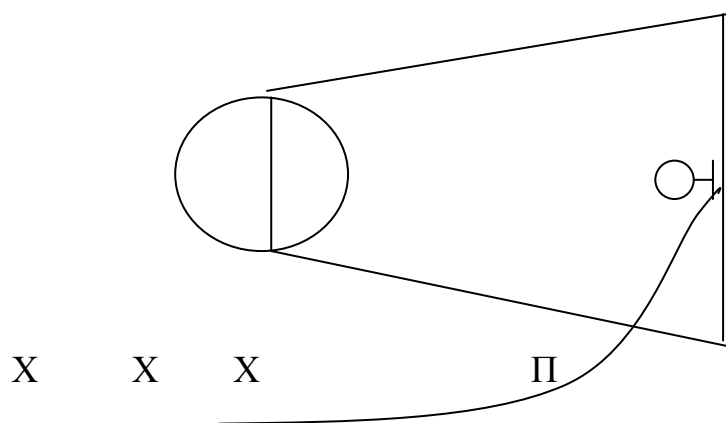


Рис.11.

2. То же упражнение, но преподаватель подбрасывает мяч чуть вверх.
3. То же упражнение, но преподаватель делает передачу.
4. То же упражнение, но преподаватель делает передачу с отскоком об пол.
5. То же упражнение, на место преподавателя встает игрок, который выполнит бросок по кольцу.

БРОСОК МЯЧА В ДВИЖЕНИИ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ

Бросок мяча в движении после ведения выполняется точно так же, как и предыдущий бросок, но мяч берется под шаг правой ноги после ведения в тот момент, когда он отскакивает от пола.

Упражнение

1. Бросок мяча в движении после ведения по кругу на 2 кольца.
2. Бросок мяча в движении после ведения по «восьмерке» (т.е. на одно кольцо бросок будет выполняться с правой стороны, а на другое с левой).
3. 2 колонны с правой (левой) стороны от щита у центральной линии под углом 45 градусов. 2-3 мяча на колонну. Игрок выполняет бросок по кольцу, подбирает мяч, отдает игроку без мяча в своей колонне, а сам бежит в противоположную колонну. Упражнение выполняется по кругу (рис.12).

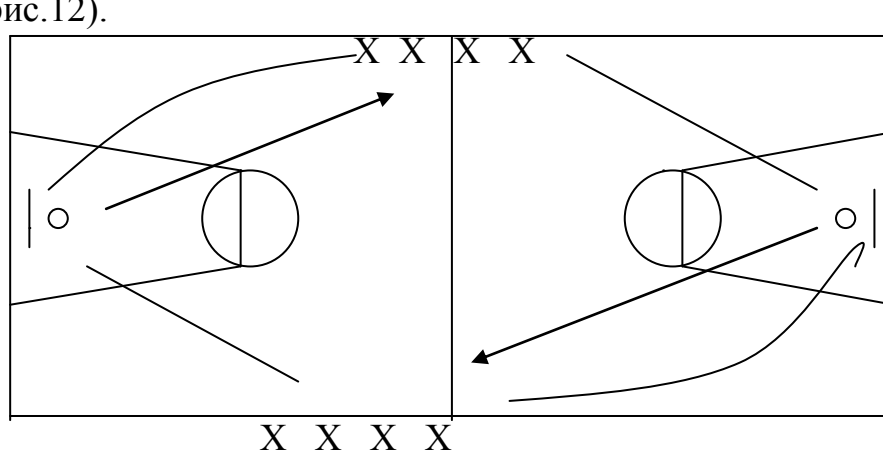


Рис.12.

4. Упражнение в парах. И.П. игроки стоят в парах на пересечении центральной линии с боковой. Один игрок с мячом выполняет ведение с броском по кольцу. Второй игрок подбирает мяч и они меняются сторонами (рис.13).

