

А.А. Александров, Г.И. Савенкова,
Л.А. Бушева

**ОСНОВЫ
БАСКЕТБОЛЬНОЙ
ТЕХНИКИ**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЛЕСА»

А. А. Александров, Г. И. Савенкова, Л. А. Бушева

ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
университета в качестве учебно-методического пособия
к практическим занятиям для студентов всех специальностей МГУЛ



Москва
Издательство Московского государственного университета леса
2012

Разработано в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами ВПО 2007 г. на основе примерной программы по дисциплине «Физическая культура»

Рецензенты: доцент кафедры физической культуры и спорта
МГУЛ В.С. Брусованкин;
доцент кафедры физической культуры и спорта
МГУЛ М.К. Умаров

Работа подготовлена на кафедре физической культуры и спорта

Александров, А. А.
А46 Основы баскетбольной техники : учеб.-методич. пособие /
А. А. Александров, Г. И. Савенкова, Л. А. Бушева. – М. : ФГБОУ ВПО
МГУЛ, 2012. – 22 с.

Учебно-методическое пособие является руководством как для начинающих спортсменов, так и для тех, кто уже имеет опыт занятий баскетболом. В пособии подробно рассматриваются основы игры – ведение мяча, передача мяча, броски в кольцо, игра под щитом и т. д. Лучшие способы обучения этим навыкам раскрыты в специальной программе упражнений, приведенных в данном пособии.

УДК 796

Учебное издание

Александров Александр Алексеевич
Савенкова Галина Ивановна
Бушева Людмила Анатольевна

ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

В авторской редакции
Компьютерный набор и верстка авторов

По тематическому плану внутривузовских изданий учебной и научной литературы на 2012 г.

Подписано в печать 10.12.2012. Формат 60×90 1/16. Бумага 80 г/м²
Гарнитура «Таймс». Ризография. Усл. печ. л. 1,5.
Тираж 100 экз. Заказ № 349.

Издательство Московского государственного университета леса. 141005, Мытищи-5,
Московская обл., 1-я Институтская, 1, МГУЛ.
E-mail: izdat@mgul.ac.ru

По вопросам приобретения литературы издательства ФГБОУ ВПО МГУЛ
обращаться в отдел реализации.

Телефон: (498) 687-41-33, E-mail: kurlikina@mgul.ac.ru

© А. А. Александров, Г. И. Савенкова,
Л. А. Бушева, 2012
© ФГБОУ ВПО МГУЛ, 2012

Введение

Популярность баскетбола в мире необычайно быстро растет. Все больше людей на планете играют в баскетбол. Это объясняется тем, что баскетболу можно обучиться самостоятельно, в большей степени, чем любой другой командной игре. Необязательно иметь «баскетбольные» данные, например, высокий рост. В баскетболе главное – это думать: знать, когда забрасывать мяч, а когда передавать; знать, как сообщить товарищу по команде, что вы готовы ему помочь; знать, как провести мяч под руками и т.д.

Многие очень популярные виды спорта либо не знают своей родины, либо спорят о месте рождения. С баскетболом никаких недоразумений нет. Известно, что родился он в 1891 году в христианско-юношеской спортивной школе Спрингфилдского колледжа США. Изобретателем этой игры был инструктор этой школы – доктор Джеймс Нейсмит. Вначале он просто задался целью создать новую спортивную игру с мячом, которая отвлекла бы молодых людей от всякого ненужного дела, причем не просто отвлекла, но и развивала физически. Баскетбол мог иметь и другое название. Для первой демонстрации изобретенной им игры Нейсмит попросил две коробки 18×18 дюймов. К счастью для баскетбола и всех поклонников этой игры, в колледже не нашлось подобных коробок. И тогда служитель Спрингфилдского колледжа мистер Стеблм вместо коробок подал преподавателю две плетеные корзины, предназначенные для складывания мусора (правда есть еще один вариант легенды – Стеблм будто бы принес две корзины из-под персиков, но этот вариант не меняет сути дела. Главное – Нейсмит держал в руках две корзины).

Учитель прикрепил корзины с двух сторон площадки, расположенной в небольшом гимнастическом зале. Так родился баскетбол (слово «баскет» в переводе с английского – корзина).

Изобретение Нейсмита родилось от большой нужды. Преподаватель университета в штате Массачусетс искал игру, которая могла бы заменить жестокий американский футбол и уместиться в гимнастическом зале. Необходимым условием изобретения была увлекательность игры, которая не уступила бы футболу.

Однако, чтобы овладеть этими навыками, необходимо знать основные правила и технику баскетбола.

Правила игры в баскетбол менялись так часто и стали столь сложными, что новичку без посторонней помощи трудно разобраться в том, что происходит на баскетбольной площадке.

Современному игроку в баскетбол необходимо иметь в своем арсенале множество приемов, основанных на технике выполнения тех или иных движений. Базовые навыки, приобретенные в результате изучения технической стороны игры, являются основой не только успешных тренировок, но и основой побед в баскетбольных матчах.

В первой главе пособия рассматриваются пять основных технических приемов, которые должны знать все игроки без исключения. Для успешной игры необходимо иметь навыки ведения мяча, передачи мяча, бросков в кольцо, игры после отскока мяча от кольца или щита, а также техники защиты. Эти основные технические приемы используются во всех аспектах игры и в любых ситуациях. Основы баскетбольной техники должны быть доведены до автоматизма, чтобы не нужно было о них думать, а просто их использовать во время перемещения по площадке в игре.

