

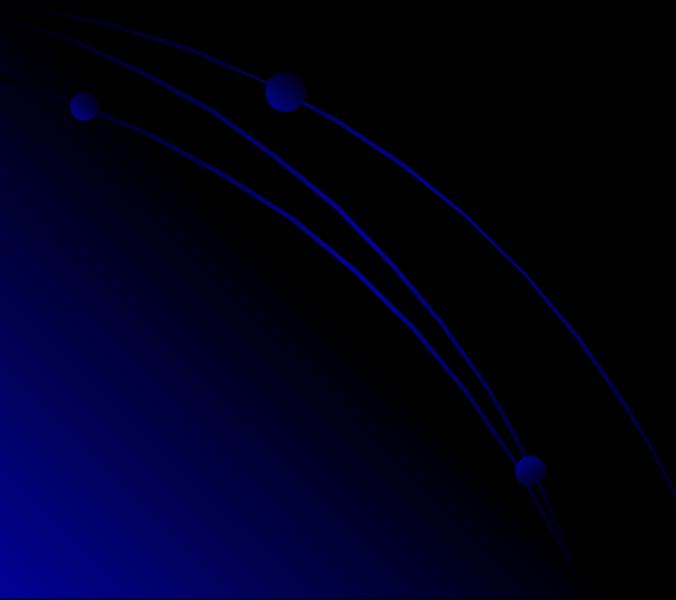


Подвижные игры с элементами баскетбола



«Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.»

П. Ф. Лесгафт



Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на *сигнал* «Лови!», «Беги!», «Стой!» и других сигналов понятных для детей



«Почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч. Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие — это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения. »

Ф. Фребель

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные
игры

По возрасту

По степени
подвижности

По видам
движения

По
содержанию

Игры, подготавливающие к игре в баскетбол

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.



Защитная стойка в баскетболе.

Основные указания юным баскетболистам: ставить ноги, по крайней мере, на ширину плеч, сгибать колени, вес тела распределять большей частью на носки, вперед выставлять более сильную, толчковую, ногу, спину держать прямой — не горбиться, голову чуть приподнимать вверх.



Упражнения для защиты

- Передвижения защитника следует тренировать регулярно:
 - а) в каждой тренировке - с сопротивлением и без сопротивления;
 - б) с одним или двумя мячами;
 - в) приставными шагами, контактно касаясь ближней к нападающему рукой его корпуса.
- Действия защитника в разных ситуациях можно подразделить на 12 позиций:
 1. Защита против дриблера, ведущего мяч к вашему кольцу.
 2. Защита против игрока, закончившего ведение и стремящегося сделать либо бросок по кольцу, либо передачу.
 3. Защита против нападающего в 5-6 м от щита, но не использовавшего ведение.
 4. Действия защитников в численном меньшинстве.
 5. Действия двух защитников против трех нападающих.
 6. Действия трех защитников против четырех нападающих.
 7. Действия защитников при заслонах.
 8. Защита против заслона сзади.
 9. Защита проскальзыванием.
 10. Групповой отбор мяча двумя защитниками.
 11. Защита против первой передачи в контратаку.
 12. Борьба с нападающим в углах площадки.

1. Задача защитника - в параллельной низкой стойке, не скрещивая ног, двигаться спиной вперед, колени чуть согнуты, одна рука все время делает атакующие движения к ведущему мячу (финты корпусом и головой участвуют в этом пугающем ведущего мячу движении), другой рукой он пытается остановить ведение (если возможно, - выбить мяч). Поднятая вверх рука готова помешать ведущему сделать передачу. Руки можно менять, они все время в движении. Ведущего следует оттеснить к боковой линии, в угол площадки, или направлять его движение к партнеру по защите, помня, что нельзя пустить ведущего в "сильную" сторону (если левша - влево, если правша - вправо).

Расстояние от ведущего следует сохранять в зависимости от скорости его рывка с мячом, его возможностей атаковать или сделать передачу, а также от ваших возможностей с учетом позиции на поле партнеров по защите. Не спешите отобрать мяч у хорошего дриблера, ждите его остановки или ошибки.

