

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КЫРГЫЗСКО-РОССИЙСКИЙ СЛАВЯНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания и спорта

**ОСОБЕННОСТИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛИСТА
В ВУЗЕ**

Методические рекомендации

Бишкек 2020

УДК 796.323(083.132)

О 72

Рецензенты:

О. В. Контев – канд. пед. наук, доц.,
зав. кафедрой физического воспитания и спорта
Кыргызско-Российского Славянского университета,
Д. А. Жилкин – мастер спорта КР по баскетболу, старший преподаватель
кафедры физвоспитания КНУ им. Ж. Баласагына

Составители:

Л. П. Ливинская, М. Н. Арзамасцев, Н. С. Подкорытова

Рекомендовано к изданию
кафедрой физического воспитания и спорта КРСУ

О 72 ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАС-
КЕТБОЛИСТА В ВУЗЕ: методические рекомендации / сост.
Л. П. Ливинская, М. Н. Арзамасцев, Н. С. Подкорытова. Бишкек:
КРСУ, 2020. 52 с.: ил.

В методических рекомендациях рассматриваются вопросы органи-
зации и проведения самостоятельной подготовки баскетболистов. По-
дробно раскрываются формы, содержание и виды самостоятельной подго-
товки. Достаточно широко освещены упражнения для самостоятельной
тренировки одного, двух и трех игроков. Работа предназначена для само-
стоятельной подготовки баскетболистов детско-юношеских спортивных
школ, студентов вузов и тренеров-преподавателей ведущих занятия по бас-
кетболу.

© ГОУВПО КРСУ, 2020

ВВЕДЕНИЕ

Индивидуальные действия – основа успеха всех тактических построений в баскетболе. Эффективность их определяется тем, насколько своевременно и целесообразно игрок применил прием или игровое действие в данной ситуации. Высокое качество индивидуальных действий зависит не только от уровня физических качеств и тактической подготовленности, но и от вооруженности игрока тактическими знаниями, активности его действий, быстроты, умению маскировать свои намерения, хорошо ориентироваться на площадке, умению вести разведку противника и правильно определять дистанцию для выполнения действий.

Баскетболисты обычно тренируются командами. Но современный уровень развития игры требует такой физической, технической, теоретической и волевой подготовки, что одних командных тренировок недостаточно.

Высокая степень развития современного баскетбола требует максимального проявления индивидуальных качеств каждого игрока и целесообразного использования этих качеств в игре.

Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства, однако многим баскетболистам не хватает таких свойств, как целеустремленность, настойчивость и особенно желание работать самостоятельно.

Залог высокого мастерства – есть индивидуальная работа осуществление намеченной цели, правильное планирование и контроль тренировок. Когда идет речь об индивидуальной тренировке, прежде всего нужно затронуть вопросы психологической подготовки, например, имеет ли игрок твердый мотив индивидуально повышать мастерство, хватит ли ему воли, настойчивости в трудной тренировке преодолеть свои слабости и достичь намеченной цели, хватит ли сил победить первые неудачи.

В современном баскетболе многие компоненты, из которых складывается тренировочный процесс, достигли своего максимального

развития (практически уже почти нельзя увеличить время тренировок, объем нагрузок и т. д.). В связи с этим идет активный поиск новых форм организации тренировочного процесса и методов в подготовке баскетболистов высокой квалификации.

Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями.

В современной изданной литературе по баскетболу освещаются в основном организационно-методические принципы и упражнения для командных тренировок. В незначительной степени раскрываются вопросы индивидуальной подготовки и особенно самоподготовки баскетболиста.

Цель настоящего пособия – указать на необходимость индивидуальной тренировки, определить место самостоятельной тренировки в учебно-тренировочном процессе баскетбольных команд, представить тренерам и игрокам рекомендации и практический материал для индивидуальной и самостоятельной тренировок.

Большинство рекомендуемых упражнений практически апробировано при подготовке баскетбольных команд.

Глава 1. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Самостоятельные тренировки в баскетболе проводятся:

- а) одним игроком,
- б) двумя игроками,
- в) тремя и более игроками.

Самостоятельная тренировка одного игрока на первый взгляд может казаться не интересной, скучной, трудно выполнимой. Упражнения, применяемые в одиночку, однообразные, они требуют большой затраты физических сил. Но такая тренировка имеет и свои преимущества. В ней игрок может учиться новым, более сложным приемам, которые не удалось еще усвоить. В начальном периоде изучения удобнее тренироваться самостоятельно.

Тренируясь в одиночку, необходимо прилагать больше физических сил, при этом улучшается быстрота, скоростная выносливость, прыгучесть и, несомненно, техника владения телом и мячом.

Чтобы тренировка не была скучной, надо применять возможно больше разных упражнений, чередовать совершенствование одного технического приема с другими.

Самостоятельная тренировка двух и более игроков намного интереснее. Применяемые в ней упражнения значительно разнообразнее. С партнером (и несколькими партнерами) можно совершенствовать все технические приемы без мяча и с мячом, без сопротивления и с сопротивлением. В такой тренировке технические приемы совершенствуются в условиях, приближенных к игровым.

Надо сказать, что самая продуктивная самостоятельная тренировка такая, в которой участвуют два игрока. (Тренировки под руководством тренера – в которой игроки занимаются в парах.)

Продолжительность самостоятельной тренировки зависит от многих условий, поэтому точно определить ее невозможно. Можно указать некоторые ориентиры. Если тренировка единственная в этот день (если это происходит не в соревновательном периоде) и цель ее – совершенствование приемов техники, то она может продолжаться до 60 мин.; если в этот день предстоит еще командная тренировка, то до 30–40 мин.

В предсоревновательном и соревновательном периодах в самостоятельной тренировке игроки обычно не посредственно подготавливаются к предстоящему матчу (чаще всего совершенствуются броски в корзину). Такая тренировка будет продолжаться 30–40 мин. Подобную тренировку рекомендуется проводить и в день соревнований.

В самостоятельной тренировке перед игроком должны стоять 2 (не более 3) основные конкретные задачи. Упражнения надо подобрать разнообразные, но помнить, что многократное повторение одного и того же движения, приема обязательно для достижения хороших результатов, и этого не следует бояться.

• *План-конспект самостоятельной тренировки для одного игрока.*

В планах-конспектах даны примерные упражнения, указаны примерная дозировка и последовательность выполнения упражнений. Совершенно ясно, что каждый баскетболист будет применять упражнения, соответствующие его способностям, уровню подготовки, определит для себя продолжительность выполнения упражнений и т. д.

План-конспект составлен для основной самостоятельной тренировки одного игрока (одной в этот день). Цель ее – совершенствование приемов техники (может быть и другая цель: изучение нового движения, нового приема или комплекса движений и т. д.).

Задачи:

а) совершенствование передачи мяча одной рукой от груди, применяя обманные действия и повороты;

б) совершенствование бросков мяча в корзину одной рукой в движении и в прыжке.

Продолжительность – 60 мин.

Инвентарь – мяч (во время разминки могут быть использованы скакалка, набивные мячи). Место занятий – зал или площадка,

Первая часть тренировки: Разминка (15 мин.).

Вторая часть тренировки:

I. Передача мяча и ловля у стены (1–2 мин.). Расстояние 3–4 м от стены лицом к ней, передавать (бросать мяч в стену) разными способами то правой, то левой рукой.

После упражнения проделать упражнение для дыхания, отдохнуть 30–60 сек.

2. Ведение мяча на месте и в медленном беге, меняя его направление (1–2 мин.). Ведение выполнять то левой, то правой рукой, то с высоким отскоком от пола, то с низким.

3. Выполнение штрафных бросков (10–15 бросков).

4. Совершенствование передач мяча, меняя положение тела и местонахождение (1–2 мин.). Стоять на расстоянии 3–4 м от стены. Поймав мяч, отскочивший от стены, ударить им 1–2 раза об пол (дриблинг), передвигаясь вперед и меняя положение тела, поворачиваться к стене то одним, то другим боком и бросать мяч в нее то одной, то другой рукой. Передачи выполнять как можно быстрее одной рукой от груди.

5. Повторить упражнение № 3 (10–15 бросков).

6. Совершенствование ведения мяча (низкого ведения, изменяя направление бега). Вести мяч по площадке, возможно чаще меняя направление бега и ритм. Изменив направление ведения мяча, обязательно менять руку, которой ведется мяч, чтобы всегда между воображаемым противником и мячом было тело ведущего. На исходное положение вернуться медленно ведя мяч (с высоким отскоком от пола).

7. Совершенствование передач мяча одной рукой от груди, применяя обманные движения. На стене начертить несколько кругов (мишень), самый большой из которых радиусом 50–60 см. Стоя в 3–4 м от стены, как можно быстрее ударять мячом в стенку, стараясь попасть подряд во все круги, начиная с самого большого, по 10–15 раз. Расстояние от стены постепенно то увеличивать, то уменьшать. Перед каждой передачей мяча выполнить обманное движение руками, телом. Передачи выполнять то левой, то правой рукой.

8. Повторить упражнение № 3.

9. Совершенствование передач мяча одной рукой от груди после поворотов (1–2 мин.). Так же, как упражнение № 7, но, поймав мяч, отскочивший от стены, повернуться налево или направо и тогда опять бросить мяч в стенку.

10. Повторить упражнение № 3.

11. Повторить упражнение № 7.

12. Повторить упражнение № 3.

13. Повторить упражнение № 9.

14. Совершенствовать броски мяча в корзину одной рукой от плеча в движении после ведения мяча (3–5 мин.). Броски выполнять с близкого расстояния из разных положений; вести мяч вокруг штрафной площадки в среднем темпе, но перед броском последние шаги делать в максимальном темпе.

15. Повторить упражнение № 3.

16. То же, что упражнение № 14, но броски выполнять с 3–4 м (3–5 мин.). Направления ведения мяча разные. Если мяч, брошенный с расстояния 3–4 м, не попал, поймать его и повторить бросок из-под щита.

17. Повторить упражнение № 3.

18. Совершенствование бросков мяча в корзину в прыжке после ведения (3–5 мин.). То же, что упражнение № 16, но выполнять броски после ведения в прыжке. Очень важно правильно остановиться, чтобы хорошо выполнить бросок.

19. Повторить упражнение № 3.

20. Совершенствование бросков в корзину в движении и в прыжке (3–5 мин.). Броски выполнять после ведения и в прыжке.

21. Повторить упражнение № 3 (20 бросков). Можно установить себе определенное количество штрафных бросков – попасть подряд. Закончить тренировку тогда, когда эта задача будет выполнена.

• План-конспект самостоятельной тренировки для 2 или более игроков.

Задачи:

а) совершенствование индивидуальных защитных действий, опекая игрока, ведущего мяч;

б) совершенствование бросков со средних и дальних дистанций.

Продолжительность – 60 мин.

Инвентарь – 2 баскетбольных мяча.

Первая часть тренировки:

Уточнение плана тренировки (1–2 мин.). Перед тренировкой партнеры должны договориться и знать, каковы задачи тренировки, упражнения, последовательность их выполнения и т. д. Во время тренировки все это можно уточнить.

Разминка:

а) бег (начать с медленного темпа, потом ускорить его, меняя виды бега и ритм) (15 мин.). Дозировка отдельных упражнений и сочетание их с отдыхом определяется в соответствии с подготовленностью баскетболистов;

б) гимнастические упражнения (с предметами или в парах). Упражнения для разных групп мышц. Рекомендуются упражнения в парах;

в) упражнения для совершенствования техники владения телом.

– разные упражнения с элементами ловли (салки) на малой площади. В упражнениях с элементами ловли друг друга надо возможно чаще изменять направление и ритм бега, делать обманные движения, остановки и т. д.

– упражнения с бегом через зал: один игрок в роли нападающего, второй – защитника.