Во второй главе пособия даны практические советы по отработке технических навыков игроков. Практические упражнения являются основной для хорошего баскетболиста и хорошей баскетбольной команды. Выполняя упражнения, игроки не только совершенствуют свои индивидуальные баскетбольные навыки, но также начинают учиться работать в команде совместно со своими партнерами. Упражнения являются тем средством, при помощи которого игроки могут отрабатывать необходимые схемы взаимодействия, для подготовки команды к победам в матчах.

Данное учебно-методическое пособие является руководством как для начинающих спортсменов, так и для тех, кто уже имеет опыт занятий баскетболом. В пособии подробно рассматриваются основы игры – ведение мяча, передача мяча, броски в кольцо, игра под щитом и т. д. Лучшие способы обучения этим навыкам раскрыты в специальной программе упражнений, приведенных в данном пособии.

Глава I Баскетбольная техника

1.1 Ведение мяча

Ведение мяча (дриблинг) является необходимым и ключевым основным техническим приемом для каждого баскетболиста. Кроме передачи мяча это единственный способ, которым можно продвигать мяч вперед, перемещать его к корзине и выходить с ним на позицию для открытого броска.

Во время движения мяч не должен отскакивать высоко (выше пояса). Низкий центр тяжести дает игроку лучший контроль над мячом, и защитнику труднее перехватить его. Отскакивающий вверх мяч игрок должен встретить рукой, касаясь его кончиками пальцев, а затем через долю секунды при помощи пальцев толкнуть его назад по направлению к полу.

Ведение мяча производится только кончиками пальцев, толкающим движением, используя предплечье от локтя до запястья.

Для лучшего контроля мяча, руку надо держать на его центре.

Для отработки ведения мяча существуют основные упражнения. Первое позволяет просто отбивать мяч об пол с закрытыми глазами, наощупь. При этом игрок должен оставаться на месте. Второе упражнение, когда игрок отбивает мяч, присев на колени. При этом игрок лучше чувствует мяч кончиками пальцев из-за сокращения дистанции от пола до руки. Выполнять эти упражнения надо, тренируя обе руки попеременно.

После того, как игрок научится стабильно отбивать мяч об пол любой рукой, можно приступать к ведению мяча в движении. Задачей игрока будет научиться бегать, поворачиваться, менять скорость направления, продолжая вести мяч.

Чтобы уменьшить промежуток времени от удара по мячу до момента возвращения его к пальцам, используют сильный толчок мяча вниз, при этом низко держа над полом руку. Чтобы вести мяч низко, надо держать колени согнутыми, но не спину. Прямая спина позволяет держать высоко голову, чтобы можно было быстро передать мяч. А согнутые колени обеспечивают большее равновесие и маневренность. Вести мяч надо жестко и низко, чтобы защите не удалось его перехватить.

Существует несколько правил, которые необходимо знать и помнить любому игроку в баскетбол. Одно из них, заключается в том, что игрок не может вести мяч двумя руками одновременно. Также он не может вести мяч, остановиться и затем снова продолжить ведение. Это называется двойное ведение мяча и тоже является нарушением, что приводит к потере мяча. Игрок, ведущий мяч, также не может нести мяч или держать его в руке. Это происходит, когда дриблер позволяет мячу остаться в руке, когда он делает шаг.

Когда игрок станет достаточно хорошим dribblerом и научиться работать с мячом любой рукой во время ведения мяча в движении, научиться изменять скорость и не смотреть на мяч, можно начать отработку более сложных движений с баскетбольным мячом.

1.2 Передача мяча

Передача мяча представляет собой наиболее быстрый способ перемещать мяч по площадке. Игроки должны научиться делать хорошие передачи и использовать различные способы передачи мяча, как только они начнут играть в баскетбол.

Существует четыре основных способа передачи мяча:

- передача двумя руками от груди;
- передача с отскоком;
- передача верхом;
- бейсбольная передача.

Перед изучением техники передачи, приведем несколько советов, которые относятся к ловле мяча:

- всякий раз, когда это возможно, игрок должен ловить мяч двумя руками;
- если пас направлен выше талии, игрок должен расположить ладони рук навстречу мячу пальцами вверх. Пальцы должны быть вытянуты, большие пальцы расположены сзади, почти касаясь друг друга;
- передачу, направленную ниже талии, ловят пальцами, обращенными к полу, ладони должны быть повернуты к мячу, а мизинцы должны касаться друг друга.

Передача двумя руками. Пас двумя руками – основная передача мяча в баскетболе. Передача выполняется таким образом: игрок держит мяч двумя руками, пальцы вытянуты, а большие пальцы находятся прямо позади мяча, опять почти касаясь друг друга. Передача выполняется на уровне груди. Игрок должен сделать шаг в том направлении, куда он делает передачу, и затем резко толкнуть мяч от себя. Когда руки выпрямятся, он должен решительно отпустить мяч движением кистей, чтобы придать передаче силу. Также он должен держать локти близко к корпусу; в заключительном движении его руки должны быть вытянуты вперед ладонями наружу, а пальцы вытянуты в направлении полета мяча.