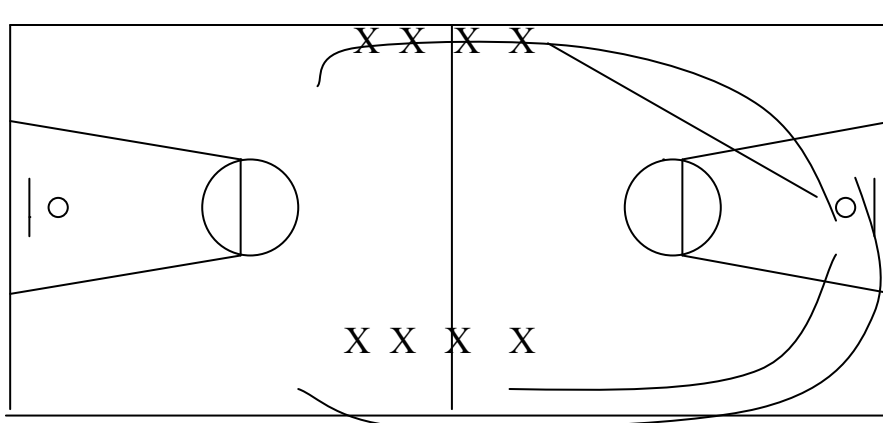


Рис. 13

БРОСОК МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ В ПРЫЖКЕ

Бросок мяча одной рукой в прыжке выполняется с места и после остановки. Оттолкнувшись двумя ногами во время полета, игрок выносит руку с мячом над головой (локоть направлен вперед, пальцы назад). Другой рукой поддерживает мяч снизу-спереди, локоть развернут несколько в сторону. Рука с мячом выпрямляется вверх и захлестывающим движением кисти посылает мяч в корзину. После этого следует приземлиться на обе ноги. Мячу нужно придать вращение на себя.

Упражнения

1. Мяч лежит на руке с широко расставленными пальцами, поднят над головой. Другая рука поддерживает мяч сбоку, локоть чуть развернут в сторону. Несколько раз опускать кисть руки с мячом, касаясь темени, и вновь поднимать над головой на 10-15 см.
2. Мяч перед грудью. Принять предыдущее положение – мяч над головой.
3. Мяч на уровне груди. Слегка согнув ноги и выпрыгнув вверх, вынести мяч в положение над головой. После приземления проверить правильность держания мяча над головой.
4. Мяч над головой. Прыгнуть вверх, в полете полностью выпрямить руку и активным сгибанием кисти вперед выпустить мяч.
5. То же, но перед прыжком присесть.
6. В исходном положении одна нога несколько сзади, мяч перед грудью. Приставить отставленную назад ногу и одновременно, слегка приседая, в прыжке вывести мяч над головой.
7. То же, но выпуская мяч.
8. То же, но после короткого ведения, с последующим наскоком на две ноги.
9. Передача в прыжке по высокой траектории после получения передачи от партнера.

Броски по кольцу выполняются с расстояния 1,5-3м. Обращается внимание только на правильность движений. При броске внимание направлено на передний край корзины. При бросках с отражением от щита внимание направляется на точку прицеливания. Последовательность выполнения бросков:

1. Разделить группы на несколько колонн, в каждой колонне мяч, расстояние 2-3 м. После броска в прыжке игрок берет мяч, выполняет поворот и отдает мяч в свою колонну, а сам встает в конец этой же колонны.
2. Чтобы не было продвижения вперед, перед каждой колонной поставить стул. Ведение, остановка, бросок в прыжке, приземляясь, не касаясь стула, передать мяч первому в своей колонне.
3. Построение то же. Два мяча в правой колонне. Ведение и бросок в движении выполняет игрок этой колонны, сам становится в конец этой колонны, а впереди стоящий игрок левой колонны подбирает мяч и

передает его впереди стоящему игроку правой колонны, становится в конец этой колонны.

ЛОВЛЯ ВЫСОКО ЛЕТЯЩИХ МЯЧЕЙ В ПРЫЖКЕ ДВУМЯ РУКАМИ

Выполняется выпрямленными вверх, вверх - вперед, или вверх - в сторону руками с последующим их сгибанием. Перед ловлей важно определить направление отскока мяча, после чего начать разбег, подход или прыжок с места. Последовательность упражнений для разучивания:

1. Построение в двух шеренгах лицом друг к другу. Игроки в шеренгах с мячом подбрасывают мяч вверх над собой, ловят мяч в прыжке, приземляются на согнутые ноги, расставив локти, и передают мяч партнеру.
2. То же, но мяч ловится в прыжке после передачи от партнера. После приземления выполняются повороты вперед, назад.
3. Игроки образуют несколько кругов, по 5-6 человек в каждом. В центре круга - водящий, который поочередно подбрасывает мяч вверх игрокам, стоящим в кругу. После ловли мяча в прыжке и приземления, мяч возвращается водящему, а игрок делает рывок, оббегает круг с внешней стороны и становится на свое место.
4. Игроки стоят встречными колоннами на расстоянии 6-8 м. Игрок, стоящий первым, подбрасывает мяч вперед – вверх. Первый из стоящей напротив колонны выбегает навстречу мячу, ловит его в прыжке и после приземления возвращает мяч отскоком от пола очередному игроку напротив стоящей колонны, а сам переходит в ее конец.