– игра «Запятная ногу партнера». Игроки в низкой стойке защитника стоят один против другого и стараются рукой коснуться пятки партнера. Упражнение требует хорошей работы ног, передвижений, реагирования на действия партнера. Совершенствуются свойства, присущие защитнику.

Примечание: между упражнениями должны быть паузы для активного отдыха, которые можно использовать следующим образом:

а) выполнять упражнения для восстановления ритма дыхания;

б) выполнять броски в корзину с места: один игрок бросает, другой подает мяч.

Вторая часть тренировки:

1. Упражнения для совершенствования ведения мяча. Ведение мяча, меняя направление, останавливаясь, выполняя повороты, меняя высоту отскока мяча от пола (2–3 мин.). Каждый игрок имеет мяч и свободно водит его по всей площадке. Важно точно выполнять остановки, изменять направление. Постоянно менять скорость ведения мяча, вести мяч то одной, то другой рукой.

2. Упражнения для восстановления ритма дыхания.

3. Совершенствование защитных действий опекая игрока, ведущего мяч. В отмеченном коридоре шириной 4–5 м один игрок

ведет мяч, другой в роли защитника старается не пропустить нападающего (2–3 мин.). Защитник старается выдержать нужное расстояние между собой и игроком с мячом. Выбивать мяч лишь тогда, когда есть уверенность, что это удастся сделать. Выбивая мяч, не потерять устойчивого положения защитника. Ведущий мяч должен находиться все время лицом к защитнику (за исключением моментов, когда он делает повороты). Игроки меняются ролями.

4. Выполнение штрафных бросков (по 20 бросков). Если тренировка происходит в подготовительном периоде, целесообразно бросать по 10 штрафных подряд для лучшей «пристрелки», а если тренировка проходит в предсоревновательном или соревновательном периодах – бросать по 2 штрафных подряд.

5. Повторить упражнение № 3 (2–3 мин.). Упражнение делать не в ограниченном коридоре, а по всей площадке. Очень важно выдержать расстояние между нападающим и защитником; не допускать прорыва нападающего к середине площадки, вынуждать вести мяч около боковых линий (прижимать).

6. Выполнение штрафных бросков (по 20 бросков).

7. Упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину со средних дистанций в движении и в прыжке (4–5 мин.). На пару игроков один мяч. Игрок выполняет броски произвольным способом. Выполнив бросок, игрок сам ловит мяч (если мяч не попал, повторно производит бросок) и передает его партнеру, который выбирает положение на площадке для выполнения броска и т. д.

8. Совершенствование бросков с дальних дистанций (4–5 мин.). Каждый игрок выполняет броски сериями по 5–10 бросков с нескольких точек. Партнер подает мяч. Потом броски производит другой игрок.

9. Совершенствование бросков со средних дистанций в прыжке (4–5 мин.). Каждый игрок выполняет по 5–6 бросков с разных точек. Партнер подает мяч. Потом броски производит другой игрок.

10. Повторить упражнение № 8.

11. Совершенствование бросков в прыжке со средних дистанций с сопротивлением (4–5 мин.). Упражнение выполняется, как и № 9, но после каждого броска, передав мяч бросающему, передающий бежит и исполняет роль защитника. Действия противника могут быть пассивными и активными.

12. Повторить упражнение № 3 (4–5 мин.).

Примечание: при совершенствовании бросков мяча в корзину может быть введен соревновательный элемент: кто из игроков забросит больше штрафных, больше из определенных точек и т. д.

Третья часть тренировки: Игры и упражнения на восстановления дыхания.

Если тренируются три игрока или более, то при выполнении рекомендованных выше (или подобных) упражнений можно постоянно менять одного (третьего) игрока. В таком случае паузы для отдыха будут короче; один игрок будет иметь возможность постоянно отдыхать. В тренировке 3 игроков целесообразно для совершенствования бросков мяча в корзину предлагать как можно больше упражнений с сопротивлением защитника и игру 1x1 в присутствии третьего – пассивного, нейтрального, игрока, который только передает мяч.

Глава 2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН БАСКЕТБОЛИСТА

Самостоятельные тренировки дадут желаемый результат, если будут проводиться регулярно, целенаправленно, когда в них будут включены разумно подобранные средства для совершенствования необходимых качеств. Чтобы процесс самостоятельной тренировки осуществлялся целесообразно, его необходимо планировать.

Задачи самостоятельной тренировки и средства для их решения должны быть отражены в индивидуальном плане баскетболиста. Индивидуальные планы игрокам низших разрядов составляет тренер, высших – сам игрок вместе с тренером. Задачи индивидуального плана и его содержание должны быть тесно связаны с командным планом. Индивидуальный план – это как бы составная часть тренировочного плана всей команды (или группы), где в зависимости от особенностей каждого игрока подбираются конкретные задачи и средства. Индивидуальные планы баскетболиста составляются;

а) на непродолжительный отрезок времени (летние каникулы, на отдельный отрезок времени перед соревнованием и т. д.);

б) на год;

в) на несколько лет: 2–4 года. (перспективный план).

Самый простой и реальный индивидуальный тренировочный план составляется на непродолжительный период времени. Это конкретный документ, в соответствии с которым осуществляется целенаправленное, самостоятельное совершенствование мастерства баскетболиста. В таком плане игроку указываются конкретные задачи, средства и нормативы, которых он должен достичь в самостоятельных тренировках. План позволяет проверить эффективность подобранных средств, что необходимо для дальнейшего улучшения тренировочного процесса.

При составлении и претворении в жизнь индивидуального тренировочного плана на отдельный период времени необходимо;

а) всесторонне проанализировать уровень исходной подготовки игрока, его возможности, изучить методику тренировки и средства, которые он практиковал до этого, и их эффективность, выяснить, в каких условиях игрок будет тренироваться. Опираясь на материал кропотливого анализа подготовленности игрока и его возможностей и зная индивидуальные свойства баскетболиста, надо установить самые целесообразные задачи и средства, с помощью которых игрок самостоятельно будет совершенствоваться определенный период времени;

б) установить (имея в виду выводы из сделанного анализа) контрольные нормативы для проверки физической и технической подготовки;

в) после окончания намеченного периода времени самостоятельной тренировки проверить, как претворены в жизнь (если возможно, – проверить во время самостоятельной тренировки) рекомендованные средства, и установить, улучшились ли результаты.

Примерный индивидуальный тренировочный план-задание на период летних каникул для совершенствования технической подготовки;

Основная задача. Улучшение техники владения телом. Средства и методические указания.

1. Во время утренней зарядки выполнять: а) упражнения со скакалкой; б) пробегая короткие отрезки (5–8 м), изменять направление и ритм бега, делать остановки.

2. Проводить специальные тренировки для улучшения техники владения телом, выполняя: а) упражнения для улучшения передвижения приставным шагом; б) разные упражнения с элементами изменения направления и ритма бега с остановками и т. д.

3. Во всех тренировках (в первой части) выполнять упражнения для совершенствования приемов техники владения телом.

Контрольные нормативы. Установить время для выполнения определенного упражнения с элементами техники владения телом, акцентируя внимание на правильности исполнения приемов, Например, пробегать 5x20 м, преодолевая на пути препятствия (стойки, набивные мячи и т. д.). Время устанавливается в зависимости от подготовленности игрока.

Основная задача: Совершенствование приемов защиты.

Средства и методические указания.

1. Выполнять упражнения для совершенствования передвижения по площадке.

2. Выполнять упражнения для совершенствования приемов техники владения телом 1x1 без мяча.

3. Выполнять упражнения 1x1 с мячом.

Контрольные нормативы. Установить количество передач в единицу времени. Например, 30 или 60 сек. выполняются передачи одной рукой, затем столько же времени другой. Установить время для выполнения комплексного упражнения, в котором были бы элементы бега, передачи мяча на точность.

Основная задача: Совершенствование передач мяча.

Средства и методические указания.

1. Упражнения для совершенствования передач мяча у стены всеми способами, левой и правой рукой.

2. Упражнение у стены, передавая мяч как можно быстрее, постоянно меняя способ передач.

3. Упражнения у стены с защитником.

4. Упражнения с партнером, передавая мяч в движении (передвигаясь на разных скоростях).

5. Выполняя упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину с партнером, применять разные способы передач мяча как можно быстрее и точнее.

Основная задача: Совершенствование бросков мяча со средних дистанций.

Средства и методические указания.

1. Упражнения для совершенствования бросков мяча одним игроком.

2. Упражнения для тренировки двух игроков. Выполнять броски в движении и в прыжке сериями из отдельных точек.

3. Упражнения с активным и пассивным сопротивлением защитника.

Контрольные нормативы. Установить процент попадания из определенного числа бросков.

Так же в индивидуальном плане баскетболиста должны быть отражены:

1. Краткая характеристика игрока, выделяя качества, которые в первую очередь надо совершенствовать. Например: игрок недостаточно подвижен, слабо владеет основными приемами техники владения телом, особенно изменением направления бега, остановками и передвижением приставным шагом. Поэтому индивидуальные действия он выполняет неудовлетворительно. При выполнении приемов техники с мячом игрок употребляет очень однообразные передачи, неточно выполняет броски со средних дистанций в движении и в прыжке.

2. В данном периоде надо улучшить: а) физическую подготовку, особенно совершенствование быстроты, б) выполнение приемов техники владения телом, особенно остановки, изменения направления и ритма бега, передвижение приставным шагом, в) выполнение передач мяча, особенно в движении разными способами, г) точность бросков со средних дистанций, особенно при активном действии защитника.

Подбор конкретных упражнений, их дозировка зависят от конкретных условий, степени подготовки игрока и т. д. В задании указаны только те задачи, которые надо решать в первую очередь. Разумеется, что игрок должен постоянно совершенствовать и физические качества и излюбленные технические приемы.

Глава 3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ И ЛОВЛИ МЯЧА

Ловля мяча не представляет особых трудностей, и игроки в большинстве случаев усваивают ее хорошо. Передачи мяча в современном баскетболе играют очень важную роль, от их своевременности и точности зависит успех в атаке. Основные способы передач мяча в современном баскетболе: двумя руками от груди, одной рукой от груди (эти два способа применяются в игре чаще всего), одной и двумя руками от плеча, одной и двумя руками снизу.

Квалифицированные игроки успешно применяют передачи одной рукой из-за спины, одной рукой после ведения мяча (не лоя его). В быстрой игре этот способ очень эффективен, и его надо освоить.

Но в первую очередь следует совершенствовать основные способы передачи мяча.

Разные способы передач и ловли мяча необходимо осваивать в условиях, приближенных к игровым, т. е. в быстром движении, с сопротивлением (пассивным и активным).

Особое значение в динамичной игре с активными действиями защитников приобретает своевременность передач. Поэтому в упражнениях надо сочетать выход партнера для получения мяча со своевременными передачами мяча и т. д.

Важно подчеркнуть эффективность передач мяча с отскоком от пола, которые требуют более точного исполнения, а значит, и больше времени для совершенствования. Баскетболисты недостаточно часто применяют передачи мяча с отскоком от пола (особенно в движении), так как не уверены в точном их исполнении. На тренировках необходимо обязательно совершенствовать передачи мяча с отскоком от пола.

Упражнения для тренировки одного игрока.

1. Игрок, стоя на расстоянии 3–4 м от стены лицом к ней, разными способами ударяет мячом о стену и ловит его, соблюдая правильную стойку.

2. То же, но игрок, ловя мяч, каждый раз меняет стойку: передает мяч правой рукой в стойке левая нога впереди, поворачиваясь немного левым боком к направлению передачи мяча, передавая мяч левой рукой – наоборот.

3. Игрок, поймав мяч, отскочивший от стены, поворачивается и тогда делает следующую передачу.

4. Игрок, поймав мяч, делает обманное движение вправо, выполняя поворот, 1–2 ударами ведет мяч и после этого выполняет передачу.

