

Федеральное агентство по образованию
ГОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»
Педагогический факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр

Ю.А. Мельников

ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

Методические указания к практическим занятиям студентов

Ижевск 2009

УДК 796.323(07)
ББК 75.566р30
М 482

Рекомендовано к изданию УМС УдГУ

Рецензент: В.М. Корытко, Мастер спорта СССР,
Заслуженный тренер УР

Мельников Ю.А.

Обучающие программы по баскетболу: Метод. указания к практическим занятиям студентов/ Удмуртский университет. – Ижевск, 2009. – 36 с.

В методических указаниях дана характеристика выполнения основных элементов техники игры в баскетбол в нападении и защите. Приводятся характерные ошибки, встречающиеся при обучении технике игры, а также учебные задания и упражнения, способствующие качественному освоению игры.

Методические указания адресованы студентам педагогических специальностей по дисциплине «Баскетбол», для дневной и заочной форм обучения, преподавателям высших и средних учебных заведений, тренерам ДЮСШ и учителям общеобразовательных школ.

УДК 796.323(07)
ББК 75.566р30

© Ю.А.Мельников, 2009
© ГОУ ВПО Удмуртский государственный университет ,2009

Введение

Баскетбол традиционно популярен среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. В силу того, что игра носит коллективный характер, воспитываются и соответствующие свойства личности. Поэтому он служит эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Практически во всех образовательных учреждениях баскетбол включен в учебные программы. Он широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе, используется в учреждениях высшего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов.

В структуре высшего образования в сфере физической культуры и спорта баскетбол входит в цикл базовых физкультурно-спортивных дисциплин в соответствии с государственным образовательным стандартом, учебными планами и программами.

Баскетбол наряду с другими базовыми дисциплинами имеет существенное значение в становлении профессиональной готовности студентов факультетов физической культуры.

Главная задача учебной дисциплины «Баскетбол» - содействовать формированию у студентов целостного представ-

ления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Конечная цель дисциплины – «обучение профессиональной деятельности» при опоре в данном случае на специфику баскетбола и конкретный учебный материал. Это требует системного подхода, при котором подготовка будущего педагога рассматривается в единстве всех взаимосвязанных элементов, образующих в конечном счете ядро профессионального мастерства. Очень важна при этом интеграция профилирующих дисциплин.

Целевые установки курса «Баскетбол» направлены не «внутри» «своей» дисциплины – спортивной игры, а на подготовку будущего профессионала всеобъемлющим видением своей профессиональной деятельности, то есть дисциплина «Баскетбол» является не конечной целью, а средством достижения общей для всех дисциплин цели.

Будущий дипломированный специалист – педагог должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения и активно применять ее на практике. Применение и поиск активных методов обучения в совместных действиях обучающего и обучаемых должно стать постоянной обязанностью педагога.

В данном методическом пособии, отражены современные и инновационные подходы к методике обучения этой игры, что подкрепляет и расширяет знания студентов, полученных в ходе учебного процесса.

Непременным условием успешной деятельности педагога, преподавателя физической культуры и спорта является уверенное овладение навыками игры в баскетбол, знание структуры игры, техники и тактики.

Цель методического пособия - в доступной форме показать возможность использования биомеханических характеристик для более быстрого и качественного обучения элементам техники и тактики игры, что дает возможность усилить самостоятельную работу студентов при изучении дисциплины «Баскетбол».

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В БАСКЕТБОЛЕ

Поточно-круговая форма организации учебного процесса по физическому воспитанию предусматривает проведение занятий по баскетболу с помощью активных методов обучения. Процесс обучения технико-тактическим действиям носит познавательный характер, т.е. все студенты получают нужный объем знаний, которые применяются в процессе обучения. Процесс же обучения предусматривает приобретение нужных умений и навыков в сочетании с развитием основных физических качеств и функциональной подготовкой студентов.

На 3-5 курсах в структуре учебного плана программы студенты изучают, развивают и совершенствуют запрограммированные технико-тактические действия на базе полученных знаний.

Обучающая и воспитывающая направленность курса «Баскетбол» заложена в характеристике технико-тактических действий и практико-методических указаниях обучающей программы.

В период обучения на 3 курсе мы рекомендуем делать акцент на глубоком разучивании технических и тактических действий в сочетании с общей и специальной физической подготовки, а на 4-5 курсах больше внимания уделять элементам тактических действий в сочетании с освоением технических приемов.

В системе поточно-круговой формы организации занятий целесообразно планировать учебные соревнования между командами, составленными из студентов тех же учебник групп.

2. РАЗУЧИВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТОЙКИ БАСКЕТБОЛИСТА

Стойка без мяча – это исходное положение, из которого студент наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. Это положение дает возможность игроку быть в постоянной готовности, как к наступательным, так и оборонитель-

ным действиям в баскетболе.

Поэтому стойка баскетболиста должна быть такой, чтобы обеспечивать игроку переход к передвижению.

Краткая биомеханическая характеристика расположения частей тела баскетболиста

1. Ноги находятся на расстоянии ширины плеч друг от друга.

Они могут располагаться:

- а) параллельно на одной линии;
- б) одна нога выдвинута вперед, а носок другой находится на уровне пятки.

2. Тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги на передние части стоп.

3. Пятки приподняты от пола на 1-2 см, колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях. Такое расположение частей тела позволяет выполнить все перемещения наиболее быстро.

4. В стойке баскетболиста игрок должен держать мяч на уровне груди и защищать его, согнув руки в локтях, слегка расставив их в стороны.

Типичные ошибки: а) игрок держит мяч слишком низко и это заставляет поднимать руки перед броском или передачей мяча; б) игрок держит мяч слишком высоко и в связи с этим он не может быстро начать движение; в) ноги выпрямлены; г) колени или стопы сведены.

3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА

В связи с тем, что баскетбол является динамичной игрой, без передвижения этот вид спортивной деятельности теряет всякий смысл. Небольшие размеры площадки и необходимость быстро изменять направление, а также скорость бега требуют легкости в передвижениях. Передвижения могут выполняться по прямой и с изменением направления, вперед лицом и спиной, а также приставными шагами

Краткая биомеханическая характеристика передвижений баскетболиста

Лицом вперед:

1. Мягкость передвижения достигается постановкой ноги на площадку всей ступней или перекатом с пятки на носок.

2. Для выполнения рывка (ускорения) необходимо бежать с носка, как это рекомендовано в методической литературе по технике спринтерского бега.

Спиной вперед:

1. Бежать необходимо короткими шагами в основном на носках.

2. Руки во время бега согнуты в локтях и свободно двигаются в такт шагов так, чтобы в любой момент можно было выполнить активные действия с мячом и без него.

Приставными шагами:

1. Выполняется на согнутых ногах, которые ставятся с носка на всю ступню.

2. Шаг начинается ногой, одноименной направлению движения:

а) вправо – с правой ноги;

б) влево – с левой ноги.

