

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства»
(ПГУАС)

Д.С. Уракова, Е.А. Нурдыгин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
ПРИЕМАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Рекомендовано Редсоветом университета
в качестве учебного пособия для студентов,
обучающихся по направлению 08.03.01 «Строительство»

Пенза 2015

УДК 796.323.02
ББК 75.566я73
У68

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент,
зав. кафедрой физического воспитания
А.А. Рогов (ПГУ);
кандидат педагогических наук, доцент
М.М. Щептев (ПГУАС)

Уракова Д.С.

У68 Теория и методика обучения приемам игры в баскетбол: учеб.
пособие / Д.С. Уракова, Е.А. Нурдыгин. – Пенза: ПГУАС, 2015. –
140 с.

Содержится обширный материал по вопросам теории и методики обучения приемам игры в баскетбол как на учебных, так и на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях. Описаны правила игры, ее техника и тактика. Раскрыты структура и содержание всех важных элементов игры в баскетбол как в нападении, так и в защите.

Учебное пособие подготовлено на кафедре физического воспитания и предназначено для студентов, обучающихся по направлению 08.03.01 «Строительство», как для самостоятельных занятий, так и при подготовке к экзаменам по дисциплине «Физическая культура».

© Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства, 2015
© Уракова Д.С., Нурдыгин Е.А., 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ

При условии должной мотивации и регулярности занятий специально организованная игровая деятельность позволяет развивать у студентов основные физические качества на фоне приобретения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков. Формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание способствует высокая эмоциональность спортивного соперничества в баскетболе, коллективный характер двигательной деятельности, проявление не только физических, но и личностных качеств.

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующей общекультурной компетенцией– способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В данном учебном пособии представлены обоснованные закономерности обучения игровой деятельности в баскетболе. Предложены эффективные средства и методы обучения. Пособие состоит из трех глав, снабженных иллюстративным материалом.

В первой главе учебного пособия дано теоретическое обоснование построения учебного процесса. Раскрыты содержание, структура и закономерности обучения, последовательность прохождения материала.

Во второй главе представлен обширный дидактический материал по обучению основам техники игры, включающий описание всех игровых приемов нападения, блоки средств и методов для овладения навыками игры, перечень организационно-методических указаний и возможных ошибок.

В третьей главе продолжается изложение материала по обучению навыкам игры в баскетбол в защите. Представлены основные теоретические и методологические положения, даны организационно-методические указания и отмечены возможные ошибки.

Учебное пособие предназначено для широкого круга пользователей: студентов высшей школы, которые с успехом могут использовать его для самообразования и самосовершенствования; специалистов по физической культуре, работающих в вузах; тренеров по баскетболу.

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающее внимание миллионов поклонников у нас в стране и за рубежом.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма.

Всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

1.1. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол

Принципы обучения

Теоретическая подготовка требует прежде всего умения ориентироваться в специальной терминологии, разбираться в сущности базовых понятий. В этой главе даны краткая характеристика дидактических принципов, средств и методов, описание закономерностей обучения основным техническим приемам игры в баскетбол.

Процесс обучения опирается на некоторые общие положения – *принципы*, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

Принцип сознательности и активности при обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает:

– осмысление и понимание студентами сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия;

– самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

Результативности обучения способствует активное, заинтересованное отношение занимающихся к расширению своего двигательного потенциала. Видимых успехов может достичь только тот студент, который знает, чего хочет, и целенаправленно стремится к этому. Следовательно, задача педагога – разбудить у своих воспитанников потребность к физическому совершенствованию.

Принцип наглядности предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения, базирующегося на визуальном восприятии разнообразных действий.

Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педагогом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков и т.п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии. Они значительно расширяют возможности демонстрации лучших образцов техники и тактики игры в баскетбол.

В дальнейшем акцент смещается в сторону создания двигательного образа. Главенствующая роль на этом этапе отводится вестибулярному аппарату и рецепторам мышц. Соответственно ведущими средствами становятся физические упражнения во всех возможных вариациях.

Принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей студентов с последующим подбором посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для студента, а его учебная деятельность – приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

Только в высшей степени согласованные действия занимающихся обеспечивают эффективность этих средств комплексного характера.

Принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формулируется в виде методологического правила: «от простого – к сложному, от легкого – к трудному». Его реализация обеспечивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимающихся и дальнейшему его усложнению.

Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных условиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие изменяется от пассивной до активной формы.

Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими. *Единство, взаимообусловленность и взаимодополняемость принципов – основа их действенности на занятиях по баскетболу.*

Средства обучения

Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств и методов. На занятиях по баскетболу исполь-

зуют как общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические средства (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

С помощью слова учитель организует студентов, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения. Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, вызывать интерес и творческую активность у студентов.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. С их помощью решается задача как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических качеств, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют *упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям*.

На занятиях по баскетболу широко применяются *подводящие упражнения*. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе. В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят студентов к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

Методы обучения

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на уроках баскетбола методы можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные и 3) практические.

К **словесным методам** относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ – это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению – краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения – специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью студентов. Они отличаются особой лаконичностью. На уроках по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание – это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед студентами для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противостояния.

Беседа предполагает диалог между педагогом и студентами, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится *показ упражнений* или *их элементов*

учителем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности студентов. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными студентами или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются *подводящие упражнения*. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести студентов к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения способствует *метод сопряженных воздействий*. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря серийному повторению элементов техники игры с повышенной интенсивностью, а также конструированию упражнений с чередованием заданий на совершенствование технических приемов и акцентированное развитие специальных физических качеств в логической последовательности, присущей баскетболу.

В качестве самостоятельных методов на уроках по баскетболу используют игровой и соревновательный. Их применение создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Участие занимающихся в специальных эстафетах и подвижных играх связано с воспроизведением компонентов их физического, технического и тактического потенциалов в различных сочетаниях и в постоянно изменяющихся условиях.

Игровая деятельность происходит на фоне повышенного эмоционального состояния игроков и создает соответствующие условия для применения всей совокупности навыков и качеств, приобретенных на занятиях по баскетболу.

Основу *соревновательного метода* составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Бескомпромиссное соперничество, борьба за первенство или возможно высокое достижение усиливают комплексное тренировочное воздействие на организм занимающихся в процессе состязаний; способствуют улучшению всех видов подготовленности во взаимосвязи и росту спортивных результатов.

1.2. Классификация техники игры

Приступая к обучению, педагог должен свободно ориентироваться в терминах.

Понятие «*техника игры*» подразумевает совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства.

Понятие «*прием техники*» обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение однотиповой игровой задачи. Например, с помощью броска решается задача забросить мяч в корзину соперника.

Техника игрового приема – это наиболее эффективное, оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат.

Существует также понятие «способ выполнения приема». Оно определяется устойчивостью (стабильностью) основных признаков техники приема: пространственно-временных, силовых и ритмических. Например, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча или от головы (сверху); с места, в движении или в прыжке и т.п.