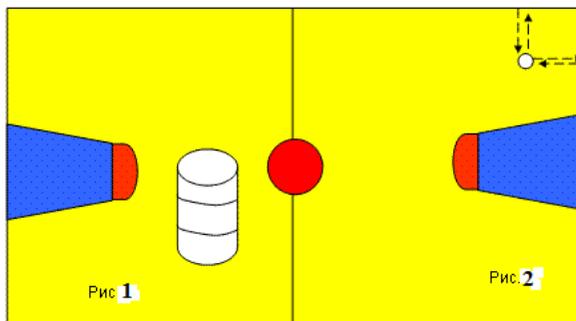
5. Игрок, поймав мяч, выполняет обманное движение (руками, туловищем, ногами) и после этого выполняет передачу.

6. Игрок, поймав мяч, отскочивший от стены, выполняет обманное движение, ведет мяч в противоположную сторону (5–6 м) и выполняет передачу. Поймав мяч, он выполняет то же самое в противоположную сторону.

7. На стене рисуют несколько кругов, один в другом, (мишень), самый большой круг диаметром 60–70 см. Выполняя описанные упражнения, игрок старается попасть в намеченный им круг (или во все круги подряд).

8. Игрок стоит в 2–3 м от стены и ударяет мячом о стену на такой высоте, чтобы отскочивший мяч достать только в прыжке, и в прыжке опять бросает мяч о стену. Можно бросать мяч обеими руками, одной рукой или попеременно то одной, то другой рукой. Упражнение можно выполнять у баскетбольного щита.

9. Упражнение у неровной стены. Неровную стену можно заменить простым приспособлением: к стене прикрепить перерезанную пополам железную бочку (рис. 1). При ударах мячом о неровную стену (или половину бочки) направление отскока мяча будет разным, неожиданным. Это позволит совершенствовать ловкость, ловлю мяча в самых неожиданных положениях.



10. Игрок стоит в углу зала на расстоянии 3–4 м от обеих стен и передает мяч разными способами то в одну, то в другую стену (рис. 2).

11. Игрок, стоя в 3–4 м от стены, как можно быстрее выполняет передачи мяча разными способами, а также обманные движения, повороты, короткое ведение мяча в течение 30–60 сек. Стараться правильно выполнить приемы возможно большее число раз.

Упражнения для тренировки двух игроков.

1. Игроки, стоя напротив, передают друг другу мяч. Ловящий мяч обязательно должен сделать шаг вперед – встречать мяч.

Варианты: перед передачей мяча выполнить обманное движение, поворот, увеличивать расстояние между передающими мяч, передачи выполнять в прыжке, перед передачей выполнить короткое ведение мяча.

2. Игроки, сидя на полу один против другого (или стоя на коленях) на расстоянии 4–5 м, передают мяч друг другу. Передачи выполнять в основном кистевыми движениями.

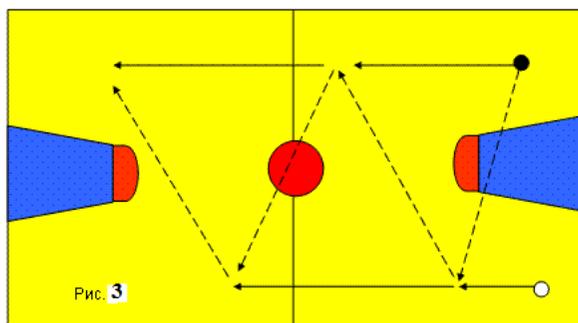
3. Игроки стоят друг против друга на расстоянии 5–6 м, имеют по мячу и передают их друг другу. Один игрок выполняет передачи с отскоком мяча от пола, другой выполняет передачи мяча от плеча.

4. Один игрок с мячом стоит у стены на расстоянии 3–5 м лицом к ней. Второй – защитник – стоит перед игроком с мячом и мешает ему передавать мяч в намеченную цель. Игрок с мячом, выполняя обманные движения, повороты старается передать мяч

точно в цель. Очень важно, чтобы игрок с мячом выполнил передачу побыстрее, сделав как можно меньше подготовительных движений. Игроки меняются ролями.

5. Оба игрока стоят лицом к неровной стенке один за другим. Первый игрок ударяет мячом о стенку. Стоящий за ним (второй) игрок выскакивает вперед и ловит мяч. После этого игроки возвращаются в исходное положение и повторяют упражнения. Игрок, бросивший мяч о стенку, тоже старается поймать его.

6. Игроки передают мяч друг другу в движении, двигаясь вперед. Бежать надо прямо вперед и только при передаче и ловле поворачиваться к партнеру (рис. 3).



7. Игроки передают мяч друг другу, бегая по кругу.

8. Игроки стоят лицом к площадке на расстоянии 4–5 м один за другим. Мяч у игрока, стоящего у лицевой линии. Игрок без мяча бежит вперед, а партнер передает ему мяч. Бегущий вперед все время должен видеть игрока с мячом, поэтому он бежит, поворачивая голову назад. Перед ловлей мяча обязательно остановиться и сделать шаг навстречу мячу. Упражнение трудное потому, что направление бега игрока и передачи мяча здесь совпадают. Передача должна быть очень точная. Такие упражнения обычно мало используются на тренировках, а в игре передач такого рода много. Когда партнер поймал мяч, игрок, передавший мяч, как можно быстрее бежит вперед, обгоняет партнера с мячом, получает от него передачу и т. д. (рис. 4).

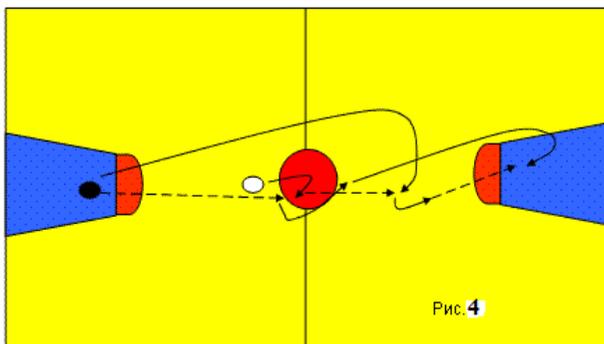


Рис. 4

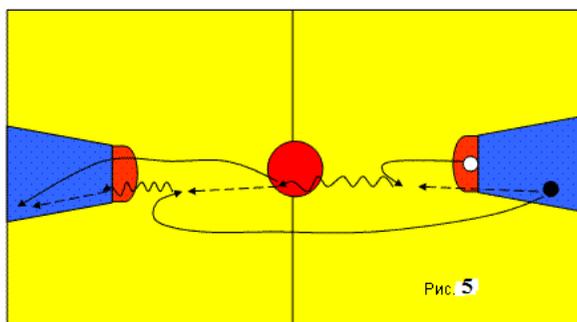
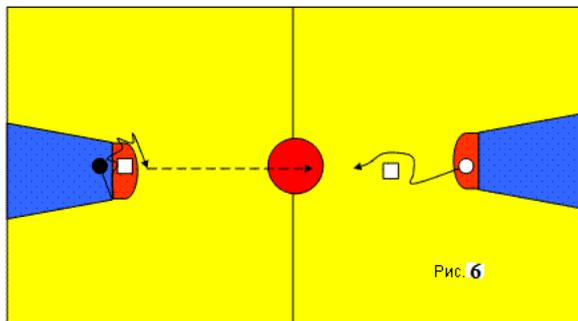


Рис. 5

9. То же самое, но игрок, получивший мяч, ведет его в медленном или среднем темпе, а когда партнер обгоняет его – передает ему мяч. Мяч передавать то влево, то вправо от бегущего игрока (рис. 5).

10. На площадке поставлены два препятствия на расстоянии 10–12 м. Оба игрока за препятствиями. Игрок с мячом делает обманное движение в одну сторону и обходит препятствие с другой стороны, ведя мяч. То же самое выполняет игрок без мяча и выскакивает перед препятствием. Как только игрок без мяча показывается перед препятствием, ему должна последовать передача (рис. 6). После этого игроки занимают исходные позиции, но с мячом другой игрок.

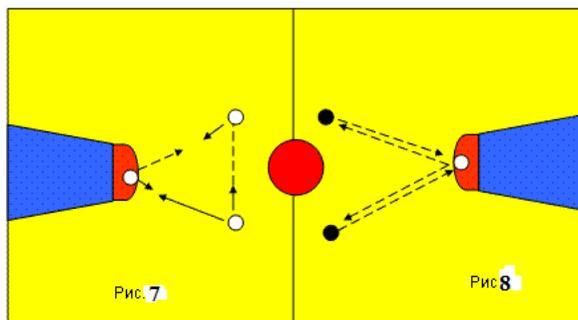


Упражнения для тренировки трех игроков и более.

В этом и в других разделах для тренировки трех игроков приведены довольно сложные упражнения, которые целесообразно применять для совершенствования технических приемов, а также сообразительности, чувства взаимодействия с партнером, сочетания действия с партнером, индивидуальных и групповых тактических действий.

1. Три игрока, стоя треугольником на расстоянии, 4–5 м один от другого, передают мяч друг другу разными способами (рис. 7).

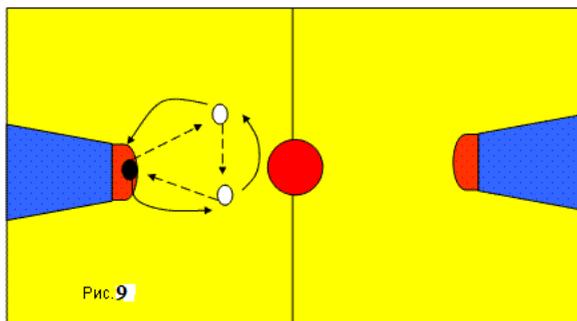
Варианты: передачи мяча в разных направлениях любому игроку при передвижении игроков, перемене места нахождения, передачи в прыжке и др.



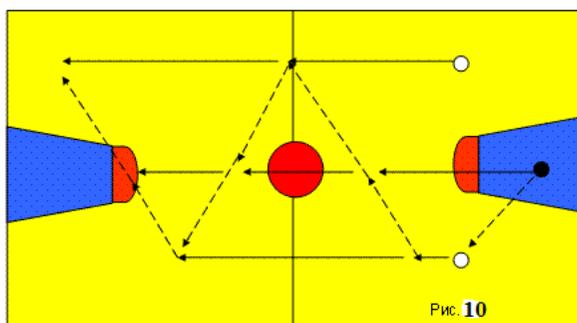
2. То же самое, но передачи выполнять двумя мячами. Вариант: мячи передавать одному игроку (рис. 8),

Игроки меняются местами.

3. Игроки бегут кругом и передают мяч вперед-назад (рис. 9).



4. Игроки стоят у лицевой линии лицом к площадке, как показано на рис. 10.



Игрок, стоящий в середине, передает мяч вперед то одному бегущему игроку, то другому. Упражнение можно закончить броском в корзину. В исходное положение возвращаться шагом, передавая мяч друг другу или ведя его. Начиная упражнение заново, игроки меняются местами.

Варианты: выполнить упражнение с ведением мяча.

5. Игроки стоят у лицевой линии; как и в предыдущем упражнении. Мяч у игрока, стоящего в середине. Он передает его одному из бегущих игроков, бежит вслед за мячом и обегает игрока, которому передал мяч. Игрок, получивший мяч, передает его третьему партнеру и обегает его и т. д. (рис. 11).

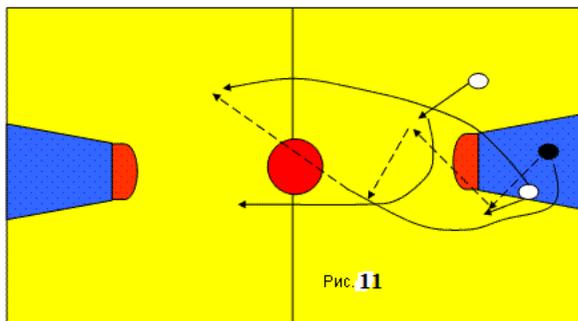


Рис. 11

6. Игроки стоя образуют треугольник. Расстояние между ними 4–5 м. Игрок 1 передает мяч игроку 2 и пробегает между партнерами (рис. 12, а).