3. Одна нога мягко подтягивается к другой, выполнившей шаг, на ширину плеч, а затем вновь выполняется все сначала.

4. Приставные шаги должны быть недлинными и выполняться быстро, но в то же время мягко.

5. Вес тела баскетболиста равномерно распределяется на обе ноги (ближе к носкам).

4. ПРЫЖКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В БАКЕТБОЛЕ

Прыжки применяемые при начальном и спорном бросках; в борьбе за мяч, отскочивший от щита, а также в сочетании с другими приемами игры, (передачами, бросками и т.д.).

Краткая биомеханическая характеристика прыжка

С места толчком двумя ногами:

1. Ступни несколько согнутых ног слегка расставлены,

согнутые в локтях руки у туловища отведены назад, голова приподнята, глаза наблюдают за мячом и обстановкой, в соответствии с которой предстоит действовать.

2. Отталкивание от площадки выполняется одновременным активным разгибанием ног, туловища и махом рук вперед – вверх.

Типичные ошибки: а) нет согласованного одновременного разгибания ног, туловища и маха руками вперед – вверх; б) взгляд устремлен на соперника; в) приземление происходит на прямые ноги.

В движении толчком одной ногой:

1. Последний шаг разбега делается, несколько шире предыдущего.

2. Толчковая нога, разноименная руке, выполняющей прием, посылается вперед и ставится для толчка перекатом с пятки на носок.

3. Согнутая у туловища рука слегка отведена назад.

4. Другая нога выполняет активный мах вперед – вверх и в момент, когда общий центр тяжести находится над опорой, сгибается в тазобедренном и коленном суставах.

5. Отталкивание от площадки и активный мах ногой выполняется одновременно. В наивысшей точке взлета маховая нога, разгибаясь, присоединяется к толчковой.

6. Приземление выполняется на согнутые и расставленные ноги. Оно должно быть мягким, без потери равновесия. Такое приземление позволяет игроку немедленно приступить к выполнению игровых действий.

Типичные ошибки: а) последний шаг делается короче предыдущего; б) отталкивание от площадки и активный мах ногой выполняется последовательно; в) приземление на прямые ноги.

В движении толчком двумя ногами:

1. В последнем шаге разбега вперед посылается любая нога.

2. Одновременно руки принимают исходное положение у пояса, а нога быстрым движением приставляется к первой.

3. Приземление выполняется на согнутые ноги.

4. Баскетболист отталкивается ногами с резким махом

рук вперед – вверх, выполняется прыжок.

5. Повторное приземление выполняется на согнутые и расставленные ноги.

Типичные ошибки: а) нет быстрой постановки ноги к опорной ноге; б) нет активного отталкивания ногами и резкого взмаха рук вперед-вверх; в) приземление происходит на прямые ноги.

5. ПОВОРОТЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В БАСКЕТБОЛЕ

С помощью поворотов можно избежать опасности потерять мяч, освободиться от плотной опеки защитника для приема мяча, сохранить контроль за мячом.

Направление поворота зависит от того, с какой стороны нападает соперник. Если сзади, то поворот делают вперед, а если соперник напал спереди, то нужно повернуться на 180° , к нему спиной. В обоих случаях опорная нога остается на месте.

Повороты дают возможность беспрепятственно выполнить передачу или выполнить финт с последующей атакой кольца.

Краткая биомеханическая характеристика поворотов

Поворот вперед и назад на месте:

1. Определяем опорную ногу и, оттолкнувшись маховой от пола, поворачиваемся плечом вперед или назад.

2. При этом важно, чтобы общий центр тяжести не поднимался.

3. Во время поворота баскетболист находится на согнутой в коленном суставе ноге, поворачивается на носке.

4. Маховая нога в это время должна находиться над полом, чтобы в любой момент можно было прекратить поворот или изменить его направление.

5. Ширина шага зависит от игровой обстановки.

Типичные ошибки: а) не правильное определение опорной ноги; б) поворот осуществляется на полной ступне или переступанием опорной ноги; в) отрыв опорной ноги от площадки при повороте с мячом; изменение высоты общего

центра тяжести; г) выпрямление опорной ноги.

Направо и налево в движении:

1. Поворот направо выполняется шагом правой ноги и опусканием правого плеча. Поворот осуществляется вокруг правой ноги. Локоть правой руки энергично движется назад. Поворот завершается шагом левой ноги.

2. Поворот налево выполняется также в низкой стойке шагом левой с опусканием левого плеча, локоть левой руки энергично движется назад. Поворот завершается шагом левой ноги.

Типичные ошибки: а) опускание правого (левого) плеча не прослеживается.

6. ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ) В БАСКЕТБОЛЕ

«Финты» - это движения игрока, предназначенные для обмана соперника. Обманное движение должно ввести соперника в заблуждение и лишить его устойчивого положения. Движением головы, глаз, туловища, ног, рук или мяча игрок пытается заставить соперника поверить в истинность своих намерений. «Финты» могут выполняться с мячом и без мяча.

Обманные движения без мяча выполняются преимущественно «на рывок», «на поворот», «на передвижение», «на ловлю мяча» и «на заслон».

«Финты» с мячом выполняются «на передачу», «на бросок», «на поворот» и «на ведение».

В замедленном темпе сделать первое движение в ложном направлении, дать возможность защитнику среагировать на якобы начатый технический прием. Затем быстро и резко изменить движение на противоположное и двинуться в истинном направлении.

Типичные ошибки для начинающих: а) излишне быстрое, резкое, ложное движение.

7. УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ РЫВКОВ, ОСТАНОВОК, ПОВОРОТОВ, ИЗМЕНЕНИЯ ТЕМПА И НАПРАВЛЕНИЯ БЕГА

1. В различных построениях группы подать сигнал (звуковой, зрительный), по которому студенты должны остановиться и принять правильную стойку баскетболиста.

2. В различных построениях группы подать сигнал, по которому студенты должны выполнить один из вариантов прыжка и приземлиться так, чтобы сохранить равновесие тела.

3. Упражнение в парах. Один - нападающий, другой – защитник. Нападающий пытается освободиться от защитника с помощью одного из вариантов рывков, остановок, изменения скорости и способа передвижений, а также поворотов. Защитник следит за правильностью биомеханики передвижений спиной вперед или приставными шагами с поворотом.

Если обучаемым сразу будет очень трудно использовать все приемы в этом упражнении, то можно дать им задание применять лишь один-два приема для освобождения от защитника.

4. Упражнение в тройках. Первый номер является водящим, второй прикрывает своего партнера под третьим номером. Действия водящего: он старается вывести из равновесия игрока под №2, чтобы затем прорваться к игроку №3. Действия игрока под №3: он не имеет права отходить от партнера под №2 далее, чем на один метр, прячась за его спину. Действия игрока под №2: он не имеет права держать руками водящего, поэтому защитник при приближении водящего должен отступать спиной вперед, боком, приставными шагами, с поворотом или передвигаться в сторону. Защитник должен смотреть не в глаза водящему, а на его ноги.