Способы выполнения приемов имеют разновидности, т.е. отличаются деталями в системе движения. Так, бросок в прыжке может исполняться с выпуском мяча на 1 счет (бросок с прыжком), на 2 счета (бросок в прыжке) и на 3 счета (бросок с зависанием) и т.п.

Еще более разнообразной представляется техника игры с учетом условий выполнения игровых приемов: расстояния, направления, степени сопротивления соперников.

В связи с многообразием характеристик игровых приемов с целью их систематизации используют классификацию – распределение по разделам и группам на основе общих признаков.

Направленность игровой деятельности позволяет выделить два раздела: технику нападения и технику защиты. По характеру игровой деятельности в каждом разделе выделяют по две группы: в технике нападения – технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижений и технику противодействия и овладения мячом. Каждый технический прием, входящий в ту или иную группу, может исполняться тем или иным способом, у которого есть несколько разновидностей. И наконец, любой из них воспроизводится в определенных условиях.

1.3. Последовательность обучения технике игры

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- 1) обучение стойкам и передвижениям;
- 2) обучение технике владения мячом в нападении;
- 3) обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
- 4) обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и в защите.

В процессе обучения технике игры необходимо постоянно помнить о неразрывной взаимосвязи между двумя его сторонами – образованием и воспитанием, стремиться к ее реализации на каждом занятии. Здесь имеется в виду *взаимосвязь между формированием двигательных навыков и воспитанием (развитием) двигательных способностей*. Так, например, на первых занятиях при изучении передач мяча параллельно с освоением правильной структуры движения логично будет использовать задания для развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей (метание набивных и теннисных мячей и т.п.). Это создаст предпосылки для дальнейшего сопряженного совершенствования данного технического приема и специфического для него физического качества на последующих занятиях.

Такая же *двуединая связь при обучении технике игры в баскетбол должна прослеживаться между техническими и тактическими аспектами игровых приемов*. Эта взаимосвязь определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях.

Следовательно, параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и учащиеся овладели правильным ее выполнением на фоне проявления необходимого физического качества, целесообразно *создавать условия ситуационного обучения*. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него, искусственно созданных ситуациях игрового противоборства. Например, на этапе совершенствования при обучении ведению мяча в упражнении вводится защитник, вначале неподвижно обозначающий заданную позицию, а затем пассивно сопровождающий дриблера, отступая приставными шагами спиной вперед. Цель – научить нападающего укрыванию мяча и стремительному уходу, используя слабые стороны стойки защитника.

Сочетанию приемов – игровым действиям и адекватным им контрдействиям – обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники нападения и защиты. Причем взаимосвязь между освоенными одиночными навыками должна формироваться в соответствии с внутренней логикой игры в баскетбол. Так, например, приемы «ведение мяча» и «ловля мяча» последовательно объединяют с остановкой двумя шагами и прыжком, а затем с разновидностями бросков в движении и в прыжке.

А защитные передвижения приставными шагами – с выбиванием мяча при ловле и ведении мяча, или накрывание мяча при броске – с отблокированием нападающего и взятием отскока и т.п.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагают его использование в соревновательных условиях, будь то соревнование в точности, скорости его выполнения и т.п. или в эффективности его применения в двусторонних учебных играх. Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному повторению данного игрового действия или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке:

- уменьшение или увеличение размеров площадки, количества игроков, времени игры;
- введение в игру второго мяча;
- наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит количества передач определенным способом или их количества до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.);
- усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину, и т.п.).

Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения, позволяют сделать необходимые коррективы и дают толчок к дальнейшему углубленному освоению навыков игры в баскетбол.

1.4. Технология обучения игровым приемам

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

1. Ознакомление с приемом

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: словесный, наглядный.

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, фото- и видеоматериалов.

2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: практический (целостного и расчлененного упражнений).

Средства обучения: подводящие упражнения, базирующиеся на после-

довательном пофазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения (например, при обучении броскам одной рукой с места учитель может с помощью картонной или фанерной планшеты принуждать занимающегося выполнять разгибательное движение бросающей рукой в одной плоскости, т.е. исключить грубую ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону); выполнение приема на контролируемой скорости.

3. Углубленное изучение приема

Задача: освоить детали техники выполнения приема.

Методы обучения: практический (целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники); игровой и соревновательный.

Средства обучения: целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

4. Целостное формирование двигательного навыка

Задача: взаимосвязано совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения: упражнения сопряженного характера (например, серийное выполнение передачи одной рукой от плеча набивным мячом); чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, ведение мяча на месте с элементами жонглирования, далее – серия рывков без мяча); игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

5. Ситуационное изучение приема

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым. Методы обучения: практический (целостного упражнения); моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в

ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

6. Закрепление приема в игре

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения: упражнения соревновательного характера; подвижные, подготовительные и учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования передачи мяча одной рукой вводится запрет на все другие способы передач); участие в соревнованиях; выполнение заданий, требующих скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной смене игровых ситуаций.

2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

2.1. Обучение игровым приемам нападения

Современная техника нападения многообразна (рис. 1). Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций, особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившееся господство так называемой техники одной руки – даже девушки преимущественное большинство игровых приемов выполняют одной рукой.

Однако для результативных занятий баскетболом необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретного этапа обучения.

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в строгой последовательности:

- 1) стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- 2) остановка двумя шагами;
- 3) повороты на месте и в движении;
- 4) держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- 5) ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);
- 6) остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- 7) ловля и передачи мяча в движении;
- 8) броски с места с определенной дистанции;
- 9) бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;
- 10) бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания;
- 11) ведение мяча;
- 12) остановка двумя шагами после ведения мяча;
- 13) бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок);
- 14) остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча);
- 15) бросок в прыжке;
- 16) разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- 17) разновидности броска в прыжке;
- 18) финты (обманные движения) без мяча и с мячом;
- 19) игровые действия (сочетания приемов).