2. Если нападающий закончил ведение и остановился для броска или передачи мяча, защитник непременно должен сблизиться с ним, активно действуя руками, мешая ему сосредоточиться для последующих действий. Ближняя к сопернику рука должна касаться пальцами его груди или живота и не позволять ему поднять мяч вверх для атаки кольца или паса. Защитник стремится заставить соперника повернуться спиной к щиту и, не прекращая атаковать нападающего, мешает ему сделать прицельный пас. Защитник должен сигнализировать партнерам по обороне, чтобы они были готовы к перехвату мяча. Это уже командные действия.

3. Если соперник получил мяч в 5-6 м от щита и он владеет ведением, защитник не переставая должен активно атаковать нападающего; делать короткие выпады передней ногой, действовать руками, не давая ему прицелиться. Нападающего нельзя пропустить к щиту по лицевой линии, если он чуть сместится к ней, никто из партнеров защитнику не поможет. Рука, близкая к лицевой линии, страхует проход с ведением, другая - атакует нападающего.

Не следует поддаваться на финты. Если нападающий пошел по лицевой линии, где защитник занял позицию, можно встретить его грудью и показать арбитрам, что он вас сбил с ног. Не бойтесь и научитесь падать мягко на спину.

Если нападающий, несмотря на активность защитника, поднял мяч для броска, надо попытаться прыгать вместе с ним и помешать броску. Не переставайте трудиться и тогда, когда противник уже сделал бросок или передачу. Не отворачивайтесь от него и преграждайте ему путь к щиту. Сделав шаг назад, встречайте его лицом, а не пытайтесь бежать вслед за ним. Вы всегда должны быть в эти моменты между соперником и своим щитом.

4. Если защитник оказался один против двух нападающих, он стремится не дать забросить мяч из-под щита и отступает спиной к своему кольцу так, чтобы видеть обоих нападающих. Ложными движениями он старается остановить игрока с мячом и не давать ему сделать передачу сопернику под кольцо или успеть к нему, чтобы заблокировать бросок издали. Не дав забросить мяч из-под щита, защитник выполнит свою миссию.

Тренировка 2x1 на месте и в движении развивает у защитников реакцию, учит активному движению рук, движению спиной вперед, хладнокровию и умению перехватить мяч.

5. Двое защитников против трех нападающих - часто встречающаяся ситуация в любых матчах, поэтому защитники, вне зависимости от их амплуа, оказавшись в меньшинстве, должны знать свой маневр.

Передний защитник двигается в сторону игрока, ведущего мяч, чтобы остановить его на вершине тре-хочковой зоны атаки. Он применяет финт, показывая, что вступить в контакт с этим нападающим - его главная реальная задача. При этом он не должен сблизиться с ведущим мяч противником. Задний игрок защиты занимает позицию на линии штрафного броска, следом за передним и после передачи от дриблера двигается в сторону игрока, получившего мяч, - он отвечает за проход этого игрока к щиту или бросок с близкого расстояния.

Передний защитник тем временем быстро двигается к третьему нападающему под щит, успевая помешать ему получить мяч. Задача двух защитников - не дать забросить мяч из-под щита. Упражнений 3x2, 4x3, 5x4 - хорошая школа для тренировки таких действий.

Тренировать их можно, атакуя с двумя мячами.

6. Если три защитника обороняются против четырех нападающих, их действия строятся следующим образом. Если мяч у нападающего X1, к нему устремляется защитник ?1, защитник ?2 отвечает за бросок и переход к щиту нападающего X3, защитник ?3 смещается к щиту. Если мяч получает нападающий X2, к нему стремится защитник ?1.

Защитник ?3 отвечает за нападающего X4, защитник ?2 смещается к кольцу.

Упражнение 4x3 на месте и в движении, с подбором мяча после броска, с одним и двумя мячами - хорошая репетиция для защиты втроем против четверых.