Игрок 2 передает мяч игроку 3 и пробегает между партнерами (рис. 12, б), игрок 3 передает мяч опять игроку 1 и пробегает между партнерами (рис. 12, в) и т. д.

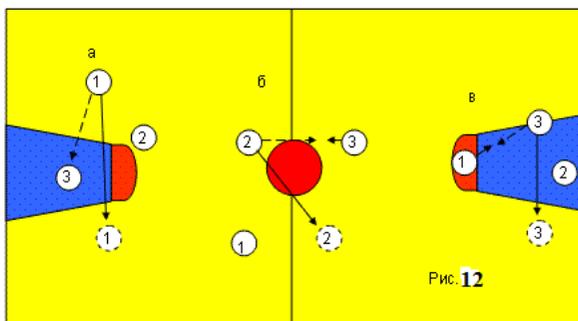
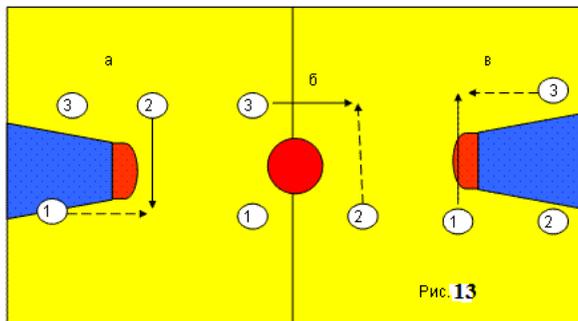
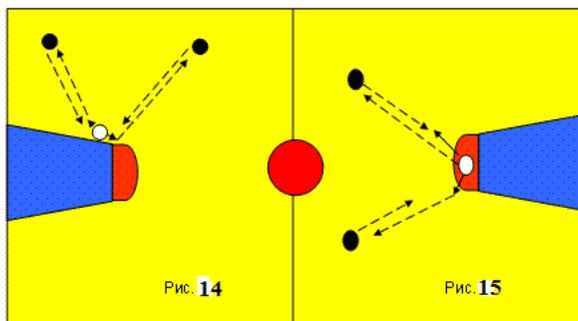


Рис. 12

7. Игроки стоя образуют треугольник. Расстояние между ними 5–6 м. Игрок 2 выбегает на свободное место и получает мяч (рис. 13, а) от игрока 1. На место игрока 2 выбегает игрок 3 и получает мяч от игрока 2 (рис. 13, б). Игрок 1 бежит на место игрока 3, получает мяч от игрока 3 (рис. 13, в) и т. д.



8. Игроки занимают положение, показанное на рис. 14. У двух игроков – по мячу. Игроки, имеющие мячи, передают их поочередно игроку, находящемуся у линии штрафного броска, который должен, выбегая, встречать каждую передачу и как можно быстрее возвращать мяч партнерам. Игроки поочередно меняются местами.

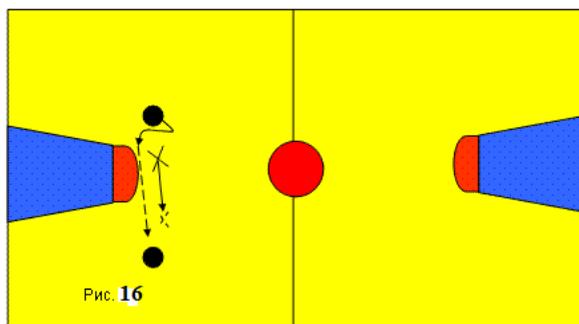


9. То же, но игроки расположены так, как показано на рис. 15.

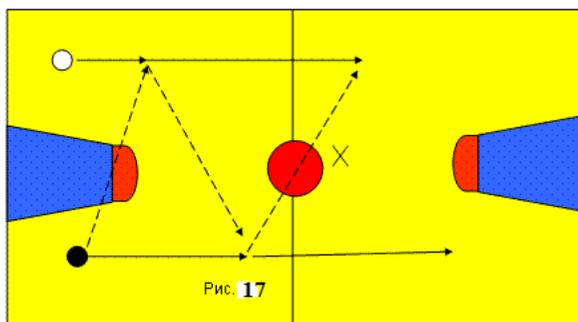
10. Совершенствование передач мяча с противодействием защитника. Два игрока стоят один против другого на расстоянии 3–5 м. Третий игрок – между ними, ближе к игроку, имеющему мяч, и мешает ему передать мяч партнеру. Игрок с мячом, применяя обманные движения, разными способами старается передать мяч партнеру. Нельзя мяч передавать высоко через защитника. Наивысшая траектория полета мяча не должна быть выше вытяну-

тых вверх рук защитника. Если игрок успешно передал мяч партнеру, то защитник быстро бежит к игроку, получившему мяч, и мешает ему выполнить передачу.

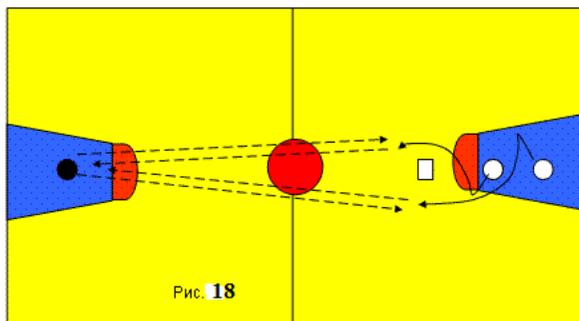
Если игрок, стоящий в середине, дотронулся до мяча так, что мяч изменил направление полета, то в середину становится тот, кто не смог выполнить передачу. Если в середине стоящий игрок долго не может помешать передачам или перехватить мяч, то смена местами происходит поочередно (рис. 16).



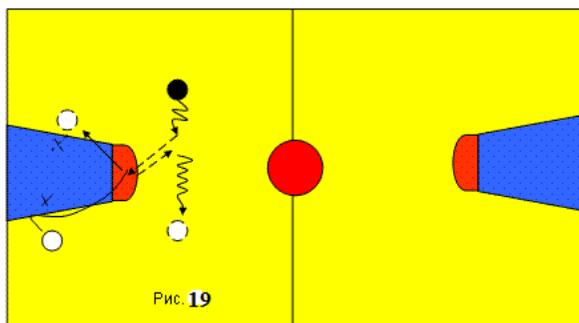
11. Два игрока в движении передают мяч друг другу. У центрального круга третий игрок – защитник, цель которого перехватить мяч. Игроки, передающие мяч, не применяя ведения (применять ведение можно лишь в необходимых случаях), передачами обходят защитника и завершают упражнение броском мяча в корзину. В исходное положение возвращаться шагом (рис. 17). Защитника поменять после 1–2 повторений упражнения.



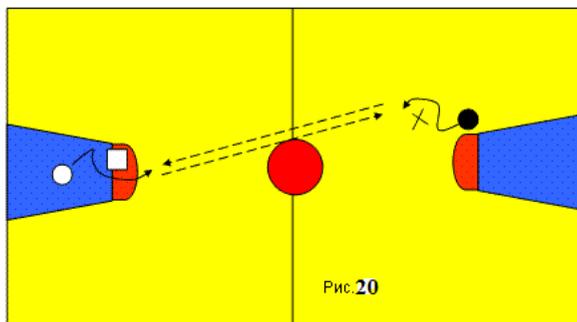
12. Два игрока стоят за препятствиями (стул, стойка) один за другим. Игрок с мячом стоит перед ними на расстоянии 8–10 м. Игроки, находящиеся за препятствием, поочередно выскакивают из-за препятствия, получают мяч и возвращают его обратно. Перед выходом из-за препятствия обязательно выполнить обманное движение. Игрок, возвративший мяч, занимает исходное положение, а тем временем из-за препятствия выскакивает второй игрок (рис. 18).



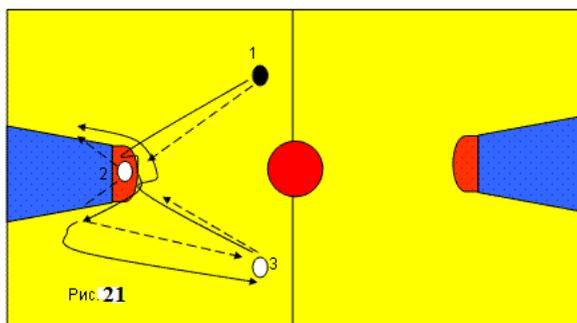
13. Игроки располагаются, как указано на рис. 19. Игрока, желающего получить мяч, страхует защитник. Игрок, делая обманные движения, старается занять такое положение, чтобы получить мяч. Получив мяч, он возвращает его обратно партнеру и снова возвращается на исходное положение или на противоположную сторону штрафной площадки. Выполнив упражнение несколько раз, игроки меняются местами (рис. 19).



14. Игрока, имеющего мяч, опекает защитник, мешающий передать мяч третьему игроку, который выскакивает из-за препятствия. Игрок, выскочивший из-за препятствия, ждет мяч не более 3 сек. Задача игрока с мячом – вовремя передать мяч игроку, выскочившему из-за препятствия. Защитник вначале может быть пассивным (рис. 20).



15. Игроки располагаются так, как показано на рис. 21. Игрок O1 передает мяч игроку O2, стоящему у линии штрафного броска, бежит к игроку O2 справа, останавливается, изменяет направление бега, пробегает мимо игрока O2 слева, получает мяч и передает его игроку O3, который выполняет то же самое. Игрок O1 занимает место игрока O3 и т. д. Очень важно хорошо выполнять «наведение» воображаемого защитника. Упражнения, указанные в разделах для одного и двух игроков, может выполнять большее количество игроков.



Глава 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

Целенаправленное ведение мяча – один из эффективных приемов техники в современном баскетболе. В каждой команде должен быть на площадке, по крайней мере, один отличный мастер ведения мяча, а остальные игроки должны уметь водить мяч свободно, непринужденно, видя при этом площадку, уметь обходить защитника с помощью ведения мяча (один на один).

Как и передачи, ведение мяча в современной игре выполняется на больших скоростях, при активном противодействии защитников. Совершенствовать ведение мяча надо в условиях, приближенных к соревнованиям, в тесной связи с совершенствованием приемов техники владения телом.

Упражнения для тренировки одного игрока.

1. Игрок свободно ведет мяч вперед, останавливается, снова ведет (рис. 22). Остановившись, выполняет ведение на месте. Очень важно правильно остановиться.

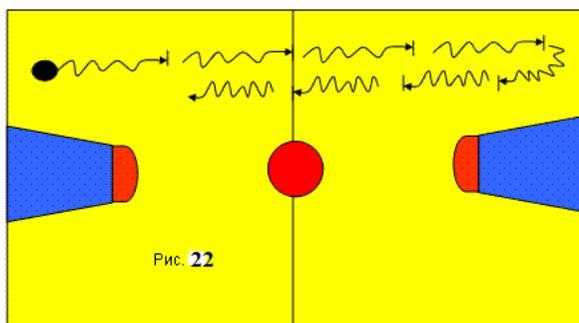
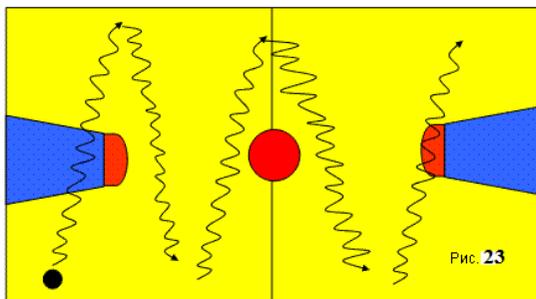


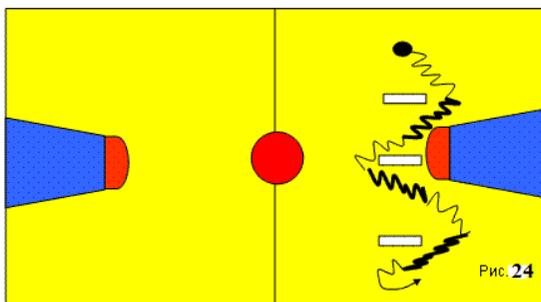
Рис. 22

Варианты: а) вести мяч с высоким отскоком от пола, после остановки переходить на ведение с низким отскоком от пола; б) вести мяч с низким отскоком как можно быстрее вперед, остановиться и опять как можно быстрее вести мяч вперед; в) вести мяч то одной, то другой рукой.