5. Упражнение в парах. Один - защитник, а другой – нападающий. Действия нападающего: он должен прорваться в заданную зону, применяя рывки, различные варианты передвижения, поворотов и прыжков. Действия защитника: он должен быстро реагировать на действия нападающего и выполнять указанные приемы, чтобы не дать возможность нападающему решить поставленную задачу.

6. «Пятнашки» или «обман водящего». В центре баскетбольной площадки располагается водящий. Остальные игроки находятся на лицевой линии. Действия водящего игрока:

передвигаться вдоль средней линии.

Действия нападающих: выполнить различные варианты рывков, остановок, поворотов и передвижений, чтобы достичь противоположной лицевой линии и не быть осаленным водящим.

7. То же, но с двумя или тремя водящими.

8. Учебное задание с мячом. Подбросить мяч вверх – вперед на 3 метра, затем сделать рывок, поймать мяч остановиться без пробежки (т.е. выполнить с мячом не более 2 шагов). То же выполнить в обратном направлении.

9. «Челночный бег» с выполнением остановки, поворота и рывка. В каждом старте передавать варианты технических приемов.

10. Упражнение в парах – «Зеркало». Первый номер выполняет рывки, остановки, передвижения и обманные движения, а второй, стоя лицом к партнеру, повторяет его движения. Упражнение выполнять сначала в медленном темпе, а затем в среднем и быстром темпе.

8. ВЕДЕНИЕ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Ведение мяча – это технический прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей в любом направлении. Баскетболист обязан одинаково хорошо владеть техникой ведения мяча левой и правой рукой. Тот, кто освоит ведение мяча без зрительного контроля за ним, получит в игре определенное преимущество. Он будет видеть площадку, партнеров и соперников, сам сможет создавать острые моменты в атаке и облегчит игру своим товарищам.

Краткая биомеханическая характеристика ведения мяча

1. Слегка наклониться вперед, согнуть ноги в коленных суставах для сохранения равновесия и быстрого изменения направления движения.

2. Опуская мяч вниз, выполнить толчок по нему расслабленными пальцами.

3. После толчка руку удерживать внизу, ожидая мяча

отскочившего от пола.

4. Встречая мяч поднять руку вместе с ним. Мяч как бы «прилипает» к ладони.

5. При ведении мяча смотреть на пол в нескольких метрах перед собой.

При обучении ведению нужно постоянно напоминать воспитанникам, что перед началом дриблинга необходимо оценить игровую обстановку: может быть, целесообразнее отдать мяч своему партнеру. В последующем, на этапе совершенствования, нужно ощущать мяч периферическим зрением, а основное внимание уделять перемещению игроков, чтобы быстро анализировать игровые ситуации.

Типичные ошибки: а) «шлепание» по мячу; б) накладывание кисти на мяч сверху; в) опускание свободной руки в низ; г) постоянное направление взгляда дриблера на мяч.

9. ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧА

1. Ведение мяча с закрытыми глазами из одной колонны к другой.

Направляющий противоположной колонны корректирует движение партнера словами «прямо», «направо», «влево». Когда звучит команда «Стой!», игрок, ведущий мяч, открывает глаза и передает мяч партнеру, а сам занимает место в конце колонны.

2. Эстафета с ведением. Учебная группа распределяется на команды с равным количеством игроков. Направляющие по сигналу ведут мяч в одном направлении правой рукой, а обратно - левой. Команда, которая первой заканчивает выполнять учебное задание, объявляется победительницей.

3. Игра в «Пятнашки» с ведением мяча. Все игроки с мячами. Один из них назначается водящим. Водящий старается «запятнать» рукой любого игрока во время ведения мяча. «Запятнанный» игрок становится водящим.

4. То же, но с двумя или тремя водящими. Для каждой подгруппы игроков определяется район действий.

5. Ведение мяча с обводкой препятствий (змейкой). Передвижение игрока должно быть слитное. Вести мяч необходимо

рукой, дальней от препятствия. Обратить внимание на правильное выполнение перевода мяча с правой руки на левую и наоборот.

6. То же, что и в предыдущем учебном задании, но роль препятствия выполняет партнер. Игрок, ведущий мяч, должен не только переводить мяч с одной руки на другую, но и укрывать его от защитника туловищем.

7. Ведение мяча по кругу. Упражнение выполняется в парах: первый номер выполняет ведение мяча внутри круга, укрывая мяч от защитника. Защитник, стремясь отобрать мяч, на должен выходить за линию круга.

10. БРОСКИ В КОРЗИНУ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ

Броски в корзину - важнейший элемент игры в баскетбол. Правило гласит: «Цель каждой команды - забросить мяч в чужую корзину и помешать команде противника забросить мяч в свою корзину». В процессе обучения технике игры в баскетбол на занятиях необходимо обязательно освоить следующие броски в корзину:

- бросок мяча от груди двумя руками с места;
- бросок мяча двумя руками сверху с места;
- бросок мяча одной рукой с места;
- бросок одной рукой сверху в движении;
- бросок одной рукой сверху в прыжке.

Краткая биомеханическая характеристика броска мяча от груди двумя руками с места

Этот бросок применяется для атаки кольца как с ближней, так и со средней дистанции

1. Мяч держится перед грудью в основном положении для броска. Ноги могут быть расположены вместе, на ширине плеч или одна из них выдвинута вперед.

2. Пальцы рук раздвинуты, большие пальцы направлены друг к другу с противоположных сторон мяча. Взгляд устремлен на корзину. Локти опущены.

3. Мяч посылается в цель после одновременного разгибания в голеностопных и коленных суставах направленным

движением кистей и пальцев вперед – вверх

4. Выдавливание мяча движением кистей вовнутрь.

5. Пальцы придают мячу обратное направление вращения, при этом указательные пальцы параллельны, кисти описывают максимально возможную дугу.

6. После броска игрок переносит тяжесть тела на носки ног, полностью выпрямив ноги и руки.

Типичные ошибки: а) низкое опускание мяча перед броском; б) неполное выпрямление ног и рук; в) незаконченное движение руками; г) отсутствие обратного вращения мяча; д) неправильная траектория полета мяча.

Краткая биомеханическая характеристика броска мяча двумя руками сверху с места

Биомеханическая характеристика броска мяча двумя руками сверху с места мало чем отличается от биомеханической характеристики броска мяча от груди двумя руками с места. Основное отличие заключается в том, что в исходном положении мяч находится над головой.

Этот бросок применяется со средних и дальних дистанций.

1. Мяч держится над головой в основном положении для броска. Ноги могут быть расположены вместе, на ширине плеч или одна из них выдвинута вперед.

2. Пальцы рук раздвинуты, большие пальцы направлены друг к другу с противоположных сторон мяча. Взгляд устремлен на корзину. Локти на уровне плеч.

3. Мяч посылается в цель после одновременного разгибания в голеностопных и коленных суставах направленным движением кистей и пальцев вперед – вверх

4. Выдавливание мяча движением кистей вовнутрь.