Пас двумя руками от груди обычно используется при передаче мяча на короткие и средние дистанции.

Передача с отскоком. Передачу с отскоком эффективно использовать в плотном окружении защитников соперника, особенно при угрозе перехвата мяча. Передачу можно выполнять одной или двумя

руками, при этом мяч должен находиться в более низком положении, чем при передаче от груди, ближе к талии.

Игроки должны целиться таким образом, чтобы мяч отскочил от пола посередине между ними и получателем мяча. Переданный таким способом мяч должен быть получен на уровне пояса.

Следовательно, надо тренироваться, чтобы научиться оценивать дистанцию отскока.

Передача верхом. Чаше всего, данная передача используется для того, чтобы вернуть вылетевший за пределы площадки мяч, так как при этом мяч удерживается высоко и его труднее блокировать или отбить в сторону.

Передача верхом выполняется двумя руками, поднятыми над головой. Мяч удерживается вытянутыми пальцами так, чтобы большие пальцы располагались на задней стороне мяча, руки выпрямлены, и движение кистей производиться выше головы. Пасующий делает шаг в направлении своей цели и совершает резкое движение кистями прямо перед тем, как отпустить мяч. Ошибкой является слишком сильное заведение мяча за голову, что приводит к уменьшению точности верхней передачи.

Бейсбольная передача. Такая передача выполняется одной рукой для того, чтобы сделать длинный пас игроку, который быстро бежит.

Передача выполняется игроком, который держит мяч в одной руке, поднимая его вверх и отводя назад за голову. Он должен сделать шаг в направлении броска, сначала выдвинуть вперед локоть, а затем резко бросить мяч кистью руки. Чтобы мяч летел прямо, пасующий должен повернуть запястье внутрь, чтобы ладонь смотрела вниз.

Так как данная передача мяча происходит игроку, находящемуся в движении, пасующему надо помнить, что если он будет бросать мяч туда, где принимающий находится сейчас, то когда мяч долетит туда, получателя мяча там уже может не оказаться, что приведет к потере мяча. Таким образом, тонкость тут состоит в том, чтобы, целясь, опереждать движущегося игрока.

Несмотря на то, что все четыре способа передачи мяча выполняются по-разному, некоторые принципы останутся постоянными:

- выполняя или получая передачу, всегда широко расставляйте пальцы;
- сила передачи придается резким движением кистей;
- выполняя каждую передачу, всегда делайте завершающее движение;
- делайте шаг в направлении цели перед тем, как сделать передачу;
- не передавайте мяч туда, где находится тот, кому вы собираетесь послать мяч, а передавайте туда, где он будет, когда до него долетит мяч.

1.3 Броски в кольцо

Цель игры – забросить мяч в корзину и получить очки. Следовательно, все игроки должны знать, как выполняются броски в кольцо, и это самое важное в баскетболе.

Игрокам необходимо знать технику четырех базовых бросков. Это бросок от щита. Бросок в прыжке, толчковый бросок одной рукой и бросок крюком.

Бросок от щита. Этот бросок является самым надежным в баскетболе. Он выполняется, когда игрок находится прямо под корзиной, и является броском, выполняющим который, игрок теоретически не может ошибиться.

Игрок всегда должен выполнять бросок от щита одной рукой и должен уметь делать его как с правой, так и с левой стороны корзины. Это значит. Что он должен уметь выполнять его и правой и левой рукой. Когда игрок приближается к корзине справа или слева, он всегда поднимает мяч вверх и бросает его так, чтобы он, отскочив от щита, опустился в кольцо. Когда игрок приближается к корзине прямо по центру, то он должен бросить мяч над передней частью кольца и забросить его в корзину.

Выполняя бросок от щита с правой стороны корзины, игрок ведет мяч к корзине, делает последний шаг правой ногой, а затем подпрыгивает с левой ноги. Когда он подпрыгивает в воздух, он держит мяч двумя руками и поднимает его вверх над головой. Затем левая (или не бросковая) рука отпускает мяч, и бросок выполняется правой (или бросковой) рукой. Выполняющий бросок игрок должен целиться мячом в точку на щите, расположенную выше и правее корзины. Если все выполнено правильно, то мяч ударится о щит на подлете, отскочит от него и затем опустится в кольцо. С левой стороны корзины это выполняется таким же образом. За исключением того, что в это время игрок отталкивается правой ногой и выполняет бросок левой рукой. Игроки всегда должны смотреть на то место на щите, куда они хотят попасть мячом, максимально сконцентрировав свое внимание, не бросая при этом мяч с силой, так как это может привести к его отскоку обратно, не попав в кольцо.

Бросок в прыжке. Игроки выполняют броски в прыжке с любого места площадки, включая зону трехочкового броска. Для максимальной эффективности его выполнения следует придерживаться некоторых основных принципов:

- игрок должен всегда использовать одну и ту же форму и технику, когда он выполняет бросок в прыжке с любого места площадки;
- игроку следует всегда разворачивать корпус к корзине перед выполнением броска независимо от того, в каком месте площадки он находится;

- небросковая рука должна действовать в качестве направляющей практически до точки выпуска мяча;
- мяч следует отпускать над головой;
- во время выполнения броска глаза игрока должны быть сосредоточены на кольце;
- в момент броска мяч нужно толкать кончиками пальцев, рука должна быть выпрямлена, и рукой нужно делать легкое завершающее движение.