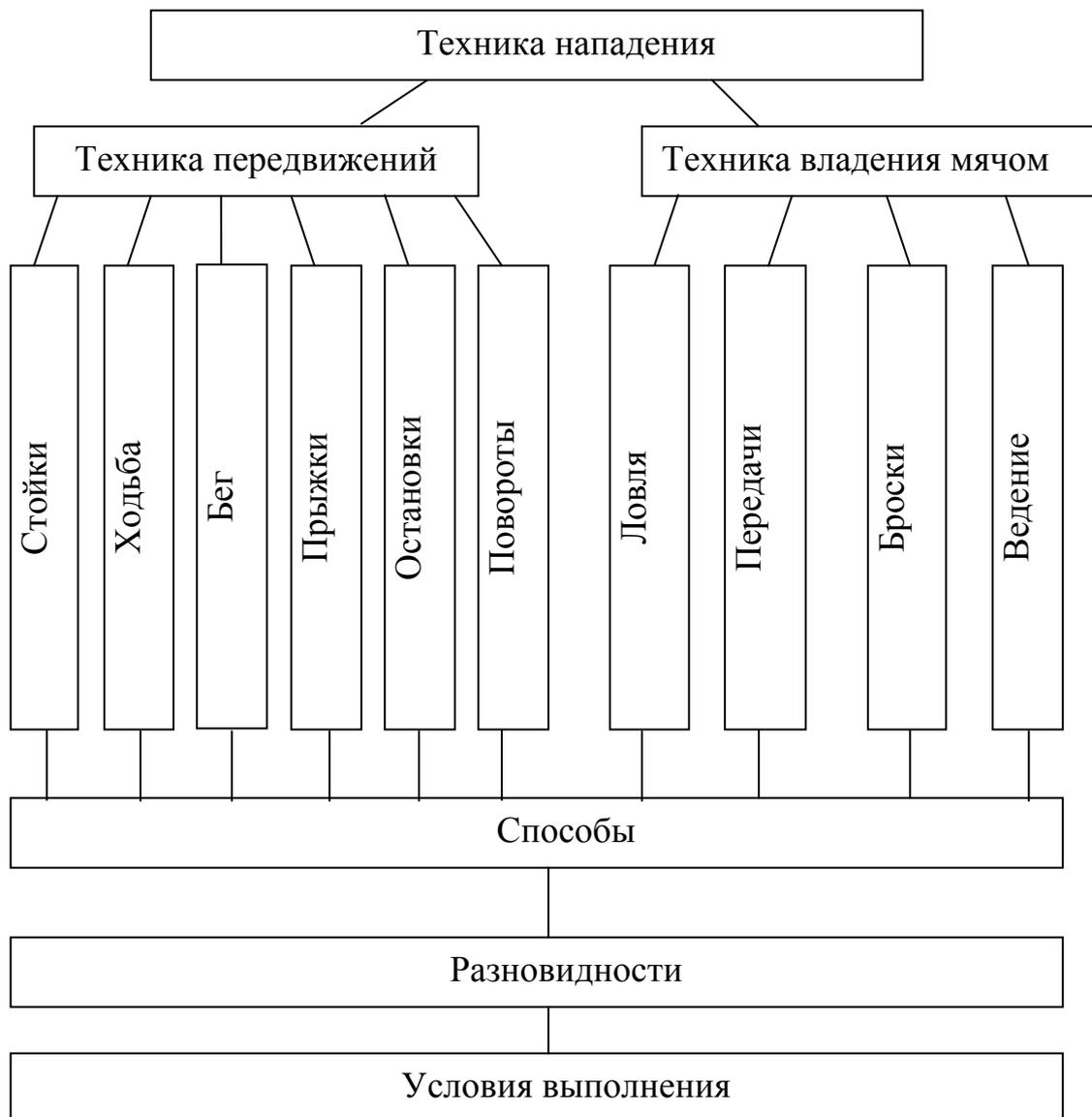


Рис. 1. Схема классификации техники нападения

Начинают овладение навыками игры с простейших приемов: *стоек и передвижений*. Правильное и надежное их усвоение создает прочный фундамент успешности дальнейшего процесса обучения.

Базовым элементом техники нападения в баскетболе является *двухшажный такт работы ног*. Поэтому именно остановка двумя шагами должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой нападающих действий.

В то же время многие специалисты отдают предпочтение первичности изучения остановки прыжком.

Главным аргументом такого подхода служит утверждение о большем потенциале маневренности нападающего, совершившего остановку прыжком, по сравнению с игроком, остановившимся двумя шагами. Возможность использовать любую ногу как опорную, безусловно, дает атакующе-

му, владеющему мячом, большое преимущество при переходе из статического положения в движение. Особенно существенным оно становится на этапе совершенствования нападающих действий в условиях игрового противоборства. Однако без первоначального овладения школой двухшажной техники работы ног у занимающихся могут возникнуть существенные трудности в усвоении рациональной техники игровых приемов, выполняемых в динамическом режиме.

Приемам техники владения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале – с места, затем – в движении; вначале – без сопротивления, затем – с пассивным и активным противодействием; вначале – в упражнениях, затем – в игре.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов: остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход-бросок – рассматриваются нами как элементарные игровые действия.

Они изучаются как целостные компоненты техники нападения после овладения составляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Многокомпонентные сочетания, включающие несколько игровых приемов, выполняемых в пространстве и во времени, осваиваются на этапе совершенствования техники. Количественный и качественный состав, последовательность воспроизведения входящих в сочетания приемов постоянно варьируются и определяются структурными особенностями игрового противоборства, т.е. логикой самой игры.

Значительное место в техническом арсенале нападающих занимают финты (обманные движения). Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников.

2.2. Стойки и передвижения нападающего

2.2.1. Стойки нападающего

Стойка баскетболиста в нападении – это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

В стойке готовности баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзадистоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты ($150\text{--}155^\circ$), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед ($130\text{--}135^\circ$); голова поднята, взгляд направлен вперед – игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди (рис. 2).

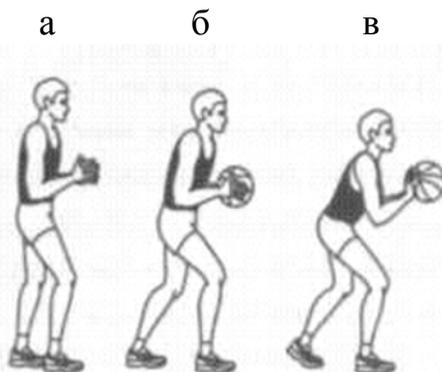


Рис. 2. Стойки баскетболиста в нападении:
 а – стойка готовности; б – стойка игрока, владеющего мячом;
 в – стойка нападающего с тройной угрозой

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону, где удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя – указательного, двумя – среднего и одной (ногтевой) – большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются (рис. 3).

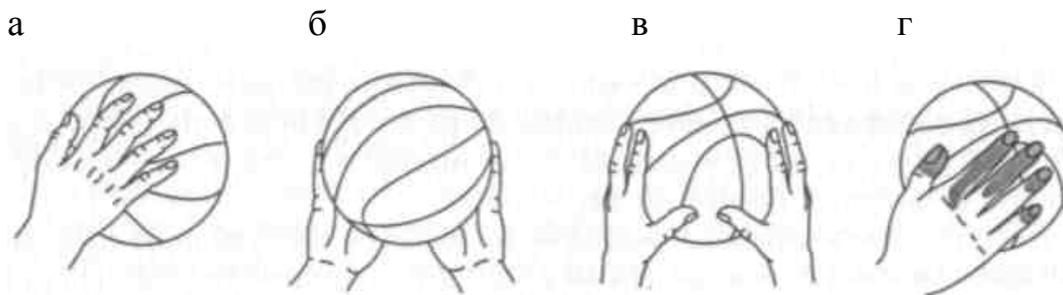


Рис. 3. Держание мяча:
 а – вид сбоку; б – вид спереди; в – вид сзади;
 г – фаланги пальцев, удерживающие мяч

Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а

также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.

Универсальной для начала действий с мячом в современном баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой (рис. 2, в), являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч перекаладывается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45° . Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20–25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90° . Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Естественно, принятие стойки с тройной угрозой целесообразно в позиции, удобной для дистанционного броска. Если бросать неудобно, мяч опускается к поясу за счет отведения локтя рабочей руки назад вдоль туловища. Это движение осуществляется строго в переднезаднем направлении так, чтобы мяч, локоть, колено и носок одноименной ноги продолжали находиться в одной вертикальной плоскости. Игрок приходит в положение готовности начать дриблинг или осуществить нацеленную передачу.