ЛОВЛЯ ВЫСОКО ЛЕТЯЩИХ МЯЧЕЙ В ПРЫЖКЕ ДВУМЯ РУКАМИ ПОСЛЕ ОТСКОКА ОТ ЩИТА

Данный прием можно выполнять толчком как одной, так и двух ног после небольшого разбега или с места. Во время прыжка игроку необходимо сохранять несколько полусогнутое положение туловища, чтобы соперник, находящийся за спиной, не смог выбить мяч. В момент приземления ноги широко расставлены, мяч подтягивается к туловищу и укрывается при помощи широко расставленных локтей. При отсутствии активного сопротивления игрок при приземлении может оставлять мяч на вытянутых вперед – вверх руках, чтобы быть готовым к выполнению первой передачи.

Упражнения

1. Игроки стоят в колоннах в 2-3 м от щита с правой и левой стороны кольца. Поочередно каждый из них бросает мяч в щит, ловит его при отскоке в прыжке и без задержки передает мяч следующему игроку своей команды.

2. Игроки делятся на группы, которые выстраиваются под щитом с правой и левой стороны под углом 45° в 2-3м от щита. Направляющий правой колонны бросает мяч так, чтобы он отскочил в направлении первого номера левой колонны. Тот выполняет ловлю в прыжке с места. После приземления мяч возвращается очередному игроку правой колонны и игроки переходят в конец противоположных колонн.
3. То же, но прыжок выполняется в движении.
4. То же, но после приземления игрок поворачивается и ведет мяч до линии штрафного броска, останавливается, выполняет поворот и передает мяч направляющему.
5. То же, но перед колонной пассивный защитник. Нападающий обходит защитника, занимает место впереди него и выполняет ловлю мяча в прыжке. В момент приземления защитник занимает место сбоку от игрока с мячом. Игрок должен правильно определить направление ухода с мячом в свободную сторону.
6. Построение в колонну с правой и левой стороны от щита в 2-3м. Направляющий каждой колонны бросает мяч в щит, ловит его в прыжке, приземляется. Игрок правой колонны ведет мяч левой рукой в направлении к боковой линии, останавливается в два шага, левая нога опорная, выполняет задание поворот на 180° , передает мяч направляющему своей колонны, уходит в конец противоположной. Игрок левой колонны ведет мяч правой рукой, останавливается в два шага, правая нога опорная, выполняет задний поворот на 180° , передает мяч очередному игроку своей колонны и уходит в конец правой колонны.
7. Игроки делятся на тройки (при наличии боковых щитов). Водящий выполняет бросок с 5 – 6 м, остальные два игрока и водящий борются за мяч при его отскоке от щита. До броска находится за пределами штрафной площадки. Игрок, овладевший отскочившим мячом, становится на место водящего. При точном броске мяча в кольцо упражнение повторяется.

СОЧЕТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПРИЕМОВ

Современная техника баскетбола включает в себя различные приемы: ловля, передача, ведение, броски в корзину. На практике все эти приемы в изолированном виде встречаются довольно редко. Чаще всего они применяются игроками в комплексе, в последовательном сочетании одного приема с другим приемом или финтом для решения сложной тактической задачи в отдельной игровой ситуации.

ПЕРЕДАЧИ – БРОСОК

1. Передачи в парах в движении с броском по кольцу.
2. Передачи в тройках в движении с броском по кольцу.

3. Передачи в движении с броском по кольцу. И.П. 6 игроков располагаются на площадке в следующем порядке: №1 и №4 стоят с левой стороны от щита под углом 45° на расстоянии 5 м от кольца. Игроки №2 и №5 стоят на месте пересечения центральной и боковых линий. Игроки №3 и №6 стоят с правой стороны от щита под углом 45° на расстоянии 5 м от кольца. Игрок с мячом выполняет передачи в движении поочередно с игроками №1, №2, №3 получив мяч от последнего, выполняет бросок в движении. Подбирает мяч и без ведения начинает передачи мяча в обратном направлении, делая передачи игрокам №4, №5, №6. И так упражнение выполняется по кругу (рис.14)