Таким образом, бросок в прыжке всегда следует выполнять, развернувшись телом к корзине, ноги должны стоять ровно и располагаться друг от друга на ширине плеч. Игроки должны прыгать вертикально вверх, сохраняя равновесие и держа мяч не слишком низко, приземляясь на то же самое место или немного вперед. Бросок следует выполнять в верхней точке прыжка.

Игрок должен держать мяч двумя руками, расположив бросковую руку на задней поверхности мяча, согнуть колени, а затем подпрыгнуть вверх. Во время прыжка бросающий поднимает мяч над головой. Во время выполнения броска взгляд игрока должен быть сфокусирован на кольце. Когда игрок достигнет верхней точки, то он убирает направляющую руку и затем отпускает мяч, выпрямляя руку и делая резкое движение кистью вперед, завершая бросок. При этом пальцы должны быть вытянуты, и мяч должен отрываться от них, покидая последними средним и указательный пальцы. Прямо, перед тем как отпустить мяч, локоть бросковой руки должен находиться под мячом, а не торчать под углом.

Получая передачу, выполняющий бросок игрок должен остановиться сразу же, как только мяч окажется у него, и затем подпрыгнуть в воздух до того, как защитник сумеет отреагировать.

Игроки должны помнить, что самым важным моментом является выполнение броска каждый раз точно тем же способом, что и всегда, независимо от расстояния до корзины.

Бросок одной рукой. Игроки могут выполнять такой бросок, когда остаются свободными и защитники не оказывают на них никакого давления. Многие игроки используют толчковый бросок одной рукой, находясь в трехочковой зоне.

Движение для выполнения броска одной рукой идентично броску в прыжке. Единственная разница состоит в том, что бросающий мяч игрок не отрывает ног от пола. Он ставит ноги на ширину плеч и немного сгибает их в коленях. Игрок, который выполняет бросок правой рукой, выставляет правую ногу слегка вперед, развернув тело к корзине. Затем, он поднимает мяч над головой, отпускает его, выполняя бросок и завершающее движение. Бросающий мяч игрок, использует свои ноги, выпрямляя их. Вовремя того, как он отпускает мяч и делает завершающее движение, приподнимаясь вверх на носочках. Используя,

таким образом, все свое тело, бросающий создает большой диапазон для своего броска.

От умения выполнять толчковый бросок одной рукой существует непосредственная польза. Штрафные броски в баскетболе выполняются именно этой техникой, а умение выполнять штрафные броски всегда является отличительной чертой хорошего игрока и хорошей команды.

Бросок крюком. Данный бросок часто выполняют около корзины во время плотной опеки защиты.

Бросок крюком трудно заблокировать потому, что он выполняется высоко над головой, когда выполняющий бросок игрок стоит боком к корзине и к защитнику. Таким образом он загромождал мяч от защитника своим телом.

Игрок, готовый выполнить бросок крюком правой рукой, начинает с большого шага вперед левой ногой. Он располагает свое тело боком к корзине и начинает двигать правую руку вверх дугой, обхватив мяч вытянутыми пальцами. Затем он поднимается на носок левой ноги и в то же время поднимает колено правой ноги вверх и продолжает дуговое движение вверх руки с мячом. Выполняющий бросок игрок отпускает мяч в самой верхней точке дуги резким движением кисти, позволяя мячу скатиться с кончиков пальцев с обратным вращением. Бросок может быть направлен прямо в корзину или направление броска может быть таковым, чтобы мяч попал в корзину, отскочив от щита.

1.4 Борьба за подбор после отскока мяча от кольца или щита

Когда мяч отскакивает от кольца или щита, его стараются поймать игроки обеих команд. Когда игрок получает контроль над мячом после неточного броска, это называется подбором мяча. Подбор мяча является очень важным элементом игры как для атакующей, так и для защищающейся команды. Подбор мяча требует от игроков не только умения занять выгодную позицию и точного расчета времени выполнения прыжка, но это также требует агрессивности и сильного желания получить этот потерянный мяч. Поэтому подбор мяча описывают как «борьбу под щитом».

Борьба за мяч начинается как только выполняется бросок по кольцу. Игроки должны внимательно наблюдать за траекторией полета мяча и стараться предсказать, куда он направится от края корзины: отскочит ли он влево, или вправо, или упадет прямо под кольцо. В этот момент игрок, выполняющий подбор, перемещается для того, чтобы занять выгодную позицию, стараясь быстро прорваться вперед пытающихся поймать мяч игроков команды противника. Заняв выгодное положение, он готов выполнить блокировку. Все игроки команды, хорошо выполняющей подбор мяча, будут стараться блокировать противника.

Когда мяч не попадает в кольцо, игрок должен проявлять большую активность, чтобы получить мяч. Он должен подпрыгнуть так высоко, как может, и всякий раз, когда появляется такая возможность, хватать мяч двумя руками. Если он не может схватить мяч, то он может также попытаться отбить его своему партнеру по команде. Если игрок выиграл подбор, у него есть несколько дальнейших вариантов игры:

- он должен контролировать мяч и опускать его вниз двумя руками, расставив локти в стороны, для того чтобы защищать мяч;
- игрок никогда не должен опускать мяч до уровня пояса или ниже, потому что это сильно облегчает противнику задачу выбить у него мяч или помешать держать мяч, ему нужно постараться держать его высоко в воздухе;
- когда игрок выигрывает подбор, ему следует немедленно развернуться с мячом на месте и оглядеть площадку. Если он видит игрока своей команды, стартующего к кольцу противника, он может сделать ему передачу вверх;
- если все члены его команды находятся под опекой, он может начать вести мяч, перед тем как сделать передачу.