В случае активных действий защитника нападающий обязан укрыть мяч от выбивания или вырывания: он широко расставляет локти и убирает мяч в дальнюю от соперника сторону, защищая его поворотом туловища и выставлением вперед ближней к защитнику ноги. При этом может производиться смена рабочей кисти, диктуемая расположением соперника: нападающий пронесит мяч на дальнюю от защитника сторону дугообразным движением рук над головой и зеркально изменяет положение кистей на мяче. Одновременно вышагиванием неопорной ноги производится смена положения ног так, чтобы ближняя к защитнику нога вновь оказалась выставленной вперед.

Изучению разновидностей стоек, несмотря на кажущуюся простоту их выполнения, следует уделять самое пристальное внимание. Ведь эффективность любого игрового приема в первую очередь зависит от рационального исходного положения игрока без мяча или с мячом.

Обучение стойке готовности

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение стойки готовности на месте.

3. Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.

4. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом:

– по ориентирам;

– по сигналу педагога.

5. То же, что в упр. 4, но после старта из различных и.п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т.п.

6. То же, что в упр. 4, 5, но с изменением направления и скорости передвижений.

7. То же, что в упр. 6, но в эстафетах и подвижных играх типа «Пятнашки», «Ловушки», «Два мороза» и т.п.

8. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

Обучение стойке игрока, владеющего мячом

1. Объяснение и показ.

2. И.п. – стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, положить кисти на мяч сзади—сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом.

3. То же, что в упр. 2, но после прихода в стойку игрока, владеющего мячом, выполнить разнообразные движения руками: поднять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону и т.п.

4. Эстафеты с переносом мяча по дистанции и передачами из рук в руки между партнерами. Подвижные игры типа «Салки», «Гуси-лебеди», «Третий лишний» и т.п., но по измененным правилам, регламентирующим овладение мячом и выполнение изучаемого приема на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.

5. Выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине.

6. Укрывание мяча от условного (пассивного) и активного защитника, стоя на месте.

7. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей и передачами мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания

1. Выполнение стоек на месте осуществлять в шереножном строю, а затем в любых построениях.

2. После опробования стойки готовности на месте дальнейшее ее изу-

чение и закрепление проводить в сочетании с передвижениями; использовать преимущественно игровой метод.

3. В эстафетах акцентировать внимание занимающихся на положении основных звеньев тела в и.п., за ошибки команды штрафовать очками или непопулярными упражнениями (например, приседаниями).

4. В подвижных играх без мяча вводить дополнительное правило: по сигналу учителя всем играющим «замереть» в стойке готовности; за грубые ошибки провинившихся игроков назначать водящими.

5. В подвижных играх с мячами: водящим выдавать отличные от других (заметные) мячи; салить мячом спину убегающего; можно снабдить играющих несколькими мячами-«выручалками» и ввести правило: игрока, владеющего мячом, салить запрещается, при этом передавать мяч можно только из рук в руки; в этих играх также целесообразно использование правила с «замиранием» играющих в изучаемых стойках по сигналу педагога.

6. При выполнении стоек:

- стопы располагать на ширине плеч, впередистоящую ногу направлять носком вперед, сзади стоящую разворачивать несколько в сторону;

- сохранять устойчивое положение, прочно удерживать равновесие: стопы не смыкать и широко не расставлять; ноги не выпрямлять; массу тела равномерно распределять на переднюю часть обеих стоп («сидеть на ногах»);

- не сутулиться, голову держать прямо, смотреть перед собой;

- плечевой пояс не закрепощать; плечи не поднимать; кисти держать полусогнутыми на уровне груди;

- при держании мяча кистями образовывать «воронку»; прижимать мяч подушечками пальцев (надавливать на мяч), ладонями мяча не касаться; пальцы на мяче не сводить; лучезапястные суставы не закрепощать – они должны быть оптимально подвижными; мяч «взять» на себя, т.е. слегка согнуть кисти вверх; большие пальцы не соединять, направлять их в стороны-вверх;

- высоту поднимания мяча варьировать в зависимости от конкретной игровой ситуации: расположения нападающего относительно щита соперников и характера противодействия защитника;

- локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать – они должны занимать естественное положение, т.е. быть слегка отведенными в стороны;

- в стойке с тройной угрозой располагаться лицом к щиту; смотреть на корзину; мяч, сильнейшую руку и одноименную ногу удерживать в одной вертикальной плоскости; фиксировать мяч на уровне плеча на небольшом расстоянии от туловища;

- в стойке для начала ведения мяч опускать до уровня пояса, контролировать его положение над коленом одноименной ноги рабочей кистью, располагать ее сзади-сверху на мяче, другой кистью поддерживать мяч

сбоку; локоть рабочей руки отводить назад вдоль туловища; зеркально менять положение звеньев тела для начала ведения другой рукой;

– смену рабочей руки производить дугообразным проносом мяча через сторону над головой, с одновременным вышагиванием неопорной ногой;

– при укрывании мяча от близко расположенного или активно атакующего соперника максимально разводить в стороны локти, поворачивать туловище в сторону мяча и выставлять разноименную ногу для защиты мяча.

Основные ошибки при выполнении стоек нападающего

1. Полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги – удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены.

2. Неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки – в любой момент возможна потеря равновесия.

3. Согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону – неустойчивое положение.

4. Взгляд направлен в пол или отведен в сторону – потеря контроля над игровой ситуацией.

5. Излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки – чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

6. При держании мяча пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча или он удерживается кончиками пальцев, большие пальцы сильно отведены в стороны (направлены навстречу друг другу), кисти сильно напряжены («деревянные»), локти прижаты к туловищу, мяч слишком высоко поднят или низко опущен – игрок не готов к быстрому и эффективному выполнению игрового действия с мячом.

2.2.2. Основные способы передвижений в нападении

К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты.

Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Этому способу передвижений на уроках по баскетболу специально не обучают.

Прыжки в нападении являются главным образом элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Они могут выполняться толчком одной и двумя ногами, с места и в движении. Более детально на технике исполнения прыжков и особенностях их изучения мы остановимся в подразделах, посвященных игровым приемам владения мячом, составной частью которых они являются.

Разновидности бега

Бег в баскетболе имеет две разновидности: лицом и спиной вперед.

Бег лицом вперед наиболее часто применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Существует два его варианта: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег (рывок).

В игре нападающий преимущественно передвигается специфическим бегом баскетболиста, для которого характерна упругая постановка ног с полной стопы. Эта особенность придает устойчивость положению тела игрока и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движения. Она осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления. К особенностям специфического бега баскетболиста относятся также незакрепленное состояние плечевого пояса; синхронные с работой ног ритмичные движения согнутыми руками; прямое положение туловища и головы.

Легкоатлетический бег, или рывок, имеет место, когда игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыгрыша соперника и выхода на свободное место. Для стартового ускорения характерны: короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище (центр тяжести находится впереди опорной ноги); ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног. Нарастивание скорости (дистанционное ускорение) достигается после 4–5 шагов за счет удлинения беговых шагов и поддержания достигнутой частоты движений.