Подвижные игры для защитной стойки

Упражнения для обучения:

1. Бег по залу на полусогнутых ногах со скользящим касанием одной, затем обеими руками пола по свистку.
2. Встречные эстафеты с касанием линий и предметов на полу.
3. Обегание кругов с касанием рукой линии круга.
4. Эстафеты с обеганием кругов и линии .
5. Салки в стопу ноги, голень, колено, бедро, спину.
6. Водители машин (мячей).
7. Щука и караси.
8. Отбери мяч.
9. Другие игры

Ведение мяча



Классификация ведения мяча

Ведение мяча в баскетболе - прием дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.



Упражнения по ведению мяча

1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трех-четырех мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.

11. Бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча.
12. Бег в полуприседе с ведением мяча.
13. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
14. Спортивная ходьба с ведением мяча.
15. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
16. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.
17. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
18. Бег окрестным шагом с ведением мяча.
19. Бег спиной вперед с ведением мяча.
20. Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча. Таким образом тренируется поворотный шаг.

21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча.
22. Бег захлест назад с ведением мяча.
23. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
25. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
26. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
27. Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
28. Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
29. Ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны.
30. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.

31. Ведение мяча во время серийных прыжков.
32. Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180 и 360°. Мяч переводится между ногами или за спиной.
33. Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков - «ножницы», «разножка» и поворот. Мяч переводится между ногами или за спиной,
34. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперед. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.
35. Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мячи.
36. Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку один в правую руку, другой - в левую, крутят ее и перепрыгивают синхронно. Свободными от скакалки руками они ведут мячи.
37. Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.
38. Бег на 100 м с барьерами с ведением мяча. Количество барьеров на дистанции - до 20. Высота барьеров может быть неодинаковой.
39. Бег на 40-60-100 м с ведением мяча после низкого или высокого старта.
40. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180° и рывок спиной вперед на 10-15-20 м с ведением мяча.

41. Прыжок в высоту с ведением мяча. Игрок выполняет разбег с ведением мяча, перед прыжком берет мяч в руки и прыгает через планку.
42. Прыжок в длину с ведением мяча. Игрок выполняет разбег с ведением мяча, перед отталкиванием ловит мяч и прыгает в длину.
43. То же, что и упр. 42, при выполнении тройного прыжка.
44. Ведение мяча во время запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 60-70 см.
45. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу тренера - остановка, по новому сигналу - рывок на 6-10-20 м.
46. Гладкий бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух мячей. Ведение мячей синхронное, а затем попеременное.
47. Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперед-влево, три шага вперед-вправо.
48. То же, что и упр. 47, но передвижение спиной вперед.
49. Гладкий бег с ведением двух мячей. По сигналу тренера игроки совершают рывок на 6-10 м, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.
50. Ведение мяча на большой скорости. По сигналу тренера - остановка, игроки берут мяч в руки, выполняют кувырок вперед и продолжают ведение.

51. Эстафета с ведением мяча на стадионе. Каждый этап - 50 или 100 м. Передачи мяча партнеру - только из рук в руки.
52. Ведение мяча только переводами его за спиной через всю площадку по диагонали.
53. То же, что и упр. 52, но перевод мяча - только между ногами.
54. Рывки в парах на 10-20-30 м с ведением мяча. Можно выполнять на стадионе в группах по 3-4-5 чел. Ведение мяча на скорость со сменой направления бега по сигналу тренера.
55. Эстафета с ведением двух мячей в группах. Можно проводить на стадионе. Бег гладкий или с барьерами. Этапы - по 50-100 м.
56. Эстафета на скорость ведения мяча в зале. Этап - длина площадки. Передачи мяча партнеру - только из рук в руки.
57. Эстафета с ведением двух мячей и сменой мячей на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.
58. Катание мяча по полу во время бега лицом или спиной вперед.
59. Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лежа - поочередно левой и правой рукой.
60. Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». Исходное положение - стоя,

61. Ведение мяча о стену или о щит в прыжке.
62. Обводка неподвижных препятствий (стульев) на время. Способ обводки: переводом за спиной, животом, сменой ритма по команде тренера .
63. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги .
64. То же, что и упр. 63. При этом игрок все время находится лицом к противоположной лицевой линии, т.е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперед.
65. Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.
66. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трехсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячами.
67. «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю, мяч разрешается водить только «слабой» рукой.
68. «Чехарда» с ведением мяча. Участвует вся команда.
69. Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. Ведущий начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу. Его партнер забирает у него мяч сзади и- продолжает движение в том же направлении. Через несколько шагов первый игрок вновь забирает мяч сзади .
70. Ведение мяча с сопротивлением, 1х1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.