Существует одно абсолютное табу, когда атакующему игроку удастся выиграть подбор. Он никогда не должен отбивать мяч в сторону. Это только создаст неприятности. Мяч может перехватить защитник команды соперника, и вместо двух очков в корзину соперника можно получить два в свое кольцо.

1.5 Техника защиты

Основные приемы игры в защите включают знания о том, как двигаться, опекать противника, иметь дело с заслонами, закрывать игроков один на один и двое против одного.

Стойка защитника. Все игроки должны знать и использовать основную защитную стойку. Защитник должен встать, ноги расставить примерно на ширину плеч, одна нога немного впереди. Колени защитника согнуты, вес перенесен на носки, чтобы иметь возможность начать движение быстро в любом направлении. Руки должны быть разведены в стороны, одна рука ниже, другая – выше. Рука, находящаяся внизу, должна быть с той стороны, с которой находится мяч у противника, на тот случай, если он попытается выполнить передачу с отскоком. Если противник перемещает мяч на другую сторону, защитник должен поменять руки. Активный защитник, опекающий своего противника, иногда напоминает ветряную мельницу движениями своих рук.

Персональная опека игрока. Основные правила для персональной защиты:

- быть впереди игрока, ведущего мяч;

- никогда не бросаться на мяч;
- вытянуть руку и следовать ею за движением мяча, на случай если представится возможность выбить мяч у игрока;
- когда игрок, которого вы опекаете, пасует мяч, всегда двигайтесь в направлении передачи;

- никогда не отрывайте ноги от пола, за исключением случаев, когда вы пытаетесь блокировать бросок или передачу, и только после того, как ваш противник начал движение ногами.

Движения в защите. В основном защитники должны перемещаться из стороны в сторону так называемым *скользящим* шагом. Это движение должно выполняться достаточно быстро. Если игрок двигается вправо, правая нога должна скользить в сторону, затем пододвигается левая нога. Как только левая нога останавливается, правая нога снова двигается скользящим шагом вправо. Это выглядит так, будто ноги преследуют друг друга. Защитнику надо следить за тем, чтобы ноги не перекрещивались одна впереди другой, так как это лишает его возможности быстро передвигаться по площадке.

Если необходимо двигаться назад и в сторону одновременно, защитники должны использовать *приставной* шаг, делая шаг назад ногой, ближайшей к направлению поворота игрока, а затем скользя другой ногой и продолжая скользящее движение.

Глава 2 Практические упражнения для тренировки

2.1 Упражнения для тренировки навыков ведения мяча и работы с мячом

Ведение мяча и работа с мячом – это не одно и то же. Ведение мяча является индивидуальным техническим приемом, работа с мячом включает в себя и ведение мяча, и все, что игрок делает с мячом на площадке.

Вокруг ног

Перемещение мяча вокруг ног на уровне коленей является очень полезным упражнением для игроков, помогающим им совершенствовать навыки работы с мячом.

Игрок наклоняется и слегка сгибает колени, держа ноги вместе. Затем он начинает перемещать мяч за ноги на уровне коленей правой рукой, в то же время заводя за спину левую руку. Он переносит мяч в левую руку и перемещает мяч обратно, где перехватывает мяч правой рукой. Игрок перемещает мяч таким круговым движением, постепенно увеличивая скорость.

Существует несколько вариантов этого упражнения. Один из них заключается в том, чтобы расставить ноги шире и проводить мяч между ними.

Вокруг талии и головы

Игрок, выполняя упражнение, быстро перемещает мяч вокруг талии, переводя его с одной руки на другую за спиной, а затем обратно вперед на уровне талии.

Другой способ заключается в использовании подобного движения, но перемещать мяч следует вокруг головы вперед и назад. Главное правило выполнения этих упражнений заключается в том, что все движения выполняются быстро и равномерно.

Ведение мяча со сменной рук, стоя на одном месте

При выполнении данного упражнения игрок отбивает мяч одной рукой, переводя его на противоположную сторону, и ловит другой рукой. Упражнение используется для того, чтобы быстро сменить направление, уклониться от защитника или вывести его из равновесия, чтобы получить возможность обыграть его. Можно дать задание игрокам несколько раз чеканить мяч одной рукой, а затем перевести его на другую сторону и продолжить ведение мяча другой рукой.

Следующим этапом данного упражнения является тренировка ведения мяча со сменной рук в движении. Сначала игрок должен сделать достаточное количество шагов для выполнения ведения мяча со сменной рук и после этого остановиться. Затем снова начать движение и перевести мяч на другую сторону. Когда игрок почувствует уверенность, пусть он идет во время движения мяча и тренирует ведение мяча со сменной рук, переводя его с одной стороны на другую и обратно. Следующее задание – тренировка ведения мяча во время легкого бега, а в конце концов и во время быстрого перемещения по площадке.