Бег спиной вперед при игре в нападении применяется на ограниченных участках площадки и значительно реже. Он отличается частой постановкой стоп с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнения игровой ситуации.

Обучение разновидностям бега в нападении

1. Объяснение и показ.
2. Передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом единой вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.
3. То же, что в упр. 2, но со сменой направления и с чередованием способов передвижения на отдельных отрезках дистанции по ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.).

4. То же, что в упр. 3, но меняя направления и способы передвижения по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т.п.).

5. То же, что в упр. 2–4, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки («рваный ритм»).

6. Сочетание разновидностей передвижений со стартом из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.) в эстафетах. То же, что в упр. 6, но с чередованием способов передвижений баскетболиста в нападении и других двигательных действий без мяча (прыжков, приседаний, сгибаний и разгибаний рук в положении упора лежа, кувырков и т.п.) в подвижных играх типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Воробьи и вороны» и т.д.

7. Выполнение разновидностей передвижений в сочетании с другими игровыми приемами: стойками, ловлей и передачей мяча и т.п. (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания

1. Обучение технике передвижений в нападении начинать фронтальным методом с выполнением заданий в разомкнутом шереножном строю; на последующих этапах использовать построения в колонну или любые другие и постепенно варьировать методы организации занимающихся.

2. Разновидности передвижений в нападении изучать в сочетании со стойками.

3. Избегать монотонных, однотипных передвижений по кругу; широко использовать для изменения способов, направления и скорости движения всевозможные ориентиры: разметку площадки, набивные мячи, гимнастические скамейки и т.п.; разнообразные зрительные и звуковые сигналы: положения рук педагога или партнера, расположение удерживаемого ими мяча относительно плечевого пояса; свистки, различные по стилю подачи, количеству или характеру сочетаний: короткий, длинный, резкий, протяжный, сдвоенный, один, два и т.п.

4. Постоянно чередовать сочетания способов перемещений.

5. На этапе совершенствования активно использовать игровой метод.

6. По мере овладения техникой изучаемого приема вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая степень противодействия.

7. При выполнении передвижений специфическим бегом баскетболиста:

- ногу ставить мягко на всю стопу;
- туловище держать прямым;
- смотреть перед собой, голову не опускать;
- плечевой пояс и руки не закрепощать;

– руками совершать ритмичные движения вдоль туловища в такт работе ног.

8. При выполнении передвижений спиной вперед:

– передвигаться часто на носках;

– прямое туловище и поднятую голову слегка наклонять вперед (в сторону, противоположную направлению движения);

– ритмично работать согнутыми руками;

9. поворотом головы осуществлять визуальный контроль над положением партнеров, изменением игровой ситуации. При выполнении передвижений легкоатлетическим бегом (рывком):

– стартовать за счет акцентированного наклона туловища и головы вперед;

– развивать максимальную частоту движений на первых метрах ускорения;

– беговые шаги выполнять ударными движениями с носка, синхронно работая руками;

– поднимать туловище на 5–6-м шаге, постепенно увеличивая их длину, но сохраняя частоту движений ног и рук;

– верхние конечности излишне не закрепощать.

10. Изменение направления движения производить неожиданно, со сменой ритма (предыдущее движение – медленно; начало движения в новом направлении – быстро) и мгновенным переносом веса тела с одной ноги на другую.

Основные ошибки при выполнении разновидностей бега в нападении

1. Прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед.

2. Одноименное (симметричное) движение рук и ног во время бега.

3. Чрезмерное закрепощение плечевого пояса и рук.

4. Во время специфического бега баскетболиста излишне наклонено туловище или опущена голова; бег на носках или с пятки; жесткая или ослабленная постановка стопы (тяжелый или шлепающий бег).

5. При передвижении спиной вперед прямое (без наклона вперед) положение туловища и головы – возможно падение на спину;

6. При стартовом ускорении отсутствие акцентированного наклона туловища вперед; при переходе к дистанционному ускорению несвоевременное (с опозданием) выпрямление туловища; остановка ноги на всю стопу, низкая частота движений конечностями.

7. Медленная смена направлений или скорости передвижений.

2.2.3. Повороты

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад; название способа поворота зависит от направления движения тела, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это – поворот вперед, соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении – поворот назад. В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно, и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.

Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия:

- непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;
- выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впереди стоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впереди стоящей с одновременным вращением на опорной;
- выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двухопорное положение после завершения поворота.

Опорная («осевая») нога – это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение – при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря

вращению, как правило, на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении.

В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.

Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить массу тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.

Обучение поворотам на месте

1.Объяснение и показ.

2.Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и – раз», «и – два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзадистоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзадистоящую и вращением на ее носке).

3.Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.

4.То же, что в упр. 3, но меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания – вращения).

5. То же, что в упр. 3 и 4, но в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 – назад; 2 – назад, 2 – вперед и т.п.

6. То же, что в упр. 5, но в ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога) – поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука – 2 поворота назад, 1 – вперед и т.п.).

7. Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед; поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.

8. Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.

9. Выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

10. То же, что в упр. 3–6, но в стойке игрока, владеющего мячом.

11. Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного защитника.

12. Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Обучение поворотам в движении

1. Объяснение и показ.
2. Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.
3. Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.
4. То же, что в упр. 3, но в медленном беге по прямой.
5. Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.
6. Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.
7. Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).
8. Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания

1. Поворотам на месте и в движении обучать в разомкнутом шереножном строю с использованием фронтального метода организации студентов.
2. На начальном этапе обучения разновидности приема осуществлять по команде педагога, затем с собственным подсчетом и, наконец, в целом в вариативных условиях.
3. Все задания выполнять поочередно на правой и левой ноге, в одну и другую сторону (амплитуда поворотов от 30 до 180°).
4. При поворотах на месте:
 - перед началом движения переносить массу тела на впереди- стоящую ногу, а в момент отталкивания и переступания — на сзадистоящую (опорную);
 - прием выполнять на согнутых ногах с вращением вокруг носка опорной («осевой») ноги, «пружинить» на ногах; «вращаться», как вокруг ножки циркуля;
 - переступание на месте завершать приходом в устойчивое двухопорное положение: стопы на ширине плеч, но не на одной линии, с разворотом сзадистоящей носком наружу;
 - не закрепощать суставы верхних и нижних конечностей, не сутулиться;

– при поворотах с мячом укрывать его у пояса разведенными в стороны локтями и туловищем, «прятать» мяч в направлении опорной ноги.

5. При переходе к изучению поворотов в движении сначала освоить структуру и последовательность движений с места в медленном темпе.

6. При выполнении поворотов в движении:

– направленно сгибать опорную ногу и активно производить движение плечом;

– вращаться поочередно на носке одной и другой ноги с последующей их постановкой на всю стопу;

– туловище наклонять вперед для предотвращения возможной потери равновесия и падения;

– добиваться быстрого, взрывного и непрерывного характера движений;

– после поворота передвигание в избранном направлении возобновлять без остановки и пауз.