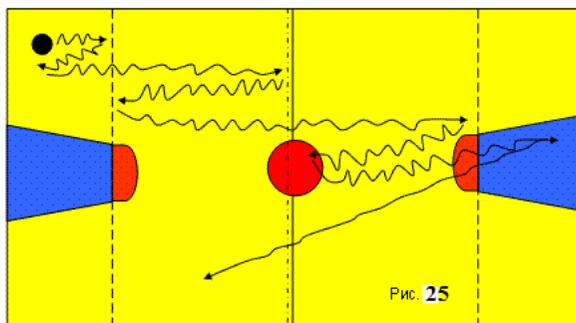
2. Вести мяч, изменяя направление от одной боковой линии к другой (или отметить коридор по уже) (рис. 23).



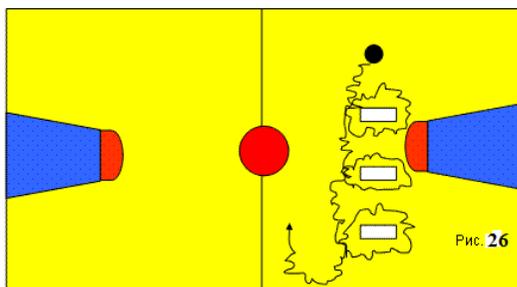
3. Ведение мяча между препятствиями, (рис. 24) дальней от препятствия рукой, чтобы между мячом и препятствием находилось, тело игрока. Препятствия поставить, возможно, ближе, это позволит чаще менять направление ведения мяча.



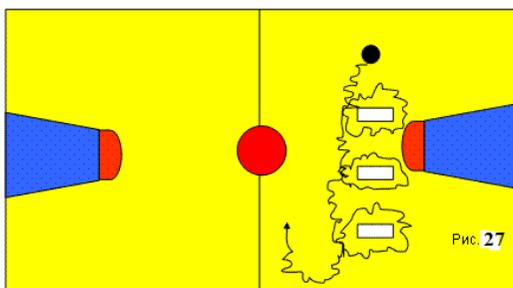
4. Ведение мяча с остановкой и изменением направления ведения в противоположную сторону. Вперед вести мяч левой рукой, назад – правой (рис. 25).



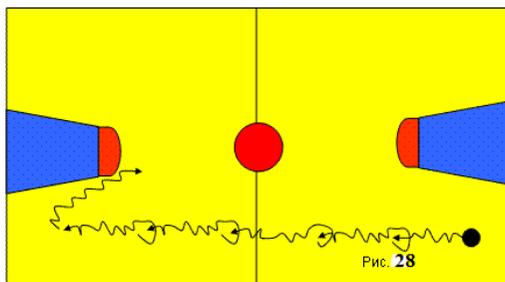
5. Ведение мяча вокруг препятствия как можно быстрее. На исходное положение возвращаться шагом, с ведением (рис. 26).



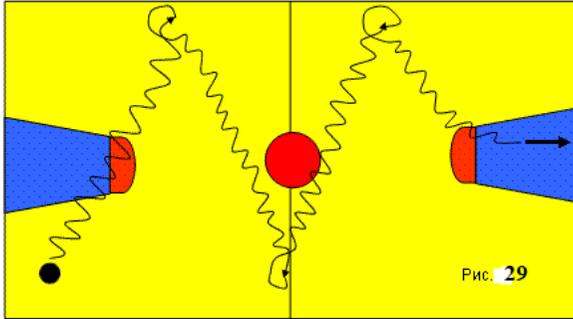
6. То же, но обводится препятствие то с одной, то с другой стороны, поэтому вокруг одного препятствия вести мяч одной рукой, вокруг второго – другой и т. д. (вокруг первого в указанном направлении вести левой рукой) (рис. 27).



7. Вести мяч, остановиться, выполнить поворот, вести дальше и т. д. (рис. 28)

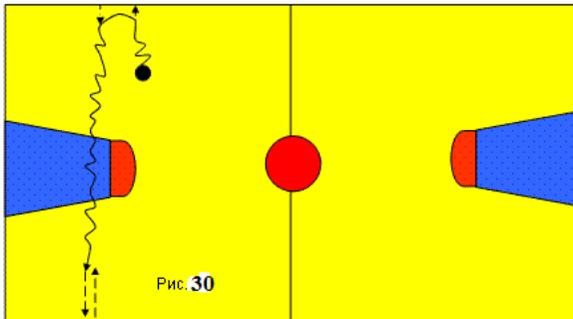


8. Вести мяч от одной боковой линии к другой (или в отмеченном коридоре уже, чем площадка), выполнить поворот, в тот же момент поменять руку и вести мяч дальше (рис. 29).



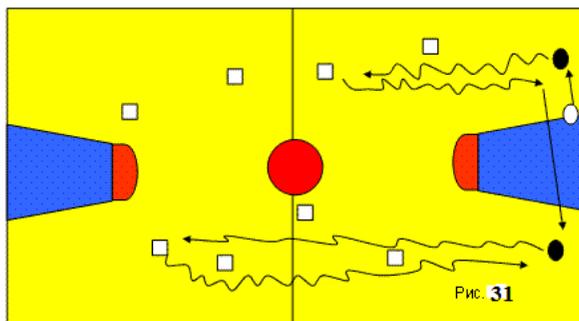
9. Вести по прямой (или вначале на месте) сразу два мяча.

10. Игрок ведет мяч поперек зала к стене. На расстоянии 5-6 м от нее выполняет передачу (ударяет мячом о стену), ловит отскок мяча, поворачивается, ведет мяч к противоположной стене и делает то же самое (рис. 30). Выполнять передачу мяча без остановки, в движении (или, не ловя мяча, а прямо после ведения, выполнить передачу одной рукой).



11. На площадке отметить несколько точек. Два мяча положить за лицевой линией. Игрок берет один мяч, ведет до любой точки, возвращается к лицевой линии, меняет мячи, ведет к другой

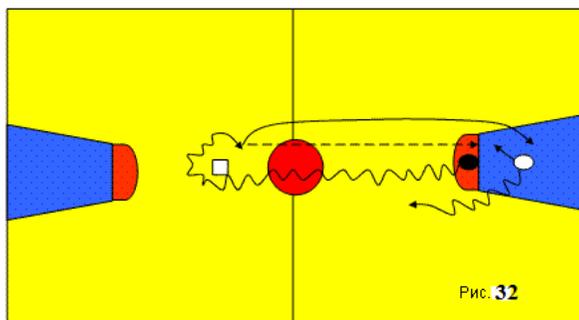
отмеченной точке и т. д. Если мяч один, то возвращаться до лицевой линии каждый раз, когда мяч доведен до определенной точки (рис. 31).



Описанные упражнения можно выполнять на всей площадке, на одной половине, на части площадки.

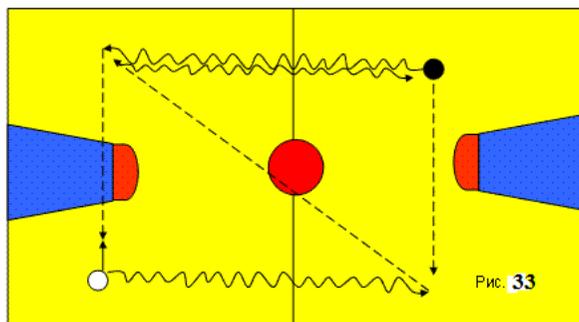
Упражнения для тренировки двух игроков.

1. Игроки стоят друг за другом у лицевой линии лицом к площадке. На расстоянии 12–14 м от первого игрока стоит препятствие (стул, стойка). Игрок ведет мяч вокруг препятствия, передает его партнеру и бежит на место партнера. Второй игрок, получивший мяч, выполняет то же самое (рис. 32).

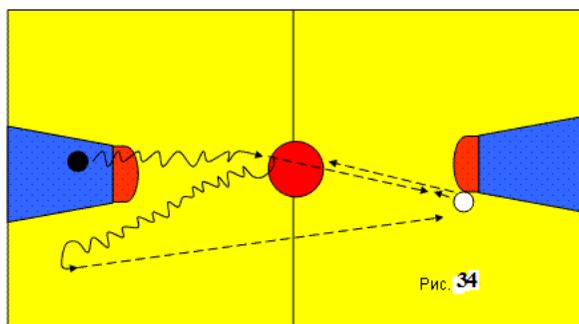


2. Игроки стоят на противоположных углах площадки. Игрок ведет мяч; поравнявшись с партнером, передает ему мяч. Тот ведет мяч вперед до конца площадки, останавливается, выполняет поворот и передает мяч по диагонали партнеру (чтобы передача не была

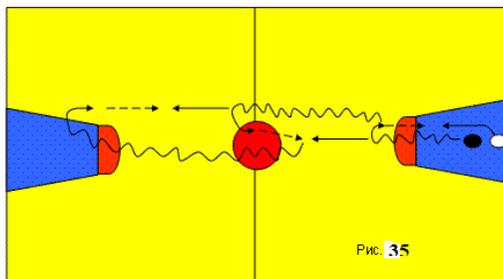
слишком длинной, можно вести мяч до половины площадки) (рис. 33).



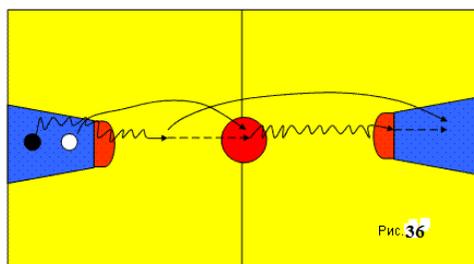
3. Игроки один против другого на расстоянии 15–20 м. Игрок ведет мяч половину этого расстояния, передает его партнеру, получает мяч обратно, поворачивается и ведет мяч затем в исходное положение, где останавливается, поворачивается к партнеру и передает ему мяч. То же самое выполняет второй игрок (рис. 34).



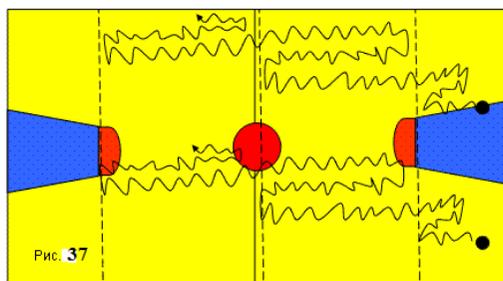
4. Игроки стоят у лицевой линии один за другим лицом к площадке. Первый игрок ведет мяч 5–6 м, останавливается, поворачивается к партнеру и передает ему мяч. Второй игрок бежит вперед за вводящим мяч. Игрок, получивший мяч, ведет его как можно быстрее, обгоняет партнера, останавливается, поворачивается и передает мяч партнеру (рис. 35).