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

72. Игра 2x2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.

73. Игра 1x1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.

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

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

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

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

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

Советы ведущему мяч

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
2. Не бить по мячу ладонью.
3. Изменить длину шага и направление движения.
4. Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.
5. Контролировать мяч пальцами.
6. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
7. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.
8. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

Передача мяча в баскетболе

Прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.



Передача мяча

Двумя руками

Сверху	От плеча	От груди	Снизу
--------	----------	----------	-------

С отскоком

Одной рукой

Сверху	От головы	От плеча	Сбоку	Снизу
--------	-----------	----------	-------	-------

С отскоком

По характеру передвижения игрока

С места	В движении	В прыжке
---------	------------	----------

По расстоянию

Дальние	Средние	Ближние
---------	---------	---------

По направлению движения партнера

Встречные	Поступательные	На одном уровне	Сопровождающие
-----------	----------------	-----------------	----------------

Ловля мяча

Двумя руками

«Высокого»
 На уровне груди
 «Низкого»
 Катящегося
 С низкого отскока

Одной рукой

«Высокого»
 На уровне груди
 «Низкого»
 Катящегося
 С низкого отскока

По характеру передвижения игрока

На месте
 В движении
 В прыжке

По скорости полета

Быстрого
 Среднего
 Медленного

По направлению

При встречном
движении
 При
поступательном
движении
 При движении
сбоку

- Подбросить мяч перед собой, поймать его двумя руками и принять основную стойку баскетболиста.
- То же, но ловить мяч после одного отскока от пола. Эти простые упражнения позволяют выработать чувство мяча, проверить правильность его держания, проконтролировать положение туловища, головы и проверить готовность к другим действиям.
- Ловить мяч, передавая его друг другу в парах. Учиться ловить мяч можно и после удара о стену. После 8–10 передач смена рук.
- Группа баскетболистов стоит в кругу, в центре которого располагается один из участников. Он поочередно передает мяч каждому стоящему в кругу (разновысокие передачи, об пол, немного правее или левее игрока). Правильность ловли мяча контролируется игроком, стоящим рядом с уже выполнившим прием.
- Группа баскетболистов, стоя лицом в круг, перемещается по часовой стрелке (или наоборот), передавая один мяч (а потом два и три) друг другу. Следить за работой кисти при ловле.
- Один игрок передает мяч другому, бегущему навстречу и ловящему мяч с остановкой в два шага. Через 3–5 передач игроки меняются ролями. Обратить внимание на вынос двух рук вперед при ловле и укрывании мяча после остановки.
- Ловля мяча, переданного партнером в сторону от ловящего на 2–3 метра. Сделать 5–10 передач вправо и 5–10 передач влево. Раньше времени к месту ловли мяча не выходить.

Упражнения по технике передачи мяча

- Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки) в соответствии с техникой конкретного приема. Обратить внимание на исходное положение ног, туловища, держание мяча. После выпуска мяча из рук локти должны быть выпрямлены, кисть, хлестко пославшая мяч, расслаблена. Ноги помогают движению рук. Можно провести соревнование, какая пара быстрее наберет 20, 30 и более передач, или сделать их больше за определенный временной интервал.
- Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно. Чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать различные способы передачи мяча. Например, параллельная передача двумя руками: один – от груди, другой – с отскоком от площадки.
- Передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча.
- Передачи мяча между четырьмя игроками, стоящими на месте. Расстояние между игроками должно меняться в зависимости от подготовленности занимающихся (от 4 до 9–10 метров). В этом построении возможны любые способы передачи мяча.

- Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед. Игрок движется спиной вперед, передавая мяч игроку, двигающемуся вперед к нему лицом. Дойти до конца площадки и двигаться, поменявшись ролями.
- Передачи мяча в парах двумя руками от груди в стену: а) стоя на месте; б) со сменой мест.
- Передачи по кругу через одного, стоя на месте. 7–9 игроков встают в круг. Мяч передается через одного. Интенсивность возрастает при введении использования двух-трех мячей.
- Передачи двумя мячами в тройках: а) стоя на месте; б) со сближением и отдалением игроков друг от друга.
- Встречные передачи в колоннах. После передачи игрок уходит в конец своей колонны

- Передачи мяча по треугольнику. Игрок, передав мяч, перебегает в конец той колонны, в которую передан мяч.
- Передачи мяча по четырехугольнику. Игроки становятся в колонны в четырех углах. После передачи перебегают в конец колонны, куда передан мяч. При усвоении упражнения и для повышения интереса можно ввести в игру второй мяч.
- Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игроки в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей двумя руками от груди. Можно использовать передачу с отскоком от пола, а также двумя мячами.
- Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Расстояние между игроками 4–5 метров. Вторая тройка начинает выполнять упражнение, как только первая достигнет середины площадки.
- Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Мяч передавать через среднего игрока, немного отстающего во время движения от двух других («движение в тройке углом назад»). Затем в это упражнение можно включить одного защитника, потом двух и трех (см. рисунок).
- Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Игрок, выполнивший передачу, забегает за спину партнера, которому только что была адресована передача.

- Ловля и передача мяча на бегу. Образуются две встречные колонны. Один игрок между ними в стороне. После передачи ему мяча игрок бежит вперед, получает ответный пас, передает его игроку, стоящему напротив, а сам бежит в конец другой колонны .
- Игрок 1 с мячом ,стоящий первым в колонне, передает мяч первому из трех игроков, стоящих вдоль боковой линии, а сам движется вперед, получая обратную передачу и, уже не останавливаясь, передает мяч второму игроку, стоящему вдоль боковой линии, снова получает в движении мяч и передает его третьему игроку. Поймав от него мяч, игрок ведет мяч до конца площадки, отдает его игроку из другой колонны, а сам встает последним в эту колонну. Упражнение выполняется одновременно с двух сторон. На боковой линии могут стоять 2, 3 или 4 игрока. Можно завершать упражнение броском мяча в корзину в движении.
- Передачи в прыжке. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии трех метров, ноги на ширине плеч. Ловля и быстрая передача мяча в одном прыжке на месте. То же, но на расстоянии 4–5 метров в движении бегом по кругу.

Упражнения для обучения броскам в корзину



Бросок двумя руками от груди стоя на месте - игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди.

Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Возможные ошибки:

- 1) Руки выпрямляются вертикально вверх;
- 2) Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения;
- 3) Отсутствует захлестывающее движение кистями;
- 4) Отсутствие расслабления после броска;
- 5) Отсутствие согласованности работы рук и ног.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку.

Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение.

Возможные ошибки:

- 1) Потеря равновесия;
- 2) Несогласованность в работе рук и ног;
- 3) Неполное разгибание руки в локтевом суставе;
- 4) Отсутствие захлеста руки.

Упражнения для обучения:

- 1) Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения;
- 2) Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения;
- 3) Имитация броска с работой ног;
- 4) Бросок партнеру или в стену без работы ног;
- 5) Целостное выполнение броска в стену или партнеру;
- 6) Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной;
- 7) Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения;
- 8) Подвижные игры.

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку.

Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Возможные ошибки:

- 1) Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка;
- 2) При «подседании» наблюдается размахивание мячом;
- 3) Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону;
- 4) Мяч лежит на всей ладони;
- 5) Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад;
- 6) Не выпрямляется полностью рука при броске.

Упражнения для обучения:

- 1) Исходное положение - стойка баскетболиста - мяч на уровне груди. Вынос мяча - в исходное положение - для броска вдоль средней линии туловища;
- 2) Исходное положение - сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища;
- 3) Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием;
- 4) Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке - отталкивание, вынос мяча и приземление на пол;
- 5) То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой;
- 6) Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах;
- 7) Бросок с расстояния 1,5-2 метра;
- 8) Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку);
- 9) Бросок в прыжке после ведения мяча;
- 10) Подвижные игры и эстафеты.