7. Противоборство с защитником осуществлять в ограниченных коридорах, регламентировать степень сопротивления защитника, постепенно увеличивая его.

8. К изучению поворота в движении при ведении мяча приступать на этапе совершенствования дриблинга.

9. К выполнению сочетания разновидностей поворотов с другими техническими приемами (остановками без мяча и с ловлей мяча, посланного партнером, остановками после ведения; ведением, передачами и т.д.) переходить по мере освоения техники игры.

Основные ошибки при выполнении поворотов

1. Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.

2. Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, – пробежка.

3. Нерациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены – неустойчивое положение игрока.

4. Сильно закрепощенные конечности – скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях.

5. Недостаточная амплитуда вращений и переступаний – дополнительная затрата времени для довыполнения поворота.

6. Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях, замедленное («ленивое») осуществление движений – потеря ритма.

7. Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении – потеря равновесия или падение игрока.

2.2.4. Остановки

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий. В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком.

Обучению *остановке двумя шагами* посвящают самые первые занятия по овладению навыками игры, так как двухшажный ритм является базовым для большинства приемов техники нападения, выполняемых в движении.

Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами:

- 1) с удлиненным шагом правой ногой;
- 2) с удлиненным шагом левой ногой.

В подготовительной фазе игрок находится в движении.

Основная фаза начинается удлиненным, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа – почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь. Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение.

В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги (рис. 4).

В основной фазе выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую ногу другой ногой.

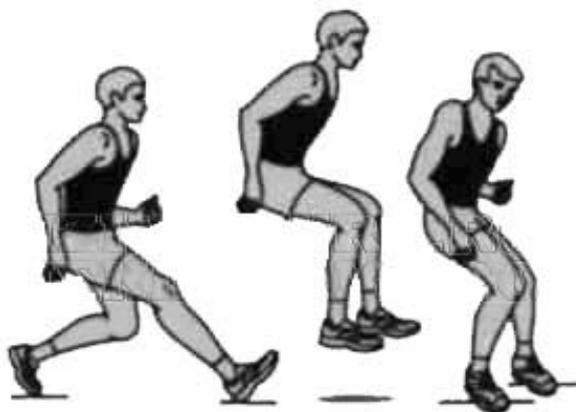


Рис.4. Остановка прыжком

В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу. Во втором – в стойку готовности с выставленной вперед ногой.

Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

Обучение остановке двумя шагами

1. Объяснение и показ.
2. Легкоатлетические прыжки в шаге.
3. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу («по кочкам»).
4. Бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам.

Имитация шагов остановки с места – упражнения в равновесии: и.п. – стойка готовности; толчком впередстоящей ноги – удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ноги с приходом на всю стопу; удержание равновесия на ней, выставляя толчковую ногу вперед, прийти в и.п.

5. Выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) по ориентирам в целом после ходьбы.

6. То же, что в упр. 6, но после медленного бега (индивидуально).

7. Выполнение разновидностей остановки двумя шагами по звуковому сигналу после передвижения бегом.

8. То же, что в упр. 8, но по зрительному сигналу педагога или партнера.

9. То же, что в упр. 8 и 9, но после рывка.

10. Чередование разновидностей остановки двумя шагами в ситуативных условиях:

– меняя скорость и направление предыдущего передвижения;

– реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, 1 длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой ноги, 2 коротких свистка – остановка с удлиненным шагом левой ноги и т.п.).

11. Состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого приема в эстафетах и подвижных играх.

12. Выполнение остановки двумя шагами в сочетании с поворотами и другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

Обучение остановке прыжком

1. Объяснение и показ.
2. Имитация приема с места: и.п. – стойка готовности; шаг сзади стоящей ноги с последующим толчком и приземлением на две ноги.
3. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы.
4. Выполнение разновидностей приема в целом по ориентирам после медленного бега.
5. То же, что в упр. 4, но по звуковому сигналу педагога (например, длинный свисток – остановка, короткий – возобновить передвижение).
6. То же, что в упр. 5, но со сменой направления и скорости передвижений.
7. Вариативное выполнение остановки прыжком в ситуациях выбора в ответ на комбинированные сигналы педагога или партнера (например, свисток или хлопок в ладони и мяч поднят вверх – остановка толчком правой ноги; тот же звуковой сигнал и мяч опущен вниз – остановка толчком левой ноги и т.п.).
8. Воспроизведение приема в целом в эстафетах и подвижных играх: соревнования на качество и быстроту исполнения.
9. Выполнение разновидностей остановки прыжком с приходом в стойку готовности с параллельным расположением стоп или с выставленной вперед ногой в различных позициях относительно щита.
10. То же, что в упр. 9, но в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания

1. Подводящие упражнения выполнять фронтальным и проходным методами при передвижениях в разомкнутом шереножном строю поперек зала; в целом прием выполнять при передвижении вдоль зала, по его периметру или с изменением направления движения в различных построениях.
2. Для наглядности использовать разнообразные ориентиры: разметку площадки, обручи, набивные мячи, гимнастические скамейки и т.п.
3. Разновидности приема изучать, чередуя и.п. и соответственно очередность начального движения правой или левой ногой.
4. Постепенно увеличивать скорость передвижений и сложность заданий.
5. Упражнения строить по схеме: выполнение приема индивидуально по ориентирам; воспроизведение приема группой учащихся или всеми занимающимися по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера); исполнение разновидностей остановок в ответ на комплексный сигнал

(звуковой и зрительный) в ситуации выбора, далее в игровых и соревновательных условиях.

6. В условиях игрового соперничества акцентировать внимание на точности воспроизведения рациональной техники приема.

7. При выполнении остановки двумя шагами:

- добиваться правильного и.п. перед началом движения;
- передвигаться свободно, раскованно, без предшествующего остановке удлинения шагов, т.е. не подбирать ногу;

- на первом шаге остановки: «тянуть» бедро, приземляться на всю стопу с разворотом носком наружу, сгибать ногу в момент приземления;

- на втором шаге остановки: ногу ставить почти выпрямленной с разворотом стопы носком внутрь, туловище поворачивать в сторону сзади стоящей ноги и отклонять назад, массу тела следует переносить на опорную («осевую») ногу;

- приходиться в положение «стопы параллельны, но поставлены не на одной линии по направлению движения»;

- при увеличении скорости движения в момент остановки сильнее сгибать ногу на первом шаге (ниже опускать таз) и значительно отклонять туловище назад, разворачивать стопы почти перпендикулярно направлению движения.

8. При выполнении остановки прыжком:

- не растягивать беговые шаги в движении перед остановкой;
- толчковую ногу ставить упруго на всю стопу прямо по направлению движения;

- прыжок выполнять «стелющийся»: невысоко над площадкой; вперед, а не вверх;

- одновременно касаться пола обеими стопами; в момент приземления стопы располагать на ширине плеч фронтально по направлению движения (параллельно с небольшим разворотом носками наружу) или с выставлением вперед нетолчковой ноги;

- приземляться мягко на всю поверхность обеих стоп; приходиться на сильно согнутые ноги (опускать таз); прямое туловище и голову слегка отклонять назад;

- плечевой пояс и руки не закрепощать.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок

1. До выполнения приема игрок передвигается с удлинением шагов, пытаясь «подобрать» нужную для удлиненного шага или отталкивания ногу: чувствуется неуверенность и чрезмерная закрепощенность.