5. Пальцы придают мячу обратное направление вращения, при этом указательные пальцы параллельны, кисти описывают максимально возможную дугу.

6. После броска игрок переносит тяжесть тела на носки ног, полностью выпрямив ноги и руки.

Типичные ошибки: а) низкое опускание мяча перед броском; б) мяч закрывает взгляд на корзину; в) неполное выпрямление ног и рук; г) незаконченное движение руками; д)

отсутствие обратного вращения мяча; е) неправильная траектория полета мяча.

*Краткая биомеханическая характеристика броска
одной рукой с места*

Этот способ броска используется для атаки кольца со средних и дальних дистанций, а также при выполнении штрафных бросков.

1. В исходном положении игрок выставляет ногу, одноименную бросающей руке.
2. Колени согнуты, туловище прямое.
3. Мяч удерживается обеими руками перед плечом бросающей руки, кисть которой находится сзади на мяче.
4. Локоть опущен вниз.
5. Другая рука поддерживает мяч спереди-сбоку. Ее локоть направлен немного в сторону.
6. Выпрямляя ноги и бросающую руку, игрок на уровне головы полностью перекладывает мяч на ее кисть.
7. В момент, когда плечо, предплечье и кисть составляют прямую линию, мяч срывается с указательного пальца. Мяч получает обратное вращение.
8. Ноги, туловище и бросающая рука выпрямлены.
9. Игрок стоит на носках.
10. Тяжесть тела перенесена на впереди стоящую ногу.

Типичные ошибки: а) потеря равновесия при броске; б) неправильное положение ног; в) мяч и руки закрывают взгляд игрока на кольцо г) отсутствие обратного вращения мяча; д) полностью не выпрямлены ноги, туловище и рука игрока; е) игрок стоит на полной ступне; ж) поспешное выполнение броска; з) наступание на линию штрафного броска до касания мячом кольца; и) отсутствие самоанализа причин неудачных попыток.

*Краткая биомеханическая характеристика броска
одной рукой сверху в движении*

Этот способ броска – один из самых распространенных в современном баскетболе. Он применяется для атаки с близкого расстояния после прохода под щит с ведением и непо-

средственно броском мяча из под щита.

1. После ведения мяча игрок выполняет шаг правой ногой и подтягивает мяч двумя руками к правому плечу. Шаг правой ногой длинный и стелющийся.

2. В этом положении игрок выполняет шаг левой ногой. Шаг короткий, стопорящий.

3. При сильном и быстром отталкивании левой ногой игрок выносит мяч вверх двумя руками, делая при этом энергичный мах бедром правой ноги вперед - вверх.

4. Во время прыжка игрок перекладывает мяч на кисть правой рукой и поддерживает его сзади всей кистью.

5. Тело вытянуто и устремлено вверх, взгляд направлен на квадрат, расположенный над корзиной.

6. В момент достижения максимальной высоты прыжка игрок убирает левую руку с мяча и плавно посылает его кистью в направлении корзины или щита правой рукой. Бросающая рука полностью выпрямляется.

7. Бросок завершается захлестывающим движением правой кисти вперед-вверх.

8. Приземляться мягко на полусогнутые ноги или на одну толчковую в готовности бороться в случае промаха за отскочивший мяч.

Типичные ошибки: а) первый шаг короткий и направлен вверх; б) нет стопорящего шага; в) прыжок направлен вперед; г) отсутствует маховое движение бедром правой (левой) ноги; д) поперечное размахивание руками с мячом во время шагов; е) мяч не перекадывается на кисть руки; ж) неполное выпрямление бросающей руки; з) выпуск мяча не в высшей точке прыжка; и) приземление на прямые ноги.

Краткая биомеханическая характеристика броска одной рукой сверху в прыжке

Бросок одной рукой сверху в прыжке – основное средство нападения в современном баскетболе. Этот бросок можно выполнять с любого места площадки, но лучшего результата можно достигнуть при броске в пределах 6 м от корзины.

1. Игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой;

2. Приставляя правую ногу, сгибая локти, выносит мяч

на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху. Пальцы широко расставлены.

3. Игрок выпрыгивает вверх толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты, смотрит на цель.

4. В высшей точке прыжка игрок правой рукой посылает мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев.

5. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Мяч выпускается из рук при полном выпрямлении их в локтевых суставах. Такое положение затрудняет блокирование мяча соперником.

Если бросок выполняется после ведения, игрок должен полностью остановиться и прыгнуть вертикально вверх. Когда это движение осуществляется, правильно, бросающий должен приземляется после броска практически в тоже место, от которого оттолкнулся, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

11. ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ БРОСКОВ В КОРЗИНУ

1. Учебная группа распределена на две команды и игроки каждой команды с мячами располагается справа под углом от щита.

Игрок выполняет ведение мяча, выполняет остановку в два шага и производит бросок одной рукой сверху. После подбора мяча участник выполняет ведение и занимает место в конце колонны.

2. То же, но слева под углом 45 градусов от щита.

3. То же, но прямо перед щитом.

4. Выполнять последовательно броски мяча с места от груди с пяти точек:

- с ближней дистанции;
- со средней дистанции;
- с дальней дистанции.

Игроки команды, расположены полукругом от баскетбольного щита. Смена исходного положения (точек) происхо-

дит по сигналу влево или вправо.

5. Упражнение в парах. Игрок ведет мяч и выполняет бросок, второй следует за ним и в случае непопадания добивает мяч в корзину. Возвращаясь в свою колонну, оба игрока отрабатывают передачу и ловлю мяча.

6. Команда делится на две подгруппы, которые выстраиваются в колонны слева и справа от щита. Один игрок из группы с мячом находится под щитом. Направляющий первой подгруппы в движении получает мяч от игрока, стоящего под щитом, и без ведения выполняет бросок по заданию. В это время направляющий из второй подгруппы продвигается под щит и добивает мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок уходит во вторую подгруппу (команды добивающих). Баскетболист, стоящий под щитом, убегает, в первую подгруппу (команду бросающих), а направляющий из второй подгруппы становится под щит на место разводящего.

7. Выполнение броска одной рукой сверху в тройках со сменой мест.

8. Выполнение броска одной рукой сверху в прыжке в парах.

9. Выполнение штрафного броска с выбыванием. Группа игроков выполняет броски друг за другом по заданию с линии штрафного броска. Если первый игрок забрасывает мяч в корзину, то и второй должен также выполнить бросок успешно, иначе он выбывает из игры. Таким образом, игрок, не забросивший мяч в корзину, прекращает игру.

12. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Краткая биомеханическая характеристика ловли мяча двумя руками

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков.

1. Перед ловлей тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, колени согнуты, туловище наклонено вперед.

2. Руки, с широко расставленными пальцами (положе-

ние воронки), обращены в направлении летящего мяча и подняты ему на встречу.

3. Мяч необходимо ловить кончиками пальцев.

4. Одновременно уступающими движениями рук и сгибанием ног необходимо погасить скорость полета мяча.