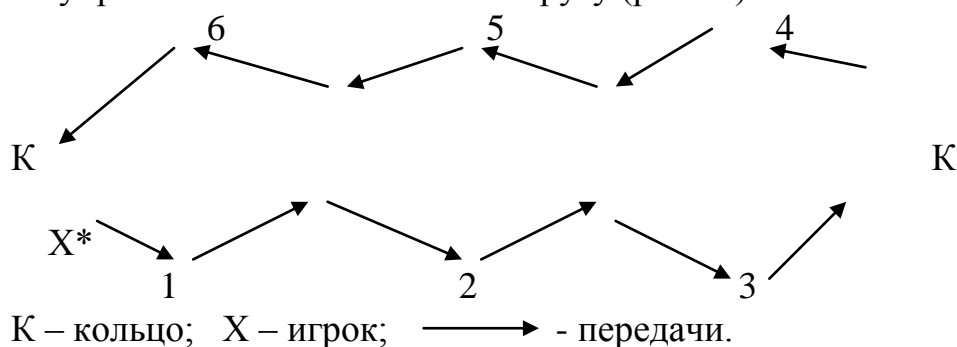


Рис.14. Передача в движении с броском по кольцу

4. Игрок №1 стоит в центральном круге. Игрок №2 стоит с правой стороны под углом 45 градусов на расстоянии 5 м от кольца. Игрок №3 делает передачу игроку №1, бежит получает от него передачу, делает 2 шага, отдает передачу игроку №2, получает от него пас, делает 2 шага и бросок по кольцу. Игрок №1 идет снимать мяч и с ведением уходит в конец колонны. Игрок №2 бежит на место игрока №1, а игрок №3 идет на место игрока №2.
5. 2 колонны на боковых линиях площадки у центральной линии. Игрок с мячом делает передачу игроку без мяча, получает мяч обратно и выполняет бросок по кольцу. Второй игрок подбирает мяч и они меняются местами в колоннах.

ВЕДЕНИЕ – ОСТАНОВКА – ПЕРЕДАЧА

1. Группа делится на встречные колонны. За лицевыми линиями, в 3м от первых игроков проводят линию, до которой они должны вести мяч, игрок №1 ведет мяч в колонне, стоящей напротив, дойдя до линии, он останавливается, передает мяч очередному игроку, а сам становится в конец колонны. Игрок №2 делает то же самое в обратном направлении и передает мяч игроку №3. Передавать мяч после принятия устойчивого положения, после остановки.

2. Группы по 5-9 человек, образуют четырехугольник, в 3-х углах которого стоят по одному – два игрока, а в 4-м – два – три. Игрок №1 ведет мяч ко 2-му, за 2-3м от него останавливается и передает ему мяч, сам переходит в эту колонну. Игрок №2 ведет мяч к игроку №3 и т.д. Можно выполнять упражнение двумя мячами. Они находятся у игроков № 1 и №3. Передвижение участников по ходу часовой стрелки, либо против часовой стрелки изменяется только по сигналу руководителя.

ЛОВЛЯ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ – ВЕДЕНИЕ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ – ОСТАНОВКА – ПЕРЕДАЧА

Встречные колонны за лицевыми линиями. Параллельно лицевым в 2-2,5м от них, в глубь площадки мелом проводится черта, к которой равномерно расставлены стойки для обводки. Игрок №1 обводит препятствия у линии, останавливается, а в этот момент игрок №2 выбегает ему навстречу, получает мяч, обводит препятствие и останавливается у черты. Выходит игрок №3 и т.д.

ВЕДЕНИЕ – ОСТАНОВКА – БРОСОК МЯЧА В КОРЗИНУ

Построение в 3 колонны. Игрок №1 ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч в корзину и, поймав мяч после отскока, передает его игроку №2, а сам переходит в конец средней колонны. Игрок №2 передает мяч игроку №3 и переходит в конец 3-й колонны. Игрок №3 ведет мяч, останавливается, бросает в корзину, ловит и передает очередному игроку из 2-й колонны, переходит в конец ее. Игрок №4 передает мяч очередному из 1-й колонны.

ЛОВЛЯ – ВЕДЕНИЕ - ОСТАНОВКА - БРОСОК МЯЧА В КОРЗИНУ

Игроки располагаются колоннами в 5-6 м от щита. Игрок №1 с мячом у линии штрафного броска. Игрок №2 выбегает, получает мяч от него вблизи щита, останавливается, выполняя бросок в корзину одной рукой, подбирает отскочивший мяч и с ведением занимает место игрока №1. Игрок занимает место в 1 колонне.