Ведение мяча вокруг стоек и стульев

Расставьте ряд стоек или стульев (можно использовать все, что находится у вас под рукой) на определенном расстоянии друг от друга до середины площадки. Каждый игрок должен провести мяч между стойками, используя ведение мяча со сменной рук, когда он приближается к каждому препятствию. Игроки должны рассматривать каждую преграду как защитника, которого они обводят, и должны выполнять свои движения по переведению мяча с руки на руку быстро и решительно. За последним препятствием им надо развернуться и вести мяч обратно.

Следуйте за ведущим

В этом упражнении каждый игрок берет по мячу. Один игрок выбирается ведущим. Остальные игроки должны следовать за ним и повторять все его движения. Игроки могут следовать линиями вокруг площадки или двигаться к середине площадки. Ведущий может двигаться вправо и влево, использовать ведение мяча со сменной рук, останавливаться и снова начинать движение. Игроки, расположенные сзади ведущего, должны повторять каждое его движение, все это способствует лучшему

контролю мяча и быстрому реагированию на ситуацию. Каждый игрок должен иметь возможность побывать на месте ведущего.

2.2 Упражнения для отработки навыков передачи мяча

Выполнение передач друг другу во время перемещения вдоль площадки

Два игрока двигаются вдоль площадки на расстоянии от двух с половиной до трех метров друг от друга. Двигаясь вперед и назад по площадке, они бросают мяч друг другу, отдавая его как можно быстрее после того, как поймали. Это упражнение помогает игрокам учиться передавать и ловить мяч в движении и предугадывать, где будет находиться получающий мяч игрок, когда до него дойдет передача. Когда пара приближается близко к кольцу, игрок с мячом может выполнить бросок от щита, а затем эти два игрока могут повторить передачи, двигаясь к противоположному концу площадки.

Упражнение «звездочка» с двумя мячами

В этом упражнении четыре игрока образуют квадрат, а пятый становится в центре этого квадрата. Используются два мяча. Игрок в центре начинает упражнение, делая быструю передачу игроку, стоящему в верхнем левом углу квадрата. Затем он поворачивается и получает передачу от игрока, находящегося в нижнем правом углу. В то же время игрок, расположенный в верхнем левом углу, делает передачу мяча игроку в верхнем правом углу, в то время как игрок, расположенный в центре, пасует игроку в нижнем левом углу. Затем, игрок в центре снова поворачивается и получает передачу из верхнего правого угла, в то время как игрок в нижнем левом углу пасует игроку в нижнем правом углу. Затем они снова перемещают мяч таким же образом. Это упражнение на скорость передачи мяча, быстроты реакции и координации движений.

Передача и быстрый проход к кольцу

Это упражнение, рассчитанное на трех игроков, будет готовить игроков к быстрому перемещению мяча по площадке в ситуациях «трое на одного» или «трое надвое».

Три игрока распределяются на центральной линии, мяч держит игрок, расположенный посередине. По свистку все трое начинают двигаться. Расположенный посередине игрок несколько раз чеканит мяч в пол, а затем игрок справа быстро продвигается в середину, располагаясь перед ним. Игрок с мячом делает ему передачу и затем пробегает за ним вправо, перед тем как срезать угол к кольцу. В то же время левый игрок начинает двигаться к середине, получает быструю передачу от первого получателя мяча и делает стремительную передачу игроку, который изначально находился в центре, а теперь переместился в правую сторону площадки для выполнения броска от щита. Затем упражнение начинается

сначала, поставив в середину другого игрока. Передачи должны быть четкими, игрокам нужно постепенно увеличивать скорость до тех пор, пока они не смогут выполнять их на предельно высокой скорости.

2.3 Упражнения, отрабатывающие броски в кольцо

Броски от щита

Команда делится на две группы, располагаясь на каждой стороне площадки перед штрафным кругом. Первый игрок ведет мяч к кольцу справа, выполняет бросок от щита и затем бежит к хвосту противоположной колонны игроков. Игрок, приближающийся слева, ловит мяч, и пасует его назад, следующему игроку правой шеренги, и затем бежит в хвост этой шеренги, в то время как второй игрок направляется к кольцу для выполнения броска от щита. Упражнение дает возможность всем игрокам выполнять броски от щита.

После того как каждый игрок выполнит несколько бросков от щита справа, нужно поменять всех местами, так чтобы выполняющий бросок игрок подходил к корзине слева, а игрок, расположенный справа, ловил передачу и делал ответный пас. В заключении выполняющие бросок игроки должны двинуться по центру площадки и подходить к кольцу по центру для выполнения броска.

Соревнование с бросками от щита

Команда делится на две группы и строится в две шеренги под корзиной сразу за штрафной площадкой. Первый игрок в каждой колонне держит мяч и по свистку быстро ведет его к штрафной линии, разворачивается и ведет его обратно для выполнения броска от щита. Затем он ловит мяч и передает его следующему игроку своей шеренги, который выполняет то же самое. Побеждает та группа игроков, которая закончит эстафету первой.

Один из вариантов этого упражнения заключается в том, чтобы игроки вели мяч за штрафную линию, останавливались там и выполняли бросок в прыжке. В этой эстафете побеждает команда, которая забьет больше мячей. Таким образом это упражнение является хорошим способом тренировки двух основных бросков в кольцо: броска от щита и броска в прыжке.