Советы от мастера снайперу:

- 1) Выполняй броски быстро;
- 2) В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу;
- 3) Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед;
- 4) Выпускай мяч через указательный палец;
- 5) Постоянно удерживай взгляд на цели;
- 6) Полностью сосредоточься на броске;
- 7) Следи за легкостью и непринужденностью броска;
- 8) Наблюдай за тем, как бросают лучшие баскетболисты мира;
- 9) Правильная техника броска не означает отсутствие, не исключает индивидуального стиля исполнения бросок.

Игры с перемещениями, передачами, ловлей и ведением мяча

- 1. «Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые бегают по всей площадке. Однако игрокам разрешается передвигаться приставным или любым другим шагом только повернувшись спиной к тому щиту, на половине поля которого они находятся. Осаленный становится водящим и может салить любого игрока, кроме осалившего его.
- 2. «Вызов номеров». Игра напоминает «Эстафету с вызовом игроков». Однако тренер уточняет, каким способом игрок преодолевает отрезок от старта до финиша (приставным шагом вперед, назад или в сторону, как выполняет поворот для обратного бега). Можно также на пути игроков ставить препятствия.
- 3. «Слушай сигнал». Руководитель уславливается с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время продвижения группы по площадке. Например, по свистку все должны сделать поворот кругом (с опорой на одну ногу) и продолжать бег. Два свистка означают немедленную остановку, а три коротких свистка — прыжок вверх толчком одной ноги с дальнейшим продвижением вперед. Можно подавать и другие сигналы: хлопки, зрительные и т. п. Тот, кто ошибется дважды, выбывает из игры.
- 4. «По кочкам». На полу чертят мелом небольшие круги («кочки»), располагая их друг от друга на расстоянии небольшого шага по ломаной линии. В ходе эстафеты, прыгая с ноги на ногу, игроки преодолевают «болото» из кочек и возвращаются обратно. Для закрепления навыка передвижения с изменением направления можно применить также «эстафету-змейку», в ходе которой игроки без мяча (а в дальнейшем с мячом) оббегают на скорости расставленные булавы, набивные, мячи или другие предметы. Бег можно проводить лицом и спиной вперед, с поворотами для обратного продвижения.

- 5. «Передал — садись!» Играющие стоят в двух (трех) колоннах в полушаге один от другого. В круги, очерченные в 5—6 шагах перед командами, выходят капитаны с мячами в руках. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Затем капитан перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил. При обучении детей можно проводить игру у гимнастических скамеек, находящихся между ногами стоящих в колонне игроков. В этом случае игрок, бросивший мяч капитану, садится на скамейку.

В подготовительной группе можно усложнять игру, добавляя в нее ведение мяча. Последний игрок команды, получив от капитана мяч, бежит с ним, ударяя о землю, на место капитана, а тот становится во главе колонны. Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится с ним в круг.

- 6. «Мяч среднему». Соревнуются две команды, которые выстраиваются в двух равных по диаметру кругах (перед носками стоящих проводится ограничительная линия). В середину круга выходит игрок под номером 1. Остальные игроки рассчитываются в зависимости от числа играющих (кроме номера 1).

По сигналу центральный игрок поочередно, начиная со второго номера, передает мяч по кругу каждому занимающемуся и получает от них обратную передачу. Когда мяч (обойдя всех игроков) снова вернется ко второму номеру, тот выбегает в середину круга, а первый номер быстро занимает его место. Второй игрок начинает передачи с игрока под номером 3. Мяч опять обходит всех играющих, после чего в круг выбегает третий номер и т. д. Заканчивает соревнование игрок под первым номером. Когда до него дойдет очередь, он снова выбегает в круг и поднимает мяч вверх.

Поскольку соревнуются игроки двух кругов, команда, закончившая игру первой, считается победительницей. Фиксируются также следит помощник руководителя.