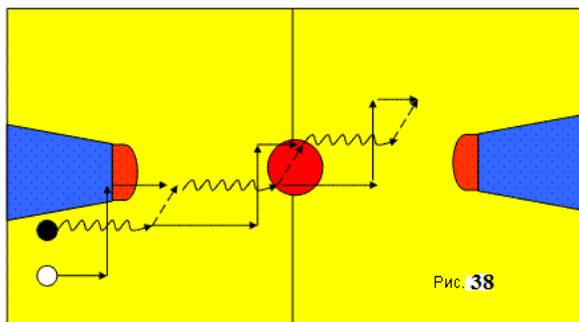
5. Из того же исходного положения, что и в упражнении 4, игрок стоящий ближе к лицевой линии, ведет мяч и обгоняет игрока, стоящего перед ним. Тогда игрок без мяча быстро бежит вперед и обгоняет партнера, ведущего мяч. Как только игрок без мяча оказывается впереди ведущего мяч, тот передает ему мяч; игрок, получивший мяч, начинает ведение, а игрок, передавший мяч, обгоняет ведущего и опять получает от него передачу (рис. 36).



6. Площадка разделена на четыре части. Игроки у лицевой линии; оба имеют по мячу. Кто быстрее, ведя мяч по указанным направлениям, достигнет противоположной лицевой линии (рис. 37).



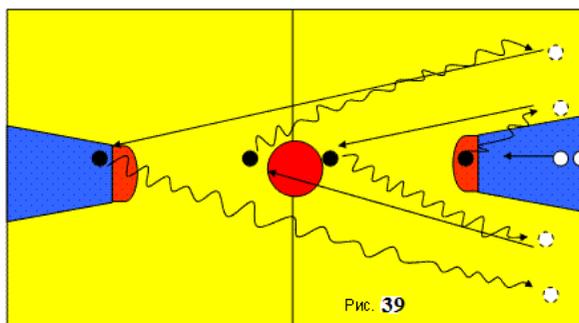
7. Игроки стоят, как показано на рис. 38. Один игрок ведет мяч вперед, другой без мяча обгоняет ведущего мяч, изменяет направление бега, перерезает путь ведущему, не мешая ему вести мяч, бежит несколько шагов,

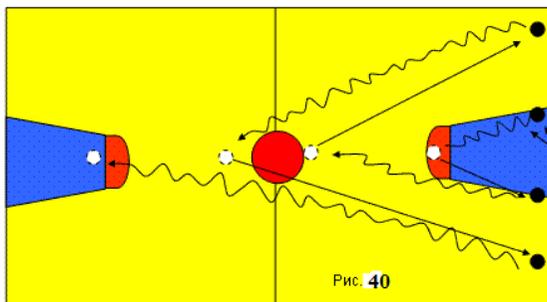


останавливается, опять изменяет направление бега, обгоняет ведущего и, получив от него передачу, ведет мяч вперед. Игрок, отдавший мяч, проделывает такой же путь и опять, получив мяч, ведет его вперед и т. д. Действия игрока без мяча должны быть, возможно, более быстрыми, но с правильными остановками, с изменением направления бега (рис. 38).

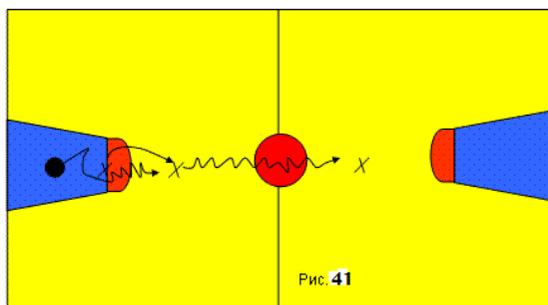
8. На площадке в одном ряду расставлены 4 мяча на расстоянии 4–5 м один от другого. Игрок бежит к одному из мячей, берет его и ведет до лицевой линии, оставляет на отмеченном месте и бежит за другим мячом и т. д. (рис. 39)

Второй игрок, поочередно ведя мячи, раскладывает их на прежние места (рис. 39).

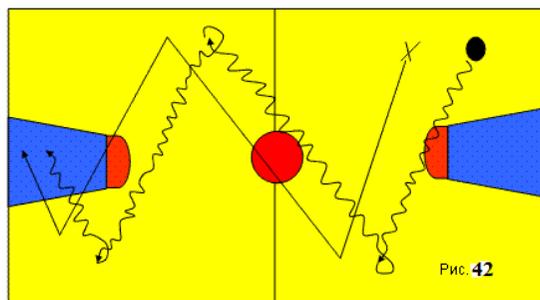




9. Один игрок в роли защитника, второй ведет мяч, останавливается, ведет его дальше и т. д. Защитник действует не в полную силу (рис. 41). Игроки меняются ролями.



10. Игрок ведет мяч в направлении, указанном на рис. 42. Защитник действует активно: если ведущий не оберегает мяч, ведет его не той (дальней) рукой, защитник старается выбить мяч. Игроки меняются ролями.



Глава 5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ МЯЧА В КОЛЬЦО

Нельзя уменьшать значение всех приемов техники баскетбола, но все же броски мяча в корзину – это самый важный прием, который как бы венчает применение других технических приемов. В самом деле, ведь все технические приемы и выполняются для того, чтобы игроки успешно смогли забросить мяч в корзину.

Успешное выполнение бросков в корзину требует самой большой точности, поэтому совершенствованию их техники надо уделять больше времени, прилагать больше усилий.

Без постоянных ежедневных самостоятельных тренировок невозможно научиться точно выполнять броски.

В современном баскетболе специфика бросков мяча в корзину основательно изменилась. Во-первых, изменился удельный вес отдельных способов бросков. По эффективности и точности на первом месте сейчас бросок одной рукой в прыжке (или двумя руками в прыжке, обычно у женщин). Этот способ должен безусловно усвоить каждый баскетболист. Почти совсем не употребляются броски двумя руками от груди и снизу с места. Поэтому обучению и совершенствованию их не следует уделять внимания.

Слишком редко баскетболисты применяют броски одной рукой в движении (особенно со средних дистанций). Этот способ броска достаточно эффективен, особенно когда нападающий «обходит» защитника. Недостаточное применение его можно объяснить тем, что он требует очень кропотливого совершенствования. Большинство баскетболистов применяют только броски в прыжке. Вместе с тем, применение односторонних, одинаковых способов бросков (хотя и эффективных) делает игру нападающего однотипной и менее эффективной.

Условия, в которых выполняются броски, изменились. Сейчас, когда защитные действия стали активнее, уменьшилось время для подготовки к броску: в игре броски надо выполнять без длительной подготовки, в то же время технически правильно, а значит, точно.

Чтобы условия тренировок по совершенствованию бросков мяча в корзину приблизить к игровым, надо выполнять такие упражнения, в которых было бы возможно меньше статических положений. Перед выполнением каждого броска надо делать обманное движение, броски выполнять после остановки, после ведения мяча, после выполнения ряда других технических приемов или комплекса приемов (передач, ведения, приемов техники владения телом).

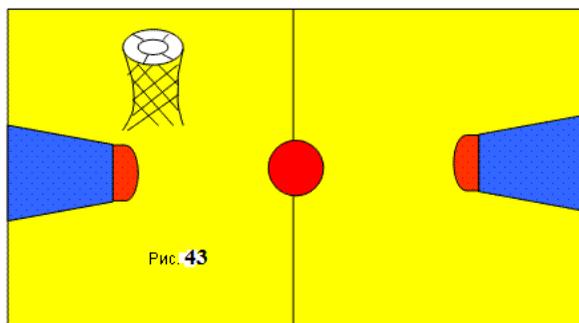
Но есть и такой период (уровень мастерства) подготовки, когда необходимо выполнять броски из статических положений. Это тогда, когда игрок совершенствует технику движений бросков, «пристреливается» на точность. В таких тренировках рекомендуется выполнять как можно больше бросков в корзину сериями с отдельных точек площадки (это касается и совершенствования штрафных бросков). Когда эта задача будет решена, то совершенствование бросков надо приближать к игровым условиям.

Какие бы упражнения ни выполнялись, какие бы задачи перед тренировкой ни ставились, броски мяча в корзину надо всегда выполнять с максимальной сосредоточенностью, точностью, внимательно, прилагая все усилия. Это обязательное условие. Не должно быть ни одного небрежно выполненного броска.

Тренируясь в одиночку, вдвоем, втроем, игрокам часто приходится после броска бежать за мячом. Нельзя начать бег к корзине слишком рано, не закончив броска: бежать следует только тогда, когда мяч правильно выпущен из рук (если бросок выполняется в прыжке или в движении, то после хорошего приземления).

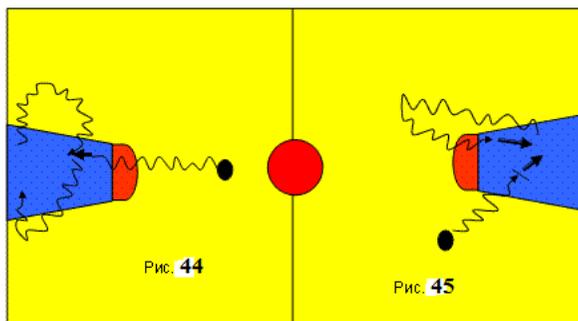
К сожалению, на тренировках для совершенствования точности попадания почти не практикуются броски мяча в корзину уменьшенного диаметра. Игрок, выполняя броски в уменьшенное кольцо, лучше совершенствует точность броска, а после перехода на нормальное кольцо он чувствует себя увереннее, ему кажется, что попасть мячом в такое кольцо намного легче и точность попадания улучшается.

Сделать кольцо уменьшенных размеров несложно. На обыкновенное кольцо накладываем кольцо уменьшенного размера так, чтобы оно было на одинаковом уровне с основным кольцом (рис. 43).



Упражнения для тренировки одного игрока.

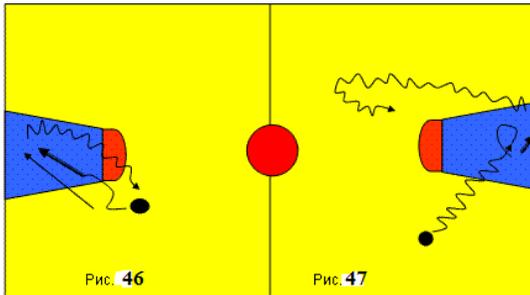
1. Совершенствование бросков с близкого расстояния в движении. Игрок ведет мяч к корзине, выполняет бросок, ловит мяч, ведет его от корзины (5–6 м), опять ведет мяч к корзине, выполняет бросок (рис. 44), Броски выполнять с разных точек.



2. То же самое, но игрок, выполнив бросок, не ведет мяч от корзины, а сразу выполняет бросок, сделав только самые необходимые подготовительные движения (поворот, обманное движение, короткое ведение), чтобы броски выполнялись из удобных положений. Выполнять броски разными способами, применяя обманные движения.

3. Совершенствование бросков в прыжке после ведения. Игрок ведет мяч, останавливается и выполняет бросок в прыжке. После этого бежит к мячу, ловит его, ведет мяч 6–7 м от корзины, поворачивается, ведет мяч к корзине, останавливается и выполняет бросок в прыжке (рис. 45). Броски выполнять с различных точек.

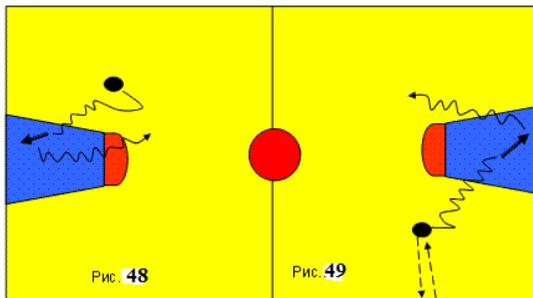
4. Совершенствование бросков с одной точки. Игрок выполняет броски с одного и того же места (рис. 46).



5. Совершенствование бросков с близкого расстояния, применяя обманные движения и поворот. Игрок ведет мяч в штрафную площадку до корзины, останавливается, выполняет обманное движение, имитируя бросок, после чего выполняет поворот вперед и правой рукой (с другой стороны) выполняет бросок (рис. 47).