2. В момент остановки нет удлиненного первого шага или «стелющегося» прыжка.

3. Первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а удерживаясь в равновесии, происходят значительные вертикальные колебания центра тяжести тела.

4. Не используется разворот стоп для гашения скорости; стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения: игрок принимает неустойчивое положение.

5. Нет сгибания в тазобедренных и коленных суставах, занимающийся приходит на прямые ноги: движение может быть продолжено вперед по инерции, что вызовет потерю равновесия или приход в неустойчивое положение.

6. Туловище в завершающей фазе выполнения приема наклоняется вперед, задняя нога выпрямляется, а передняя сгибается: неверное распределение веса тела, ведущее к потере равновесия.

2.3. Техника владения мячом.

Ловля мяча

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом.

В момент ловли мяча он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади-сбоку, т.е. вдогонку (при поступательной передаче).

При ловле мяча двумя руками на месте в и.п. игрок находится в стойке готовности – руки согнуты в локтевых суставах до 85° – и удерживает мяч в поле зрения (рис. 5).

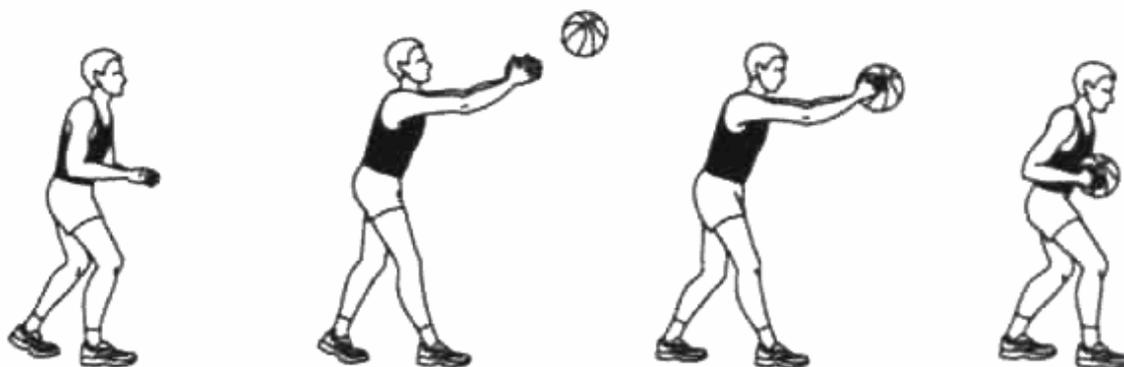


Рис. 5. Ловля мяча двумя руками на месте

Подготовительная фаза – при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя заднюю ногу, совершает вышаги-

вание впередистоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу.

Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. Если мяч летит выше пояса, то указательные пальцы направляются вверх и кисти образуют полусферу; при полете мяча ниже пояса – вниз, а кисти образуют как бы раскрытую чашу (мизинцы максимально приближены, ладони обращены вверх). При движении мяча в боковых плоскостях кисти направляют в сторону и при этом выносят их на один уровень за счет полного выпрямления дальней от мяча руки и полусогнутого положения ближней. При ловле отскочившего от пола мяча игрок делает выпад к нему, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед-вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон (не сверху), максимально сближая большие пальцы.

Для ловли высоколетящих мячей в подготовительной фазе выполняют прыжок с активным выносом рук вверх: раскрытые кисти направлены в сторону мяча, большие пальцы почти касаются, остальные – свободно разведены.

При ловле поступающего сзади-сбоку мяча игрок вытягивает вперед дальнюю от его полета руку раскрытой к нему кистью, незначительно поворачивая туловище назад и контролируя перемещение мяча поворотом головы.

Основная фаза – в момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз-назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впередистоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом, гасится скорость летящего мяча.

При ловле мяча после поступательной передачи он останавливается открытой кистью вытянутой вперед руки, тут же подхватывается другой с одновременным поворотом туловища вперед, и далее игрок также совершает уступающее сгибание рук в нужном направлении.

Завершающая фаза – после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям.

Ловля одной рукой чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории (рис. 6).

Когда мяч приближается сбоку, в и.п. баскетболист выставляет вперед разноименную ногу.

В подготовительной фазе игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча.

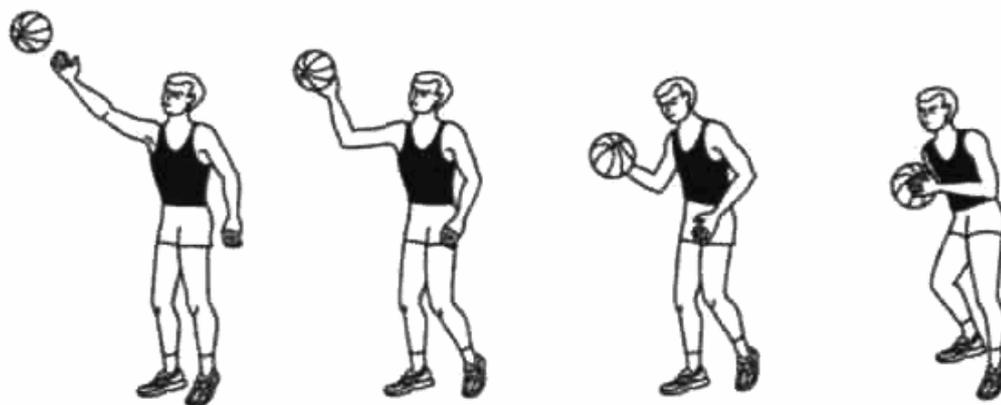


Рис. 6. Ловля мяча одной рукой на месте

С момента касания мяча пальцами начинается основная фаза, которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом и локтевом суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно туловище поворачивается в сторону ловящей руки.

Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует в завершающей фазе как можно быстрее подключать к ловле другую руку и приходить в стойку игрока, владеющего мячом.

Одной рукой также ловят высоколетающие мячи. При этом мяч останавливают раскрытой кистью выпрямленной вверх руки и, как правило, в прыжке. А в момент амортизационного сгибания подхватывают его другой рукой, приземляясь в устойчивое двухопорное положение.

Для ловли мяча в движении характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей, специфика которого будет раскрыта в последующих разделах, когда речь пойдет о конкретных игровых приемах, выполнению которых предшествует овладение мячом при перемещении игрока.

Изучение ловли мяча начинают на месте. Более простой и надежный способ овладения мячом – ловля его двумя руками. С него и начинают обучение.

Обучение ловле мяча двумя руками на месте

1. Объяснение и показ.
2. Имитация приема переключением мяча из рук одного занимающегося в руки другого.

3. Индивидуальные упражнения:

- а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке;
- б) то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;
- в) то же, что в упр. а, но в различных и.п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.;
- г) ловля мяча, брошенного в стену, на различной высоте после его отскока;
- д) то же, что в упр. а, б, г, но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть-встать, повернуться на 90–360° прыжком, кувырок вперед или назад и т.п.