5. Захватив мяч пальцами, не следует менять их положение перед передачей или броском, он подтягивается к груди.

6. Локти опущены, а тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги.

7. Конечное положение при ловле мяча является во всех случаях исходным положением для последующих действий.

Типичные ошибки: а) ловля мяча производится ладонями; б) отсутствие амортизационного движения рук и ног; в) руки опущены; г) мяч не подтягивается к груди; д) локти прижаты к туловищу или сильно разведены.

Краткая биомеханическая характеристика передачи мяча двумя руками от груди

Передача мяча двумя руками от груди – самая распространенная в баскетболе. Этим способом пользуются для передачи мяча на близкие (до 5-6 м) расстояния. Передающий игрок еще до передачи должен решить, кому он направит мяч, а принимающий обязан выбежать на свободное место с таким расчетом, чтобы между ним и партнером с мячом не было соперников.

1. Ноги свободно расставлены и согнуты в коленях. Туловище слегка наклонено вперед, мяч держится на уровне груди обеими руками, пальцы широко расставлены, ладони не касаются мяча.

2. Выполнить небольшой замах кистями вниз - на себя - вверх.

3. Выполнить шаг в направлении игрока, принимающего мяч, с последующим полным выпрямлением рук и быстрым разгибанием кистей и пальцев. Мяч при этом получает обратное вращение.

4. Вес переносится на ногу, расположенную впереди.

Типичные ошибки: а) локти широко разведены в стороны; б) отсутствие амортизационного движения; в) касание мяча ладонями; г) мяч прижимается к груди; д) нет замаха кистями

или выполняем большой замах, предварительно размахиваем руками или мячом; е) руки не выпрямляются; ж) нет хлесткого движения кистями; з) отсутствие обратного вращения мяча.

Краткая биомеханическая характеристика передачи мяча двумя руками от груди с отскоком от пола

1. Мяч сопровождается большими пальцами в направлении передачи и четырьмя другими пальцами, обращенными вниз

2. Мяч выпускается из рук мощным разгибанием кистей вперед – вниз через указательные пальцы, что придает ему большую скорость.

Типичные ошибки: а) ошибки в данном случае, как правило, такие же, что и при выполнении передачи двумя руками от груди.

Краткая биомеханическая характеристика передачи мяча двумя руками сверху (из-за головы)

Передача мяча двумя руками сверху (из-за головы) позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25м.

1. Поднимаем мяч вверх слегка согнутыми руками и заносим его за голову.

2. Одновременно поворачивают туловище (таким образом достигается амплитуда замаха).

3. Выпрямляясь, подняться на носки и резким разгибанием рук в локтевых суставах и захлестывающим движением кистей направить мяч партнеру.

Краткая биомеханическая характеристика передачи мяча правой (левой) рукой от плеча

1. Распределяем вес тела на обе ноги и поднимаем мяч двумя руками над правым (левым) плечом.

2. Правая (левая) рука находится позади мяча, немного снаружи, пальцы направлены вверх, а ладонь - в сторону передачи мяча партнеру.

3. При передаче мяча вес тела перемещается на ногу, расположенную впереди.

4. Сопровождение мяча заканчиваем вращением внутрь - вниз предплечья и кисти выпрямленной руки. Большой палец направлен вниз.

Типичные ошибки: а) при выполнении передачи впереди располагается нога, одноименная руке; б) неполное выпрямление руки при финальном усилии на мяч; в) отсутствует захлестывающее движение кисти в финальном усилии.

13. ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ПЕРЕДАЧ МЯЧА ПАРТНЕРУ

1. Передачи мяча двумя мячами от груди в двух шеренгах.

2. В том же построении выполнить передачи двумя руками от груди с отскоком от пола.

3. Передачи мяча двумя руками сверху (из-за головы) в двух шеренгах.

4. Передачи правой (левой) от плеча в двух шеренгах.

Рекомендуем видоизменять действия партнеров при выполнении указанных передач в двух шеренгах:

- передачи после одного шага;
- передачи после передвижения и поворотов;
- передачи со сменой мест;
- передачи без поворота и с поворотом в прыжке;
- передачи после ведения мяча.

На практике очень часто применяются учебные задания, с помощью которых можно научиться передавать мяч при пассивных и активных действиях защитника. Они могут быть использованы для совершенствования защитных действий.

Упражнение в двух колоннах. Две команды игроков выстраиваются в шеренгу лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров друг от друга. Защитник занимает место между колоннами лицом к игроку, владеющему мячом. Игрок владеющий мячом посылает мяч направляющему игроку другой команды, обыгрывая передачей защитника. После передачи мяча

защитник становится на место передающего, а передающий игрок становится защитником.

14. РАЗУЧИВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТАКТИКИ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Нередко во время игры защитники, отступившие назад посла потери мяча, оказываются в численном меньшинстве.

1. Игрок, допустивший ошибку при передаче мяча, не должен усугублять ее движением к мячу в попытке сразу же отобрать его.

2. Самое разумное, что можно сделать в этой ситуации, это немедленно отступить назад, так как во время движения к мячу защитник дает возможность нападающему свободно выйти к корзине.

3. В случае потери мяча защитникам нужно прежде всего попытаться своими действиями замедлить продвижения нападающих до прихода партнеров и, если возможно, помешать нападающему выполнить бросок из-под корзины или из удобной позиции.

4. Защитник должен выполнять необходимые обманные движения, чтобы остановить нападающих.

5. В игре чаще всего возникают следующие ситуации с численным превосходством нападающих: двое против одного защитника; трое против одного защитника; трое против двоих защитников; четверо против двоих защитников; четверо против четверых защитников.

Наиболее часто встречающиеся варианты в игре

Вариант «А» - двое против одного защитника.

1. В этом случае защитник занимает позицию в области штрафного броска, сохраняя в поле зрения обоих нападающих.

2. Если нападающий с мячом опережает своего партнера, защитник, отступая назад, должен начать активные действия против игрока с мячом.

3. Если опережает своего партнера игрок без мяча, защитник должен развернуться в сторону игрока без мяча. При

этом защитник продолжает прикрывать зону у линии штрафного броска и пытается:

- а) остановить нападающего игрока с мячом;
- б) выбить у игрока мяч;
- в) не дать возможность игроку владеющему мячом легко выполнить передачу своему партнеру.

Действия защитника на основании знаний ростовых данных и технических возможностей атакующих игроков

1. Если без мяча прорывается игрок высокого роста, то он может быть столь же техничным в обращении с мячом, как дриблер. В этом случае необходимо спровоцировать передачу этому игроку, а затем активно атаковать его, вынудив совершить ошибку при ведении или при передаче мяча.

2. Нужно помнить, что броски мяча чаще всего выполняются с правой стороны и лучший снайпер заранее выходит к корзине в этом направлении.

3. Если нападающий с мячом продвигается вдоль боковой линии, защитник должен действовать так, чтобы мяч оставался у границы площадки. Боковую и лицевые линии нужно использовать в интересах защиты, что позволит партнерам возвратиться на свои места.