ФИНТ НА БРОСОК – ПРОХОД – БРОСОК

Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым противодвижение вперед защитника. Затем он быстро опускает мяч вниз и, закрывая его туловищем, проходит вплотную мимо защитника и атакует корзину.

ФИНТ НА БРОСОК – ФИНТ НА ПЕРЕДАЧУ-БРОСОК

Игрок получает мяч в положении центрального, находясь спиной к щиту, и готовится к броску. После этого он выполняет финт на передачу в другую сторону, и теперь дезориентированный противник не в состоянии оказать эффективное сопротивление броску левой рукой.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В СТОЙКЕ БАСКЕТБОЛИСТА

Баскетболист должен перемещаться на слегка согнутых ногах, приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опору, чтобы не снижались скорость и маневренность.

Упражнения

1. Передвижение приставными шагами по боковым и лицевым линиям площадки.
2. Передвижение приставными шагами по всем линиям волейбольной площадки.
3. Передвижение приставными шагами по сигналу преподавателя то в правую, то в левую сторону.
4. На площадке в шахматном порядке стоят стулья, табуреты. Приставными шагами передвижение от стойки к стойке, каждый раз, касаясь их рукой.
5. Передвижение приставными шагами в стойке баскетболиста на 4 счета. 4 шага правым боком, 4 шага левым боком, 4 шага спиной, 4 шага лицом.

ОСТАНОВКА В ДВА ШАГА

В зависимости от игровой ситуации баскетболист использует внезапные остановки, которые в сочетании с рывком дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших действий. В остановке в два шага используется двухшажный ритм. Игрок, короткий предпоследний шаг делает с подседом и со смещением общего центра тяжести тела в направлении, обратном движению. Затем игрок делает удлиненный шаг, выставляя ногу вперед со стопорящей опорой на пятку и последующим перекатом на ступню.

Упражнения

1. Игроки в две шеренги располагаются вдоль боковой линии. Перед ними в 5-6 метрах гимнастические скамейки и начерченные ориентиры для ног /ориентир «П» – для правой ноги, «Л»- для левой ноги/. После медленного

бега в шеренге перешагнуть скамейку с постановкой ног на ориентиры. При большом количестве занимающихся или небольшом количестве скамеек и ориентиров группа строится в две - три шеренги вдоль боковой линии. По команде первая шеренга выполняет задание. После того, как преподаватель выскажет одобрение или сочтет нужным высказать необходимые замечания, дается повторный сигнал, по которому первая шеренга бежит к противоположной боковой линии, поворачивается и в колонне продолжает бежать, чтобы встать в шеренгу для очередного выполнения задания.

2. Бег с последующим прыжком через скамейку и приземление на ориентиры поточным способом.
3. Движение бегом в обход площадки в колонне по одному (дистанция 1,5 метра). По сигналу остановка в два шага.
4. Остановка в два шага после ускорения.
5. Остановка в два шага на ориентирах. (Например: остановка в два шага на углах волейбольной площадки).

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ОСТАНОВКАМИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЕМ В СТОЙКЕ БАСКЕТБОЛИСТА:

1. «Салки». Все перемещаются в стойке баскетболиста.
2. Игра на внимание. По сигналу руководителя остановка в два шага: один свисток – остановка: осевая правая нога, два свистка - остановка: осевая - левая нога.
3. «Кто правильно выполнит задание». На ориентирах остановка сначала осевая нога правая, затем осевая нога левая.
4. Эстафета с остановками в два шага. Группа делится на две команды, которые располагаются вдоль боковых линий площадки. Команда с правой стороны начинает эстафету с правого угла, другая – с левого. По сигналу капитаны с угла выбегают в сторону полукруга штрафной площадки, забежав за линию полукруга, они резко изменяют направление бега в сторону боковой линии, касаются ногой боковой линии, бегут в центральный круг. Остановка в центральном кругу служит сигналом для выбегания очередного игрока. В полукруге штрафной площадки на боковой линии, в центральном кругу играющие стараются резко остановиться и быстро повернуться, продолжить бег в новом направлении. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.
5. «Вызов номеров». Группа выстраивается в 2-4 колонны параллельно. В каждой колонне рассчитываются по порядку номеров. Преподаватель вызывает любой номер. Вызванные игроки выбегают из колонны на выполнение остановки на заданных ориентирах.