- 7. «25 передач». Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят против вторых (одна команда), а четвертые номера против третьих (вторая команда). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условленным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы и т. д.) 25 передач. Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победительницей. Руководитель и его помощник подводят общие итоги игры, подсчитывая, сколько пар опередили остальные и какой команде принадлежит первенство.

- 8. «Бросай — беги». Играющие распределяются по двум шеренгам, располагающимся вдоль зала лицом друг к другу на расстоянии 5 м одна от другой. Интервалы между игроками 3—4 шага. Играющие в одной шеренге рассчитываются на «первый-второй», а в другой на «второй-первый». Первые номера — одна команда, вторые номера — другая команда. Крайние игроки шеренг имеют по мячу.

Цель игры, — как можно скорее закончить переброску мячей, с одновременной сменой мест на площадке (перебегая из одной шеренги в другую по диагонали). По сигналу крайние игроки передают мяч по диагонали партнеру, стоящему напротив, и тут же устремляются за мячом. Игрок, получивший мяч, немедленно направляет его партнеру в противоположной шеренге и так-же перебегают на его место и т. д. Когда мяч попадает к крайним игрокам, они, ведя мяч, обегают противоположную шеренгу (до обозначенного круга), а все игроки передвигаются соответственно вправо. Передачи мяча и перебежки следуют в том же порядке, пока игроки, сделавшие первую передачу, не окажутся снова в своих кругах.

При потере мяча игрок должен поднять мяч, вернуться на место потери и лишь затем продолжать игру. Победитель определяется по количеству времени, затраченному на игру.

- 9. «С двумя мячами навстречу». Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводятся линии старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подводит их к началу колонны и передает в руки второму игроку, а сам становится в конец колонны. Второй игрок повторяет упражнение и т. д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю. В этом случае игроки в колоннах не меняются сторонами на площадке, а сделав передачу партнеру, стоящему напротив, быстро направляются в конец своей колонны.

- 10. «Гонка игроков, ведущих мяч». Играющие распределяются на 4 команды, каждая из которых занимает один из углов площадки, выстраиваясь в колонну. У первых игроков в руках мяч. По общему сигналу начинается ведение мяча в правую сторону вдоль боковых и лицевых линий. Каждый игрок, ведущий мяч, старается на протяжении круга догнать находящегося впереди, что дает его команде 1 очко. Чтобы игроки не срезали углов площадки, можно поставить на поворотах стойки или положить набивные мячи. Добежав до своей команды, игрок передает мяч следующему номеру, который тут же вступает в игру. Игрок, потерявший мяч, подбирает его и начинает ведение с того места, где мяч был потерян. Итог игры подводится по наибольшей сумме очков, набранных командами.

- 11. «Салка и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего и передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

- 12. «Не давай мяч водящему». Все играющие стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые выходят в середину. Их задача коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который осалил мяч, в середину идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам по кругу. Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 сек., в течение которых игрок должен перебросить мяч партнеру. Можно также предложить играющим делать передачи на ходу. Это усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать перебежки, двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено.

- 13. «С отскоком от щита». В 3 м от каждого щита (стены) размечают друг за другом круги по числу участников в командах. В круги встают игроки. Если в команде четверо, то дальний от щита игрок (с мячом в руках) имеет номер 4, а ближний к щиту — номер 1. По сигналу руководителя игроки из последних кругов бросают (из-за головы или другим способом) мяч в щит с таким расчетом, чтобы его поймал игрок стоящий впереди него (3). Тот ловит мяч двумя руками и снова бросает его в щит для ловли игроком 2. Когда мяч дойдет до первого игрока в колонне, он, поймав мяч, бежит с ним (ударяя о землю) на место игрока 4 и все смещаются на один круг вперед. Игрок, оказавшийся последним, снова начинает всю комбинацию, по окончании которой в конец колонны идет игрок 2. Игра заканчивается, когда игрок 4, оказавшийся впереди, поймав мяч, вернется в свой круг и поднимет мяч вверх. Можно усложнить игру, разрешив бросать мяч в щит только в прыжке.

Игру проводят и в обратном порядке, то есть сначала мяч в щит бросает игрок 1 и т. д.



Продолжение следует.