4. Не следует пытаться отобрать мяч у дриблера во время ведения, пока он не сделает техническую ошибку.

5. Если нападающие передают мяч друг другу, можно переместиться к линии штрафного броска, а затем выполнить обманное движение в направлении игрока, двигающегося ближе к середине, заставляя его поспешить с передачей мяча.

6. Соперник должен быть лишен возможности выполнить бросок мяча из под щита.

7. Защитник должен всегда оставаться с хорошей позицией для борьбы за отскочивший мяч от щита.

Вариант «Б» - трое против одного защитника.

1. В этом случае защитник отступает к линии штрафного броска, пытаясь определить, куда последует передача.

2. Если дриблер останавливается, защитник должен переместиться назад на 2,5 м от корзины, позволяя выполнить бросок по кольцу с линии штрафного броска.

3. Защитник должен стараться заставить дриблера вести мяч той рукой, которой он слабо владеет мячом, и немного сместиться в противоположную сторону, чтобы предупредить бросок из-под корзины или передать партнеру.

4. Если необходимо, то нужно преднамеренно допустить ошибку (получить «фол») и тем самым прервать атакующие действия игрока, владеющего мячом.

Вариант «В» - трое против двоих защитников.

В данном случае разберем два способа защиты.

Первый способ. Защитники располагаются друг за другом. Передний игрок - в районе наружного полукруга для штрафного броска, а задний - в 3-4 метрах от корзины.

1. Передний игрок должен остановить дриблера, заставляя сделать передачу мяча партнеру.

2. Задний игрок выходит в сторону передачи мяча, но не начинает движения, пока мяч не покинет рук передающего. Это необходимо помнить, так как в случае поспешных действий со стороны защитника третий игрок останется свободным под корзиной.

3. После передачи передний игрок поворачивается в сторону мяча и передвигается назад, слегка смещаясь в противоположную сторону от мяча.

4. Задний игрок активно атакует нападающего с мячом.

5. Если дриблер не останавливается и не передает мяч, передний игрок отесняет его в сторону, ограничивая его возможности для передачи мяча.

6. В случае успешного продвижения дриблера задний защитник смещается в противоположную сторону, а передний слегка перемещается назад. За это время третий защитник обязан вернуться и занять позицию у линии штрафного броска.

Второй способ. Этот способ защиты выгоден тогда, когда средний игрок нападающей команды не очень искусный дриблер или когда нападающие слабо обучены способу быстрого прорыва. Защитники располагаются параллельно по краям линии штрафного броска, примерно на расстоянии 4-4,5 м друг от друга, слегка повернувшись наружу площадки и сохраняя в поле зрения всех игроков нападения.

Дистанция между защитниками не должна быть столь большой, чтобы позволить нападающему с мячом пройти меж-

ду ними и выполнить бросок из-под корзины.

1. Защитник, располагавшийся со стороны ведущей руки дриблера, должен попытаться остановить его, используя обманные движения во время своего перемещения назад.

2. В момент остановки дриблера оба защитника отступают в направлении

игроков на своей стороне площадки, размахивая руками и не позволяя сделать передачи.

3. Если передача сделана проходящему игроку, защитник занимает позицию между ним и корзиной.

4. Партнер при этом поворачивается в сторону мяча и ведет борьбу за мяч.

5. За это время третий защитник должен успеть вернуться и противодействовать среднему игроку.

Характеристика деятельности защитника при выполнении личной защиты

Опекать своего подопечного - главная задача защитника. Обычно он может рассчитывать на минимум помощи от своих партнеров, поскольку у каждого из них есть свои основные обязанности.

При обычном варианте личной защиты каждый защитник имеет две обязанности:

- опекать прикрепленного игрока противника;
- взаимодействовать со своими партнерами в игровых ситуациях.

Основной стойкой защитника при этом является стойка со смещением назад весом тела, низко согнутым туловищем и поднятыми руками. Одна из рук направлена на подопечного, а другая - на мяч.

1. Каждый защитник располагается между подопечным игроком с мячом (или без него) и баскетбольным щитом.

2. При опеке игрока, выполняющего ведение мяча, защитник не должен делать выпадов. Он должен стеснять нападающего в сторону от выгодной для него позиции атаки. Это ограничивает количество направления, возможных для передачи мяча.

3. Защитнику следуют занять стойку, открытую в сторону мяча так, чтобы можно было контролировать подопечно-

го с помощью периферического зрения.

4. Когда нужно сделать выбор из объектов по контролю, защитник жертвует контролированием мяча, сосредотачивая внимание на сохранении правильной защитной позиции по отношению к своему подопечному.

Характеристика деятельности защитников при организации зонной защиты

Основным принципом зонной защиты является распределение ответственности защитника за определенный участок площадки, которая первоначально определяется позицией мяча. Каждый игрок располагается лицом к нападающему и перемещается одновременно с каждой передачей мяча, непрерывно согласуя свою позицию с позицией мяча. Защитнику не следует упускать из вида расстановку нападающих игроков. Стойка защитников при выполнении защиты более высокая, чем при личной защите.

Нужно учесть, что передвижения защитников зависят от позиции нападающего, принимающего мяч.

1. Если игрок который собирается получить мяч находится в позиции, удобной для броска, ближайший защитник должен помешать ему получить мяч.

2. Защитники должны располагаться таким образом, чтобы лишить нападающих оперативного преимущества. Зонная защита позволяет почти идеально расставить игроков на площадке в соответствии с их ростовыми, физическими и психологическими особенностями:

а). Более высокие, обычно менее подвижные игроки, могут располагаться возле корзины. В данной ситуации им необходимо:

- ограничить диапазон своих передвижений в защите;
- усилить мощь команды в борьбе за мяч;
- затруднить игру нападающих высокого роста и снизить эффективность проходов невысоких игроков соперника.

б). Более быстрые игроки, обычно невысокого роста, располагаются в первой линии зоны, где они имеют больше возможностей противодействовать разыгрыванию мяча и участвовать в перехватах, действуя более агрессивно, чем при обычном варианте личной защиты.

в). Все защитники должны быть в постоянном движении.

г). Защитник, ближайший к нападающему с мячом, находящемуся в удобной позиции для атаки, должен действовать активно, используя принцип личной защиты.

д). Переход от зонной защиты к нападению выполняется быстро.

е). Если зонная защита взята на вооружение командой, отстающей в счете, она должна выполнять активную атаку.

В практике и теории баскетбола существуют различные типы зонной защиты:

1. Четное количество игроков в первой линии защиты.

2. Нечетное количество игроков в линии защиты.

Тип расстановки с нечетным количеством игроков включает зоны 1-2-2; 1-3-1; 3-2.

При четном количестве игроков в первой линии образуются зоны 2-2-1; 2-1-2; 3-2.

Мы рассмотрим два типа наиболее часто встречающихся расстановок игроков, такие как 2-1-2 и 2-3.