«Вокруг света»

Это упражнение готовят игрокам к тому, чтобы выполнять броски с разных мест площадки. Вначале нужно отметить два участка у задней линии площадки с каждой стороны кольца, один вне трехсекундной зоны, а другой около пресечения задней и боковой линии площадки. Следует отметить участки с обоих флангов, один за штрафной линией слева, а другой в том же самом месте справа. И последние два места выполнения

бросков – прямо по центру за штрафной линией и прямо на штрафной линии.

Игроки должны вести мяч до каждого отмеченного места площадки, выполнять бросок в прыжке, возвращать мяч и снова вести его до следующего отмеченного участка. Это упражнение рассчитано на то, чтобы игроки могли двигаться и бросать мяч в кольцо, а также могли бы обнаруживать те места на площадке, к которых им необходимо больше работать над броском в кольцо.

Броски в кольцо в движении

Ситуация, когда игрок может сделать бросок в кольцо без помехи со стороны защитника, случается на площадке довольно редко. Игроки должны научиться создавать себе возможность броска и должны знать, как выполнять броски с сопротивлением. Для отработки этих навыков половину игроков надо построить на расстоянии от двух до трех метров слева от штрафной линии. Другая половина располагается в линию на противоположной стороне около корзины. Каждый игрок должен вести мяч до штрафной линии, а затем выполнять бросок в прыжке. Первый игрок второй шеренги достает мяч, делает передачу следующему игроку первой шеренги для выполнения броска в кольцо, а затем встает в хвост этой шеренги. Игроки должны вести мяч так быстро, как могут, и выполнять бросок в прыжке быстро. Можно увеличить диапазон, отодвигая игроков назад и затем, заставляя их проделывать то же самое с другой стороны. Тем игрокам, которые бросают мяч правой рукой, труднее вести его налево и оттуда выполнять бросок, поэтому необходимо меняться сторонами.

2.4 Упражнение для тренировки игры под шитом после отскока мяча

Блокировка «один на один»

Это базовое упражнение позволяет каждому игроку команды научиться ставить блок или блокировать соперника для того, чтобы удерживать более выгодное положение под шитом. Выполняется двумя игроками: один играет роль нападающего, а другой защитника. Защитник располагается перед нападающим, ближе к корзине. Тренер делает бросок и промахивается. Защитник должен повернуться для выполнения подбора и то же время блокировать нападающего. Для защитника тонкость заключается в том, чтобы быстро разгадать намерения нападающего, т.е. понять, в какую сторону он собирается двигаться. Также ему следует постараться увидеть, в какую сторону будет сделан первый шаг другого игрока. Затем он должен постараться перекрыть то пространство, через которое второй игрок пытается его обойти.

За счет постоянного выполнения данного упражнения игрок должен инстинктивно выполнять блокировку, используя свое тело, чтобы

почувствовать нападающего игрока. Он должен быть готов выпрыгнуть вверх для того, чтобы подобрать мяч или двинуться влево или вправо, если мяч отскочит от кольца или щита в неожиданном для него направлении.

Блокировка «трое на трое»

В этом упражнении на площадке находятся шесть человек: три нападающих и три защитника. Один защитник находится в трехсекундной зоне, а два других располагаются за пределами трехсекундной зоны близко к корзине. Нападающие располагаются около защитников дальше от корзины. Когда тренер выполняет бросок и промахивается, три защитника должны постараться отрезать нападающих и выиграть борьбу за подбор. Нападающие должны стараться занять выгодную позицию перед защитниками. И защитники, и нападающие при этом не могут отталкивать друг друга, во избежание фолов. Игрокам следует меняться позициями, чтобы каждый имел шанс тренировать эти технические приемы.

Добеите мяч в корзину

Игроки выстраиваются в две шеренги по обе стороны корзины. Первый игрок каждой шеренги держит мяч, мягко бросает его в шит сбоку корзины, делает шаг, выпрыгивает вверх и старается направить мяч в кольцо. Игроки могут пытаться выполнить это одной рукой или двумя, вытягивая пальцы и стараясь дотянуться рукой или руками до мяча. Чтобы получить возможность направить его в корзину. Если они в первый раз ошибаются, то могут попытаться снова, но если мяч не попадает в такое положение, из которого возможно добивание, то они могут просто схватить его, как при выполнении подбора. Каждый игрок должен сделать это несколько раз.

Подбор мяча в защите и быстрая передача его партнеру

Упражнение тренирует навыки быстрого перехода от обороны к нападению, когда игрок защиты выигрывает подбор под своим шитом. Упражнение можно проводить с двумя защитниками и двумя нападающими. Защитники должны стараться встать между кольцом и противником, так чтобы занять наиболее выгодное положение для подбора. В это же время на площадке присутствуют еще два игрока, которые располагаются с флангов, стоя за пределами трехсекундной зоны на расстоянии около 3 м к каждой стороне.