ВЫРЫВАНИЕ МЯЧА

Если защитнику удалось захватить мяч, прежде всего следует попытаться вырвать его из рук противника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже, после чего резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника.

Упражнения

1. Игроки встают парами лицом друг к другу. Один держит мяч в руках, другой захватывает мяч и старается вырвать.
2. Игроки парами лицом друг к другу. Игрок с мячом выполняет два поворота вперед (назад) на 180°. Вторым игроком, выбирая момент, старается захватить и вырвать мяч.
3. Оба партнера держат мяч в руках. По сигналу каждый старается вырвать мяч у другого.
4. Первый бросает мяч вверх над собой, в прыжке ловит его, приземляется. Второй старается, выбрав удобный момент, захватить и вырвать мяч.

ВЫБИВАНИЕ МЯЧА ИЗ РУК

Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходное положение. Выбивание (сверху или снизу) осуществляется резким, коротким движением кисти с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание мяча снизу из рук приземляющегося противника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер осторожности.

Упражнения

1. Упражнение выполняется парами, лицом друг к другу. Один игрок держит мяч на вытянутых вперед руках. Партнер старается выбить мяч ударом кисти снизу или сверху.
2. Упражнение выполняется в парах. Игроки поочередно выполняют функции нападающего и защитника. Стараются выбить мяч у партнера, который укрывает его поворотами вокруг осевой ноги.
3. Первый бросает мяч вверх над собой, в прыжке ловит его, приземляется. Вторым, выбирая удобный момент, старается выбить мяч.

ВЫБИВАНИЕ МЯЧА НА ВЕДЕНИИ

Защитник должен отступить и слегка отпрыгнуть назад, отсечь противнику путь к корзине и скользящим шагом преследовать его, оттесняя к

боковой линии. Затем защитнику необходимо набрать такую же скорость, как и у нападающего, и, определив ритм ведения, выбить мяч ближайшей к противнику рукой в момент отскока мяча от площадки. Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода.

Упражнения

1. В парах. Один ведет мяч на месте, второй старается выбить.
2. То же, но ведение мяча на месте попеременно левой и правой рукой.
3. Построение парами. Один ведет мяч по прямой. Другой, следуя рядом со стороны ведущей руки, выбирает момент и кистью выбивает мяч. Дойдя до условного места, игроки меняются ролями, выполняя то же в обратном направлении.
4. То же самое упражнение, но все делается легко бегом.
5. Игроки в парах стоят на боковой линии баскетбольной площадки. По первому свистку начинают двигаться игроки с мячом (выполняя ведение со средней скоростью). По второму свистку игроки без мяча догоняют игроков с мячом и выбивают мяч.

ПЕРЕХВАТ МЯЧА

Успех перехвата зависит от своевременного выхода и быстроты действия защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит на него, то перехватить мяч нетрудно – нужно ловить его одной или двумя руками в прыжке после рывка. Обычно нападающий быстро выходит на мяч. Поэтому защитнику нужно на коротком расстоянии набрать большую скорость и опередить противника на пути к мячу. Уже в прыжке плечом и руками, тянущимися к мячу, защитник отрезает прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, проходя вплотную мимо него, защитник несколько наклоняется в сторону. После овладения мячом игроку целесообразно сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения

1. Упражнение в тройках. Два игрока выполняют передачи в парах на месте. Третий игрок выходит в момент передачи на перехват поочередно то с правой, то с левой стороны.
2. Упражнение выполняется в тройках. 2 нападающих – 1 защитник. Нападающие выполняют передачи в движении, а защитник старается перехватить мяч.
3. Защитник стоит в центральном круге. Нападающие в парах выполняют передачи в движении с броском по кольцу. Защитник старается перехватить передачу, если ему это удастся, то он становится нападающим, а нападающий, который дал неточную передачу, становится защитником.