Зонная защита в расстановке 2-1-2 обеспечивает надежное прикрытие под корзиной, в треугольнике возможных отскоков мяча на линии штрафного броска и весьма эффективна против сильного центрального игрока противника. Эта расстановка удобна для быстрого прорыва, так как позволяет одному игроку начинать движение при броске нападающих. Однако она уязвима по прямой от боковой и вдоль лицевой линии площадки, при бросках в прыжке под углом в 45 градусов к корзине, при бросках со средних дистанций и с вершины области штрафного броска.

На рис.1 показаны заштрихованные участки, которые обозначают уязвимые места зонной защиты. На месте игроков 1 и 2 должны играть быстрые, активные защитники, игрок 3 – центральный, игрок 4 – нападающий, сильнейший в борьбе за отскок мяча, и игрок 5 – наиболее подвижный нападающий.

На рис.2. стрелками показаны передвижения, которые защитники обязаны выполнить для прикрытия корзины.

Зонная защита в расстановке 2-3 позволяет надежно защищать корзину и создать хорошие условия для быстрой атаки. Она дает возможность действовать успешно в районе корзины при противодействии сильному игроку противника.

С другой стороны, она малоэффективна на краях площадки и у линии штрафного броска.

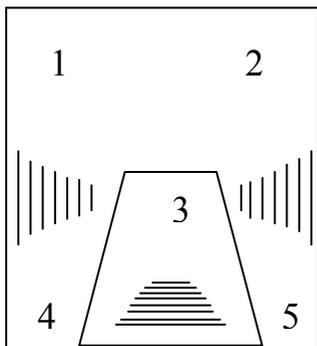


Рис.1

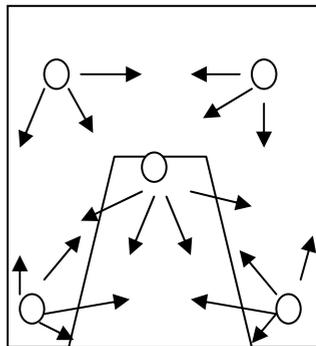


Рис.2

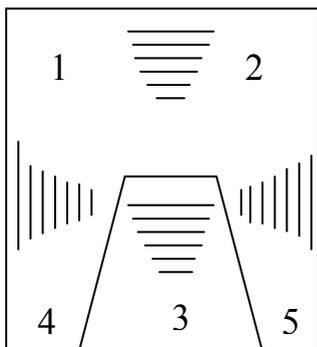


Рис.3

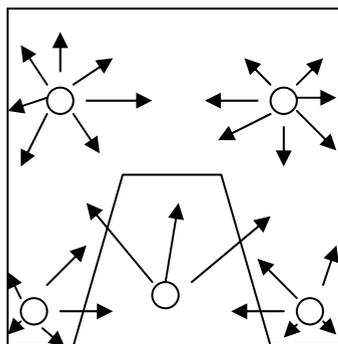


Рис.4

На рис.2. стрелками показаны передвижения, которые защитники обязаны выполнить для хорошего прикрытия корзины.

Зонная защита в расстановке 2-3 позволяет надежно защищать корзину и создать хорошие условия для быстрой атаки. Она дает возможность действовать успешно в районе корзины при противодействии сильному игроку противника.

С другой стороны, она малоэффективна на краях площадки и у линии штрафного броска.

На рис.3 показано расположение игроков, зоны уязвимых мест, а также на рис. 4 передвижения, которые защитники обязаны выполнить для хорошего прикрытия корзины.

15. РАЗУЧИВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТАКТИКИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Индивидуальные и групповые действия как составная часть тактики игры в нападении

Тактика игры в нападении и тактика игры в защите совершенно равноценны по своему значению. Только сумма правильных тактических действий, как в нападении, так и в защите (разумеется при соответствующем уровне техники), может принести успех.

В баскетболе существуют две системы атакующих действий - быстрый прорыв и позиционное нападение. Индивидуальные тактические действия состоят в следующем:

- перемещения на свободное место для получения мяча или отвлечение внимания защитника на себя с освобождением определенного района площадки, обеспечивающего успешные действия партнеров;
- постановка заслонов;
- «наведение» чужого защитника на одного из своих игроков;
- борьба за мяч, отскочивший от щита; ведение мяча; передачи; броски по кольцу.

Взаимодействие на площадке двух и более игроков называется групповыми действиями.

Вариант «А». Быстрый прорыв одним игроком. Как только игрок 4 быстро овладевает мячом (рис.5) при перехвате или после отскока мяча от своего щита *

и т.д., его партнер 5, дальше всех выдвинутый вперед, делает стремительный рывок к щиту противника. Обойдя своего опекуна, он должен немедленно получить мяч от игрока 4.

Вариант «Б». Быстрый прорыв одним игроком с промежуточной подачей мяча.

Этот вариант применяется в том случае, если нет возможности сразу сделать передачу мяча устремившемуся впе-

ред игроку 5. В этой ситуации, как показано на рис.5, игрок 4, овладев мячом, быстро выполняет передачу мяча партнеру 6, который также быстро передает мяч игроку 5, к этому моменту уже оторвавшегося от своего опекуна.

Вариант «В». Быстрый прорыв вдоль боковой линии баскетбольной площадки.

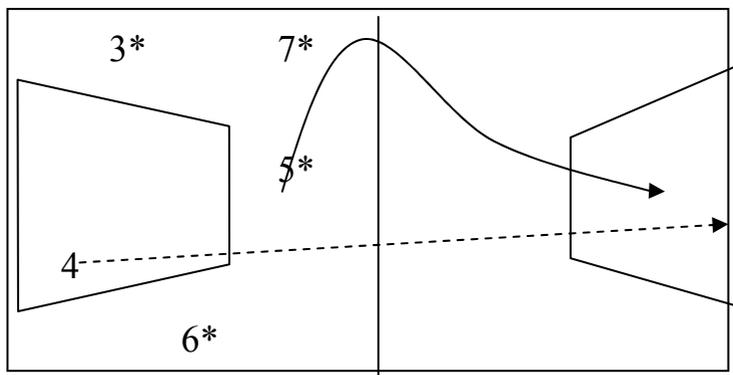


Рис.5

Вариант «Б». Быстрый прорыв одним игроком с промежуточной подачей мяча.

Вариант «В». Быстрый прорыв вдоль боковой линии баскетбольной площадки.

Часто бывает так, что защищающаяся команда перехватывает мяч у участников быстрого прорыва. Чтобы избежать этого, нападающим выгодно выполнить прорыв вдоль боковой линии. При таком прорыве в случае перехвата мяча противник, как правило, либо выбивает его за боковую линию, либо сам выскакивает с мячом за нее.

В прорыве вдоль боковой линии участвуют несколько баскетболистов. Игрок 5, овладев мячом (рис.6), передает его выбегающему к боковой линии партнеру б. В это время другой партнер 4 тоже выбегает к той же линии, но ближе к щиту соперников и получает мяч от игрока б. Как только игрок 5 начинает первую передачу мяча, его партнер 3 должен сделать рывок посередине площадки к корзине противника. Если он опередит игрока 4, тот должен выполнить ему передачу для завершающего броска.