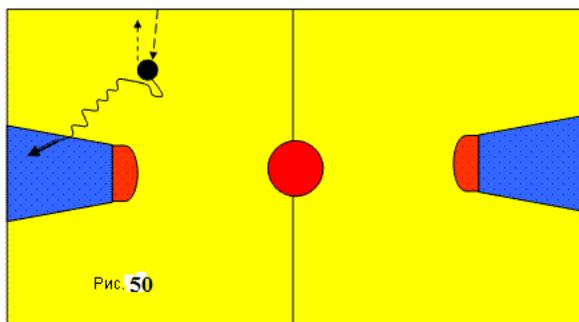
6. То же, но бросок выполняется после обманного движения, имитирующего бросок без поворота.

7. Совершенствование «прохода» и бросков в движении. Игрок с мячом стоит на расстоянии 6-8 м от корзины, выполняет обманное движение, имитируя бросок в корзину или ведение мяча в одну сторону, и после этого мгновенно «проходит» в противоположную сторону к корзине. Игрок совершенствует характерные для себя проходы с любимых мест. После этого он заканчивает «проход» броском мяча в корзину на большой скорости и начинает упражнение сначала с того же места или с другого (рис. 48).

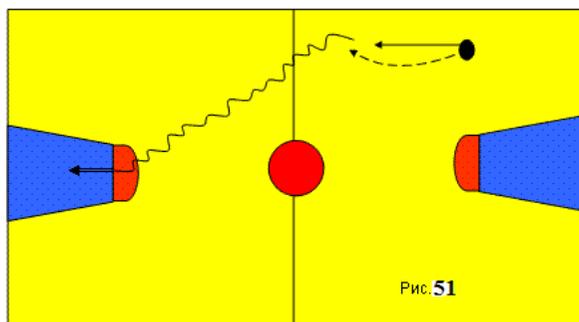


8. Игрок ударяет мячом о стену, ловит его, ведет к корзине, останавливается и выполняет бросок (или в прыжке, или с места с дальнего расстояния), бежит к корзине, ловит мяч, ведет его к другой стене и выполняет то же самое (рис. 49).

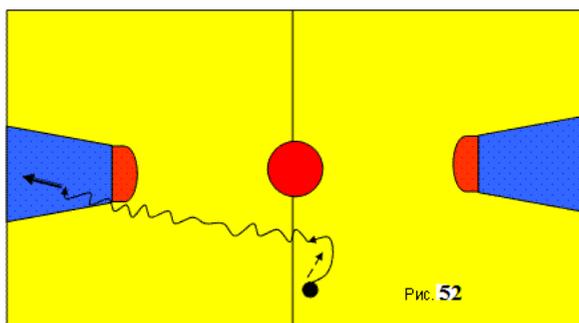
9. То же, но игрок ловит мяч, отскочивший от стены, стоя спиной к корзине, выполняет обманное движение, имитируя проход к середине площадки, выполняет поворот вперед, «проходит» по лицевой линии и выполняет бросок (рис. 50).



10. Игрок, находящийся у центрального круга (или у лицевой линии лицом к противоположной корзине), бросает мяч вверх-вперед, как можно быстрее бежит вперед, стараясь поймать мяч, пока тот не упал на пол. Поймав мяч, выполняет обманное движение, ведет мяч вперед к корзине и выполняет бросок (рис. 51). То же самое повторяет в другую корзину.



Вариант: поймав мяч (у центрального круга), повернуться и вести мяч обратно (рис. 52).

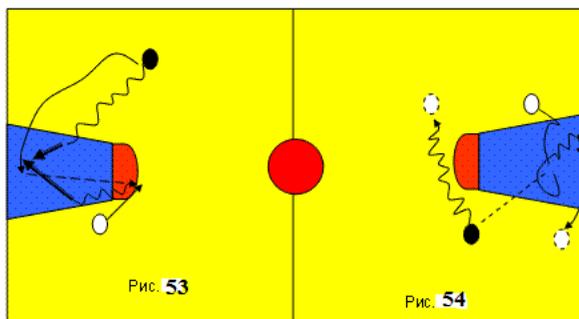


Упражнения для тренировки двух игроков.

1. Два игрока имеют один мяч. Поочередно каждый выполняет броски в движении. Игрок, выполнивший бросок, бежит к корзине, ловит мяч и передает его партнеру, который за это время занимает на площадке место по своему усмотрению (рис. 53).

2. То же самое, но игрок, выполнивший бросок, передав мяч партнеру, бежит к нему и выполняет роль защитника. Действия защитника могут быть пассивными и активными.

3. Игроки занимают положение, показанное на рис. 54.



Игрок без мяча вбегает в штрафную площадь, получает мяч, выполняет обманное движение в одну сторону, поворачивается вперед и бросает мяч. Выполнив бросок, он сам ловит мяч, возвра-

щает его партнеру и занимает место за пределами штрафной площадки. Затем он опять вбегает в штрафную площадку и получает мяч. Выполнив 5–10 бросков, игроки меняются местами.

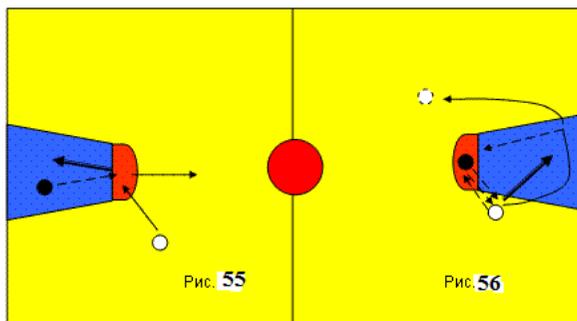
4. Один игрок бросает мяч в корзину с избранной точки (или нескольких точек), второй ему подает мяч. Игрок с одной точки выполняет серию – 5–10 бросков, переходит на другую точку, или же игроки меняются ролями.

5. То же, но игрок, подающий мяч, после каждой передачи бежит к партнеру и выполняет роль защитника.

6. Игрок выполняет серию бросков в прыжке со средних дистанций, а партнер подает мяч. Игрок, бросающий мяч, каждый раз должен быстро бежать к мячу, поймать его, остановиться (или остановиться после короткого ведения мяча) и выполнить бросок (рис. 55).

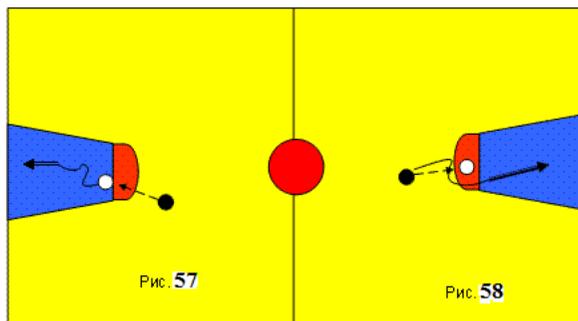
7. То же самое, но игрок, подающий мяч, выполняет и роль защитника.

8. Игроки на площадке стоят рядом на расстоянии 4–5 м и передают мяч друг другу. После нескольких передач один из них бросает мяч в корзину, бежит к корзине, ловит мяч, передает его партнеру и опять занимает место рядом с партнером. После нескольких передач бросок выполняет другой игрок (рис. 56).

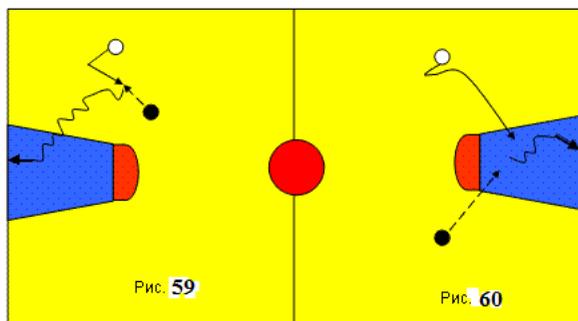


9. Игроки стоят один против другого, как показано на рис. 57. Игрок получает мяч, стоя спиной к корзине, выполняет обманное движение в одну сторону, поворачивается в другую, ведет мяч и выполняет бросок. Поймав мяч, он возвращает его партнеру и занимает исходное положение и т. д.

10. Из того же исходного положения игрок, передав мяч, бежит в одну сторону, изменяет направление бега, останавливается. Перед игроком, стоящим у линии штрафного броска, получает от него мяч и выполняет бросок в прыжке. Игрок, стоящий у линии штрафного броска, бежит к корзине, ловит мяч, передает его партнеру, который за это время возвратился в исходное положение (рис. 58).



11. Игрок без мяча бежит к корзине. Поймав мяч, останавливается, выполняет обманное движение в одну сторону, поворачивается в другую, ведет мяч и выполняет бросок (или бросок со средней дистанции в прыжке). Поймав мяч, он передает его партнеру и возвращается на свое место (рис. 59).



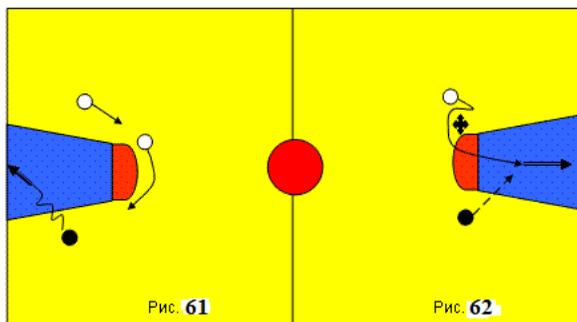
12. Игрок, получив мяч под кольцом, делает обманное движение, имитируя бросок в корзину, поворачивается вперед, ведет мяч и выполняет бросок с другой стороны корзины (рис. 60).

Упражнения для тренировки трех игроков.

1. Игроки бегут по кругу. Первый игрок бросает мяч в корзину, бегущий за ним игрок ловит мяч (старается поймать мяч на лету) и передает игроку, бегущему за ним, который выполняет бросок в корзину (рис. 61).

2. Три игрока имеют два мяча. Один игрок бросает мяч в корзину, ловит его и передает игроку, не имеющему мяча. Следующим выполняет бросок второй игрок, имеющий мяч, ловит его и передает тому игроку, который не имеет мяча. Игрок, выполнивший бросок и передавший мяч партнеру, быстро занимает место для получения мяча и выполнения броска.

3. Игроки располагаются, как показано на рис. 62. Игрок без мяча, которого держит защитник, делает обманное движение и бежит получить мяч. Получив мяч, выполняет бросок. Защитник действует полуактивно. После броска оба игрока бегут к корзине и стараются поймать мяч, отскочивший от щита (если мяч не попал в корзину). Игрок, поймавший мяч, возвращает его третьему игроку. Третий игрок, имеющий мяч, может менять свое местонахождение. Игроки меняются ролями.

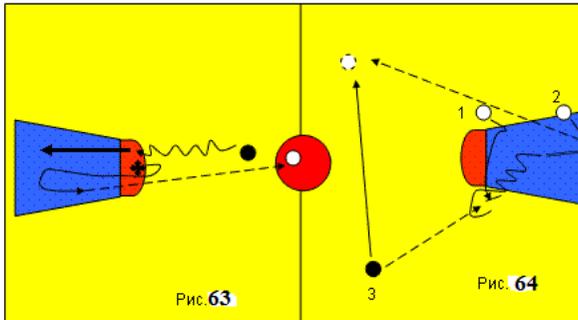


4. То же, но игрок выполняет сериями броски с определенной точки. Защитник сначала действует полуактивно, затем активно. После броска защитник возвращает мяч третьему игроку.

5. Игрок ведет мяч до линии штрафного броска (или другого отмеченного места), где находится защитник, останавливается и выполняет бросок. Потом бежит к корзине, ловит мяч и передает

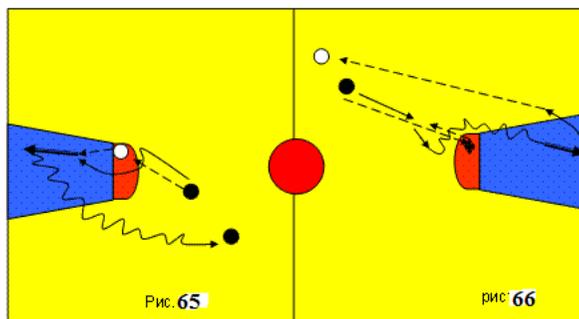
его партнеру. Игрок, выполнивший бросок, становится защитником (рис. 63).