4. Игроки делятся на группы, которые располагаются колоннами в 2,5-3м от стены, лицом к ней. Интервал между рядом стоящими колоннами 3 м. Игрок, стоящий первым в колонне, направляет мяч в стену на уровне груди. Рядом с ним сзади-сбоку стоит второй игрок, который в момент отскока мяча от стены коротким рывком вперед - в сторону овладевает мячом. Выполнивший передачу игрок, идет в конец своей колонны, а овладевший мячом партнер становится впереди, выполняет передачу, которую после отскока перехватывает очередной игрок.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Индивидуальная тактика игры в защите сводится к действиям против игрока с мячом и без мяча. Защитник занимает позицию между опекаемым противником и своим щитом и стремится помешать противнику получить мяч. Чем ближе к корзине противник, тем меньше должно быть расстояние между ним и защитником.

1. Игроки выстраиваются у лицевой линии в три колонны, рассчитавшись в каждой на «первый – второй». Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие передвигаются зигзагами (без рывков) по направлению к противоположной корзине, защитники отступают, передвигаясь лицом вперед, точно повторяя их движения, не давая себя обойти. Пары выполняют задание потоком. При повторном выполнении управления игроки в парах меняются местами.
2. То же, но игроки делятся на две группы, и каждая становится у центрального круга в колонну по одному, лицом к своему щиту. Нападающий двигается по дуге к корзине, защитник препятствует ему приблизиться к щиту. Затем упражнение выполняет очередная пара. При повторном выполнении игроки меняются ролями.
3. То же, но нападающий старается обойти защитника, то справа, то слева, перемещаясь рывками. Защитник старается не дать обойти себя.
4. То же, но нападающие игроки выполняют ведение мяча.
5. На каждый щит колонна. Перед ней защитник. Впереди стоящий в колонне с мячом готовится к броску с места, затем резко переходит на ведение, обводя защитника, и выполняет бросок одной рукой от плеча после ведения.
6. Игра «Борьба за мяч» (на каждой половине). Одна команда нападает, другая защищается. Задача нападающего – освободиться от защитника, выйти на свободное место, чтобы получить мяч, удачно передать его партнеру и снова выбрать удобную позицию. Задача защитника – постоянно преследовать, опекать своего подопечного.

ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ДЕРЖАНИЯ ИГРОКА С МЯЧОМ И БЕЗ МЯЧА

1. Игроки в парах. Один – нападающий, другой – защитник. Зал условно разбит на квадраты. Нападающий в пределах квадрата свободно передвигается, произвольно меняя направление. Защитник должен следовать за ним в правильной позиции на одном и том же расстоянии. По сигналу ученики меняются ролями.
2. Построение такое же. Игрок №1, находясь лицом к партнеру (защитнику) выбирает момент для сближения с ним и «осаливает» его в спину. Защитник должен своевременно отступить, чтобы партнер не смог сблизиться и «осалить» его.
3. Построение то же, нападающий с мячом. Он произвольно меняет направления, а защитник должен следовать за ним в правильной позиции на одном и том же расстоянии.
4. Упражнение то же, но защитник старается выбить мяч у нападающего.
5. Защитник и нападающий с мячами. Защитник повторяет все движения нападающего с ведением или держит мяч за спиной.

Список литературы

1. Баскетбол: Учебник для инст. физической культуры /Под ред. Ю.И.Портного – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 287с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры под ред. Ю.И.Портного – М.,- 1997.- 480с.
3. Би Клер и Нортон Кен. Упражнения в баскетболе. –М.: Физкультура и спорт, 1988.- 103с.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1967.- 112с.
5. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. –М.: Физкультура и спорт, 1966.- 175с.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. - М.: Агентство «ФАИР», 1997. – 224с: ил.- (Серия спорт).
7. Джон Р.Вуден Современный баскетбол / Сокращ. Пер. с англ. Е.Р.Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.- С. 23-33.
8. Зельдович Т.А., Караминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 216с.
9. Кудряшев В.А., Рудакас В.И. Баскетбол в школе: Учебное пособие для учителей школ, 1960. – 155с.
10. Кузьмин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – Изд.2-е –М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136с., ил. – (Спорт в рисунках).
11. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. –М.: Физкультура и спорт, 1984.- 248с.

Егорова Наталья Леонидовна

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ НЕКОТОРЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ БАСКЕТБОЛИСТА

Методические указания к проведению
практических занятий для студентов
специальности 022300 Физическая культура и спорт

Редактор Н.М.Кокина

Подписано к печати		Бумага тип № 1
Формат 60x84 1/16	Усл.печ.л.2,0	Уч. изд.л. 2.0.
Заказ	Тираж	Цена свободная

Издательство Курганского государственного университета
640669. г.Курган. ул.Гоголя. 25
Курганский государственный университет, ризограф