В это же время игроки 5 и 7 поддерживают атаку вторым эшелонем, чтобы быть готовыми получить мяч от партнера 3, если ему будет невозможно бросить мяч в корзину.

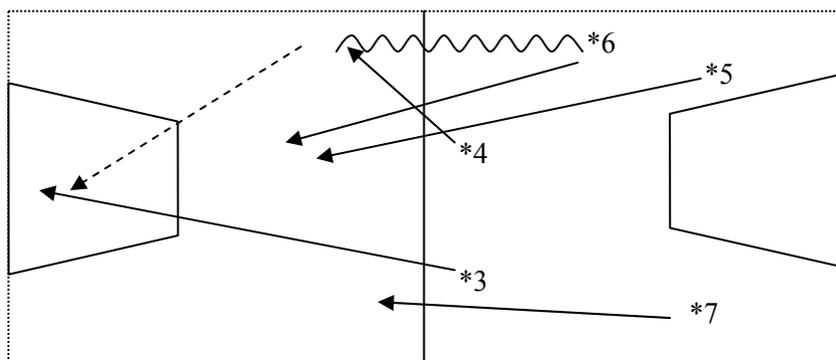


Рис.6

Вариант «Г». Комбинация тройки, выполняемая прямо против щита.

Как показано на рис.7, мяч находится у игрока 3. Он имитирует передачу мяча влево игроку 4, а сам передает его вправо, игроку 5. После этого игрок 3 ставит заслон партнеру 4, который освободившись, благодаря этому, от опеки, делает рывок к щиту, где получает мяч от игрока 5.

Вариант «Д». Комбинация тройки выполняется сбоку от щита. Принцип комбинации тот же, а расположение игроков такое, как показано на рис.8. Передачи в тройках должны выполняться как в правую, так и в левую сторону. В соответствии с направлением мяча ставится заслон.

Вариант «Е». Взаимодействие с центровым при проходе мимо него. Как показано на рис.9, центральной 3 располагается на линии штрафного броска спиной к щиту. Игрок 4 передает мяч игроку 5, а тот - центровому. Затем после отвлекающего движения оба игрока пробегают к щиту мимо центрального, который отдает мяч одному из них в зависимости от ситуации.

Вариант «Ж». Взаимодействие с центровым при «скрестном» проходе мимо него.

На рис.10 показано расположение партнеров при выполнении данного варианта взаимодействия игроков в нападе-

нии. Оно такое же, как в предыдущей комбинации, только после выполнения передачи мяча центрному игроку 3 игроки 4 и 5 пробегают мимо него "скрестно".

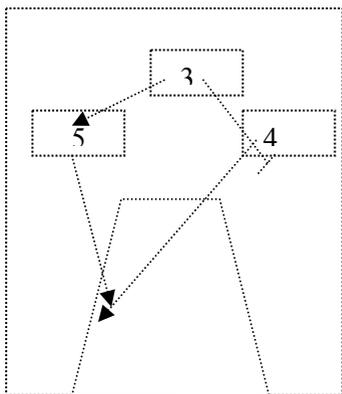


Рис. 7

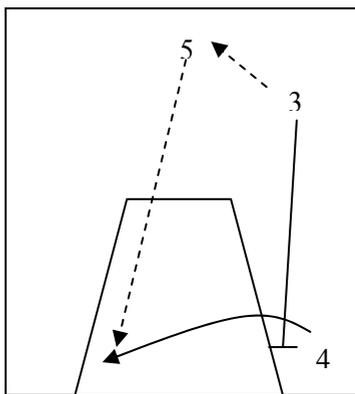


Рис. 8

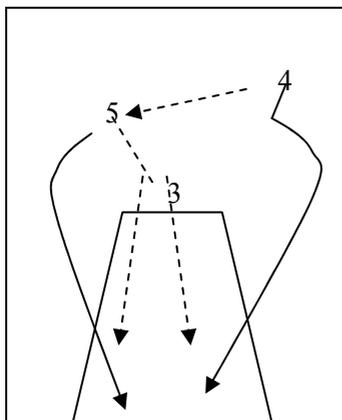


Рис. 9

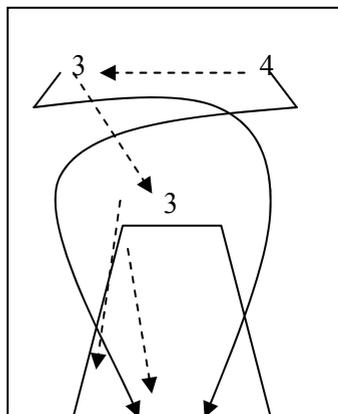


Рис.10

Список рекомендуемой литературы

1. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер.с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
2. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 2-е изд., доп. и перераб.: Учеб. пособие для студ. фак. физ. культ. – Ижевск: Изд-во Удм.ун-та, 1996. – 400 с.
3. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. – М.: ФиС, 1988. – 159 с.
4. Колос В.Н. Баскетбол. Теория, практика: Методическое пособие. – Минск: Польша, 1989. – 78 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 176 с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 520 с.
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
8. [www. booka. ru /books /140178](http://www.booka.ru/books/140178)
9. [getabooks. ru /books/ cat 3 /cft 56/ 294829](http://getabooks.ru/books/cat3/cft56/294829)

Содержание

Введение.....	3
1. Организационно-методическая структура обучения техничко-тактическим действиям в баскетболе.....	5
2. Разучивание и совершенствование стойки баскетболиста.....	5
3. Передвижение без мяча.....	6
4. Прыжки, применяемые в баскетболе.....	7
5. Повороты, применяемые в баскетболе.....	9
6. Обманные движения (финты) в баскетболе.....	10
7. Учебные задания для изучения техники рывков, остановок, поворотов, изменения темпа и направленности бега.....	11
8. Ведение мяча в баскетболе.....	12
9. Учебные задания для изучения техники владения мячом.....	13
10. Броски в корзину и их назначение.....	14
11. Учебные задания для изучения бросков в корзину.....	18
12. Техника владения мячом.....	19
13. Примерные учебные задания для изучения различных вариантов передач мяча партнеру.....	22
14. Разучивание и совершенствование элементов тактики игры в защите.....	23
15. Разучивание и совершенствование элементов тактики игры в нападении.....	30
16. Список рекомендуемой литературы.....	34
17. Содержание.....	35

Мельников Юрий Александрович

ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

Методические указания к практическим занятиям студентов

Компьютерный набор и верстка: И.Б. Красноперова

Напечатано в авторской редакции с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать 26.11.09 Формат 60x84 1/16

Печать офсетная. Усл.печ.л. 219 Уч.-изд.л.19

Тираж 50 экз. Заказ №

Типография издательства «Удмуртский университет»

426034, Ижевск, Университетская, 1, корп.4