6. Два игрока имеют по мячу (если мяч один, то упражнение выполняется поочередно). Передав мяч игроку, стоящему у линии штрафного броска, они бегут к нему, меняя направление бега. Пробегают мимо игрока с мячом, получают от него мяч и выполняют бросок. Выполнив бросок, игроки подбирают мяч и ведут его на исходное положение. Игрок, который находится у линии штрафного броска, по очереди заменяется (рис. 64).



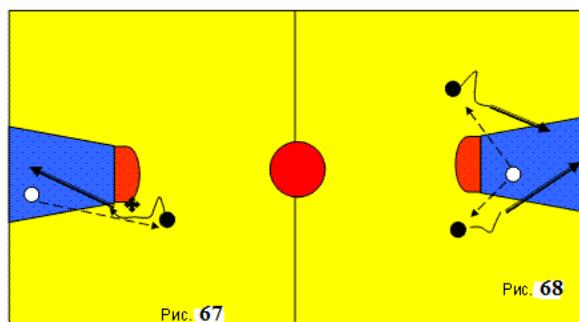
7. Игроки располагаются, как показано на рис. 65. Игрок, имеющий мяч, передает его игроку, стоящему у линии штрафного броска, бежит к нему, получает мяч обратно и не снижая скорости, ведя мяч и применяя обманные движения, старается обойти защитника и выполнить бросок. Затем игрок передает мяч партнеру, а сам занимает положение защитника. Игрок, бывший в роли защитника, занимает место для выполнения приемов с мячом.

8. Игроки располагаются, как показано на рис. 66. Игрок 1 бежит к игроку с мячом, получает мяч и выполняет бросок (любым способом). Тем временем игрок, отдавший мяч, перебегает в другую сторону площадки. Игрок 2 ловит отскочивший от щита мяч и передает его игроку 3. Игрок 1 опять бежит к игроку с мячом и получив мяч, выполняет бросок (рис. 66). Игроки меняются ролями.



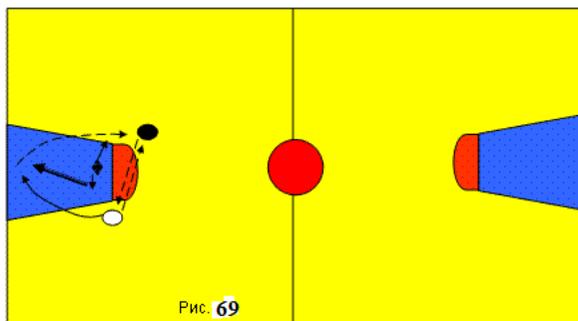
9. Два игрока имеют по мячу и с выбранных мест (или меняя место) поочередно бросают мяч в корзину. Третий игрок подает мяч обоим партнерам (рис. 67). Подающего мяч поочередно сменяют.

10. Игрок с мячом выполняет серию бросков мяча в корзину с одного места (или меняя место). Другой игрок в роли защитника, он разрешает свободно получать мяч, а во время броска мешает, имитируя действия защитника. Третий игрок подает мячи бросающему (рис. 68). Выполнив серию 15–20 бросков, игроки меняются ролями.

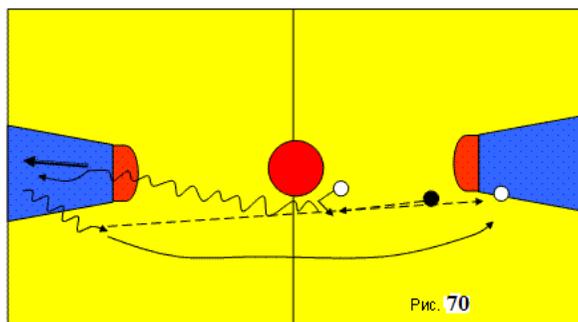


11. Два игрока быстро передают мяч между собой. Третий, как можно быстрее передвигаясь от одного игрока к другому, старается помешать броску. Как только игрок с мячом на мгновение окажется свободным, он тут же выполняет бросок, бежит к корзине, ловит мяч и передает его партнеру, а сам становится защит-

ником. Расстояние между передающими мяч такое, что третий игрок – защитник, быстро передвигаясь какое-то время, может помешать свободно бросить мяч (рис. 69).



12. Игроки стоят за центральным кругом один за другим лицом к дальней корзине. Мяч у игрока, стоящего в середине. Первый игрок бежит к корзине, получает мяч, быстро ведет его вперед, выполняет бросок и возвращает мяч второму игроку, а сам бежит и становится за ним. То же выполняет впереди стоящий игрок (рис. 70).



Упражнения для совершенствования штрафных бросков.

В современном баскетболе игроки выполняют броски мяча в корзину таким способом, которым они пользуются в игре при выполнении бросков с места.

Как выбрать начинающему способ штрафного броска? Начинаящего баскетболиста надо обучить основным способам бросков

с места. Затем тренер должен дать ему возможность выполнить несколько десятков бросков всеми способами и внимательно приглядеться к тому, который способ броска ученику больше подходит по его физическим данным, какой из способов он лучше усваивает. Надо также узнать, который из способов ученику нравится.

Штрафные броски необходимо совершенствовать самостоятельно и особенно парами. Процесс совершенствования штрафных бросков условно можно разделить как бы на два этапа. Первый – начальный этап, главная цель которого пристрелка, прицеливание игроков к выполнению штрафного броска. На этом этапе игрокам рекомендуется поочередно выполнять броски сериями по пять-десять бросков, чтобы хорошо усвоить движения броска, почувствовать расстояние, словом, хорошо прицелиться.

Ниже приведены упражнения для тренировки двух, трех и более игроков:

1. Один игрок стоит у линии штрафного броска, второй – под корзиной. Один игрок выполняет серию бросков (5–10) подряд, а стоящий под корзиной подает ему мяч. Игрок, выполнивший серию бросков, идет под корзину, а броски выполняет следующий игрок.

Варианты: а) игроки соревнуются, кто больше попадет из определенного количества попыток (из 50) или кто быстрее выполнит определенное количество попаданий; б) один игрок выполняет десять бросков. Следующий должен попасть в корзину столько раз, сколько попал в нее бросавший перед ним. Если второй игрок выполнит это условие, он получает право бросать мяч первым, если не выполнит – побеждает тот игрок, который забросил штрафные первым.

2. Игроки выполняют броски до промаха. Варианты: а) кто больше попадет подряд с определенного числа попыток; б) кто быстрее сможет попасть определенное количество раз.

Упражнения для трех игроков.

1. Два игрока стоят у линии штрафного броска и имеют по мячу. Третий игрок под корзиной. Игроки, имеющие мячи, поочередно выполняют броски, а игрок, стоящий под корзиной, подает им мячи. После 5–10 бросков игроки меняются местами.

2. Все игроки выполняют по 10 бросков подряд. Второй бросающий должен попасть в корзину столько, сколько раз попал бросавший перед ним. Третий бросающий должен попасть столько, сколько попал бросавший вторым. Игрок, не выполнивший этого требования, из игры выбывает.

Вариант: то же самое, но игроки выполняют штрафные броски до промаха.

Главная задача второго этапа совершенствования штрафных бросков – выполнение их в условиях, возможно больше приближенных к игровым. Здесь рекомендуются следующие упражнения:

1. Один игрок стоит у линии штрафного броска, второй – под корзиной. Игрок, стоящий у линии штрафного броска, выполняет два броска подряд и занимает место под корзиной, чтобы подавать мячи партнеру, который в то время становится у линии штрафного броска.

Варианты; а) игрок, попавший дважды, получает право еще па два броска; б) игрок, попавший дважды, получает право бросать до промаха; в) игроки выполняют по два штрафных броска подряд. Кто быстрее выполнит определенное количество бросков?

2. Игроки выполняют по два броска подряд. Второй должен попасть в корзину столько раз, сколько попал бросавший перед ним.

3. Во время упражнений для совершенствования бросков мяча с разных дистанций выполняется определенное количество штрафных бросков.

ВЫВОДЫ

Как в профессиональном так и любительском баскетболе тренировки проводятся под руководством и наблюдением тренеров команды. Но ко всему этому, чтобы добиться высоких результатов, баскетболист должен уметь тренироваться и самостоятельно. Ежедневные самостоятельные тренировки и занятия, начиная с юношески лет, дадут возможность добиться мастерства и стать баскетболистом высокого класса с ярко выраженными индивидуальными качествами. Все должны знать, что никакой тренер не сможет подготовить мастера высокого класса, если сам спортсмен не будет ежедневно стремиться к этому.

Уровень мастерства баскетболистов, которые занимаются самостоятельно, растет довольно быстро потому, что спортсмены уделяют больше времени тренировкам, постоянно совершенствуют свой индивидуальный стиль исполнения тех или других приемов, а также тех приемов, которые больше всего соответствуют их особенностям. В результате таких действий вырастают игроки разнообразного плана.

В таких самостоятельных тренировках у спортсмена развивается творческая инициатива. Во время таких тренировок баскетболисты находят новые варианты исполнения различных технических приемов, которые отвечают их особенностям, а также изучают и по-своему переделывают новые технические приемы, которые они подметили у игроков высшего класса.

В таких тренировках в первую очередь развивается творческое мышление игрока. Баскетболист, изучая и пробуя тот или иной прием, должен постоянно думать о том, как лучше его исполнить, когда и как его применить. Такие тренировки направлены на повышение индивидуального тактического мастерства.

Баскетболисты, которые проводят самостоятельно тренировки, должны постоянно думать о повышении уровня своего мастерства, о своей спортивной форме, а также должны всегда помнить о команде, в которой они играют. Они должны постоянно интересоваться всем тем, что касается баскетбола. Это является обязательным условием для достижения высокого уровня мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айропетянц Л. Р., Гадик М. А. Спортивные игры. Ташкент, 2011.
2. Былеев Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. М.: ФиС, 2009.
3. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол – Минск: Польшня, 2011.
4. Волков Н. Н., Топчиян В. С. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования. ANALYTIC SERIAL. Теория и практика физической культуры 10. 2012.
5. Данилов В. А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / В. А. Данилов. М., 2009. 43 с.
6. Касымов А. Ш. Вопросы повышения результативности действий баскетболистов в условиях соревновательной деятельности: метод, рекомендации / А. Ш. Касымов. Ташкент, 2011. 29 с.
7. Обучение технике игры в баскетбол: Метод. рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В. А. Тула, 2012.
8. Шарабакин Н. И., Мамбеталиев К. У. Теория и методика физической культуры: учебное пособие. Шам., 1997. 328 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Виды самостоятельной подготовки	5
Глава 2. Индивидуальный план баскетболиста	11
Глава 3. Упражнения для самостоятельного совершенствования техники передач и ловли мяча	15
Глава 4. Упражнения для самостоятельного совершенствования техники ведения мяча	27
Глава 5. Упражнения для самостоятельного совершенствования техники бросков мяча в кольцо	36
ВЫВОДЫ	50
ЛИТЕРАТУРА	51

Составители:
Лариса Петровна Ливинская,
Михаил Николаевич Арзамасцев,
Наталья Сергеевна Подкорытова

ОСОБЕННОСТИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛИСТА
В ВУЗЕ

Методические рекомендации

Компьютерная верстка – *Э. А. Галяутдинова*

Подписано в печать 06.02.2020.
Формат 60x84¹/₁₆. Офсетная печать.
Объем 3,25 п. л. Тираж 100 экз. Заказ 124

Отпечатано в типографии КРСУ
720048, г. Бишкек, ул. Анкара, д. 2а