Тренер выполняет ошибочный бросок, создавая отскок. Когда один из защитников получает мяч, двое расположенных с краю игроков срываются с места и бегут в нападение. Выполнивший подбор мяча игрок должен повернуться, найти партнера по команде,двигающегося в направлении корзины противника, и сделать ему верхнюю передачу или передачу одной рукой. В то же самое время атакующий игрок, которого заблокировали, должен поднять руки для имитации игровых условий и для затруднения выполнения мгновенной передачи. Крайний игрок может

бежать не только по прямой. Он может бежать крест-накрест, немного сдвигаться к внешнему краю площадки или бежать очень быстро. Таким образом, выполнивший подбор игрок должен будет быстро увидеть. Куда делать передачу, и решить, какой способ немедленной передачи мяча использовать.

2.5 Упражнения, для тренировки навыков игры в защите

По стойке «смирно». Цель этого упражнения – научить занимать игроков основную защитную стойку. В упражнении может участвовать вся команда одновременно. Игроки находят на площадке, между ними свободное пространство. По команде «В стойку!» каждый игрок становится в защитную стойку: ноги расставлены, руки в стороны, ноги согнуты в коленях. Затем, они должны зафиксировать стойку на несколько секунд, а потом по команде «Вольно!» игроки могут встать прямо и расслабиться. Повторить эти две команды несколько раз. Это упражнение учит быстро принимать защитную стойку в любое время.

Основной скользящий шаг. Игроки выстраиваются так, чтобы между ними было достаточно свободного места. По команде они должны занять защитную стойку, а затем по команде «Скользите!» игроки должны переместиться на два шага влево, остановиться в защитной стойке, потом переместиться на два шага вправо и снова встать в стойку.

Одним из вариантов этого упражнения является движение игроков от одного края площадки к другому, от одной штрафной линии до другой. Движения должны выполняться как можно быстрее, что позволит в дальнейшем им в мгновение ока менять направление движения на площадке.

Как усложнение этого упражнения, от игроков можно требовать двигаться от одной стороны штрафной линии до боковой линии и обратно, от одной боковой линии до другой и от лицевой линии до лицевой. В этом варианте это упражнение называется «зигзаг».

Действие в защите «один на один». В этом упражнении задействованы как нападающие, так и защитники. Главная цель его состоит в том, чтобы отработать движения в защите. Упражнение выполняется тремя защитниками и тремя нападающими. На первом этапе защитники держат руки за спиной. Нападающие ведут мяч, направляясь прямо на защитников, а потом в обратном направлении на медленной скорости. Защитники должны оставаться перед нападающими, используя работу ног, быстроту и скорость. Они должны принять защитную стойку, только руки все время упражнения держать за спиной. Каждый игрок должен побывать и в роли защитника, и в роли нападающего.

Это упражнение может быть дополнено. Например, на следующем этапе защитники уже могут задействовать руки. Используя ту же схему,

защитники уже действуют с помощью рук и ног, встречая нападающих. Это позволяет отработать движения рук, когда игрок ведет мяч со сменой рук и движется из стороны в сторону. В то же время, поскольку защитник уже может выбить мяч рукой, нападающий отработывает умение вести мяч, так как как ему приходится прикрывать его от защитника. Сначала это упражнение выполняется шагом, затем на небольшой скорости, а потом бегом на полной скорости.

Действия против заслона. Чтобы научить игроков действовать против заслонов, требуется игрок с мячом, защитник и игрок ставящий заслон. Но игрок не должен ставить заслон в одном и том же месте. Это и есть задача защитника – распознать заслон и действовать соответственно. Если он достигнет его первым, он может пройти сзади или преодолеть заслон и продолжить опекать нападающего. Если же нападающий с мячом проходит за заслоном, то защитнику приходится обходить заслон: это как раз то, чего нельзя допускать в игре. Упражнение, нацелено на выработку умения заранее определять заслон или быть предупрежденным о заслоне партнером, а затем навыку быстро набора скорости, чтобы добраться до него первым.

Действия против заслонов требуют постоянной практики. Нападающим следует тренироваться ставить заслон быстро и рационально, а игроки с мячом должны тренироваться добираться до них первыми. А защитник должен быть всегда начеку, так как это важная составляющая часть игры.

Заключение

Данное пособие раскрывает основные понятия баскетбольной техники и позволяет научиться азам баскетбола на практических примерах и упражнениях.

В первой главе рассмотрены основы игры – ведение мяча, передача мяча, броски в кольцо, игра под щитом после отскока мяча от щита и кольца и действия в защите.

Во второй главе предлагаются практические упражнения, позволяющие эффективно отработать все технические приемы баскетбола, нарабатывать полезные навыки игры и возможности применять их на площадке.

Оглавление

Введение	2
Глава 1. Баскетбольная техника	4
1.1 Ведение мяча	4
1.2 Передача мяча	5
1.3 Броски в кольцо	7
1.4 Борьба за подбор после отскока мяча от кольца или щита	9
1.5 Техника защиты	10
Глава 2. Практические упражнения для тренировок	11
2.1 Упражнения для тренировки навыков ведения мяча и работы с мячом	11
2.2 Упражнения для отработки навыков передачи мяча	13
2.3 Упражнения, отрабатывающие броски в кольцо	14
2.4 Упражнения для тренировки игры под щитом после отскока мяча	15
2.5 Упражнения для тренировки навыков игры в защите	17
Заключение	18
Библиографический список	19

Библиографический список

1. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г.
2. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста / пер. с англ. Т.А.Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303с.
3. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков/ пер. с англ.; - М.:АСТ: Астрель,2005.- 237с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. выпш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. выпш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.