4. Упражнения ловли мяча, посланного партнером:

- ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;
- то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;
- то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу;
- ловля катящегося от партнера мяча;
- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку.

5. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.

6. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

7. Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т.п.

8. Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, остановками, ведением мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания

1. К обучению ловле мяча переходить после овладения техникой держания мяча.

2. Процесс обучения начинать с ловли мяча, летящего на уровне груди.

3. При использовании индивидуальных упражнений в ловле мяча применять групповой метод организации занимающихся, упражнения с партнером выполнять фронтальным методом в парах, в тройках и т.д. в зависимости от наличия инвентаря и этапа обучения.

4. На этапе совершенствования менять разновидности ловли мяча в сочетании с другими изученными приемами техники игры.

5. При ловле мяча:

- смотреть на мяч до момента захвата его пальцами;

- тянуться руками навстречу мячу, одновременно совершая вышагивание впередистойящей ногой;
- держать кисти на одном уровне, образуя ими полусферу («воронку»);
- адекватно изменять положение кистей в зависимости от направления и траектории полета мяча;
- не закрепощать плечевой пояс и руки;
- обхватывать мяч пальцами, ладонями мяча не касаться;
- начинать уступающее движение руками и ногами в момент касания мяча пальцами;
- после овладения мячом максимально быстро укрывать его от соперника, опуская к поясу в сторону сзадистойящей ноги, или мгновенно поднимать в исходное положение для последующих атакующих действий (приходить в стойку с тройной угрозой или стойку для начала ведения).

Основные ошибки при ловле мяча двумя руками на месте

1. При ловле мяча, летящего навстречу:
 - игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им;
 - отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу: попытка ловли мяча у туловища затруднена в связи с отсутствием возможности для амортизационного движения;
 - положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча;
 - кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны – мяч проходит между рук;
 - ладонь и ногтевые фаланги пальцев находятся в одной плоскости или отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу – мяч, ударившись о кисти, отскакивает в обратном направлении;
 - преждевременное сгибание рук до момента касания мяча пальцами, влекущее за собой попытку ловли его ладонями, – потеря контроля над мячом;
 - слишком высокое или низкое положение мяча после ловли либо нерациональное расположение на нем кистей – игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям;
 - отсутствие укрывания мяча выставленными в стороны локтями, туловищем или вышагивающей ногой после овладения им – соперник получает возможность для выбивания.
2. При ловле мяча, летящего сбоку.
 - кисти располагаются на разных уровнях;
 - игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча.
3. При ловле мяча, летящего сзади-сбоку:
 - игрок предварительно не вытягивает вперед дальнюю от полета мяча

руку и не контролирует его поворотом головы назад;

- при приближении мяча поворачивается всем туловищем к мячу;
- останавливая мяч одной рукой, запаздывает с подхватыванием его другой рукой: роняет мяч на пол;
- отсутствует своевременная амортизация руками после обхвата мяча двумя кистями: длительная обработка мяча.

2.4. Остановки с ловлей мяча

Остановка с ловлей мяча применяется игроком для прекращения движения с одновременным овладением мячом.

Она может осуществляться несколькими способами: двумя шагами или прыжком, с ловлей мяча двумя руками или одной. Баскетболисту чаще всего приходится останавливаться с ловлей мяча, посланного партнером.

Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди (рис. 7) – наиболее характерный прием в игре для овладения мячом в движении и прихода в положение, не требующее дополнительных затрат времени для подготовки к дальнейшим действиям с мячом: броску в корзину, передаче, ведению, поворотам и т.д. Прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги в зависимости от игровой ситуации: если соперник слева, целесообразно ловить мяч на шаге правой, чтобы надежнее его укрыть, и наоборот. Остановке с ловлей мяча на шаге разноименной по отношению к сильнейшей руке ноги отдают предпочтение при подготовке позиционного броска.

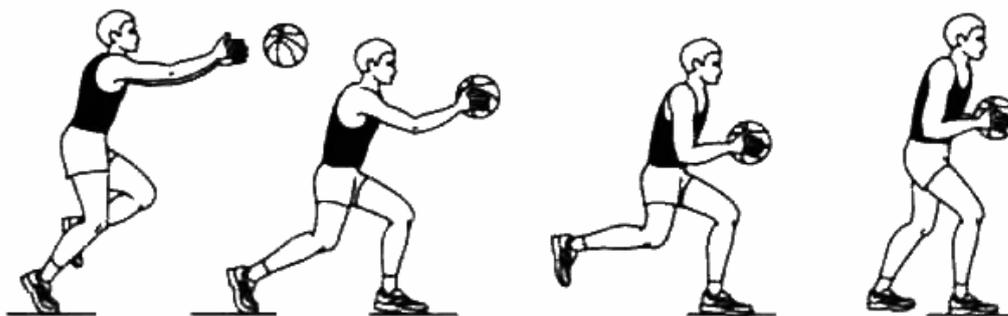


Рис. 7. Остановка двумя шагами с ловлей мяча

И.п. – игрок, передвигаясь специфическим баскетбольным или ускоренным бегом, находится в высокой стойке, туловище незначительно подано вперед, руки согнуты в локтевых суставах до прямого угла, голова поднята.

Подготовительная фаза – при приближении мяча баскетболист выполняет удлиненный шаг правой (левой) ногой и вытягивает руки навстречу летящему мячу. В зависимости от траектории его полета производится

корректировка движений руками (вверх или вниз), положений кистей и туловища (выпрямление или увеличение его наклона вперед).

Основная фаза – одновременно с обхватом мяча пальцами и постановкой согнутой правой (левой) ноги на всю стопу с разворотом носком наружу происходит амортизационное (уступающее) движение рук, продолжающееся на втором шаге остановки; мяч при этом подносится к туловищу. Окончательному гашению скорости полета мяча и инерции игрока на втором шаге содействуют отклонение туловища назад и поворот его в сторону опорной ноги. Левая (правая) нога, выполняющая второй шаг остановки, ставится, как и при остановке двумя шагами без мяча, почти выпрямленной в колене, на всю стопу с разворотом носком внутрь, почти перпендикулярно предшествующему направлению движения игрока. Масса тела находится на сзадистоящей опорной ноге, таз опущен.

Завершающая фаза – игрок укрывает мяч, убирая его в дальнюю от соперника сторону (в направлении опорной ноги) и разводя локти, или быстро поднимает мяч в и.п. для дальнейших игровых действий. Если впереди стоящая нога после остановки сильно вынесена вперед, ее переставляют ближе к туловищу и приходят в устойчивое положение стойки игрока, владеющего мячом: ноги согнуты, стопы расставлены на ширину плеч, масса тела равномерно распределена на всю поверхность обеих стоп.

При выполнении остановки прыжком с ловлей мяча, посланного партнером, игрок в подготовительной фазе совершает толчок правой или левой ногой с одновременным движением прямыми руками к летящему мячу.

В основной фазе в процессе «стелющегося» прыжка вперед осуществляется обхват мяча двумя кистями с последующим амортизационным движением за счет сгибания рук и незначительного отклонения туловища назад. При этом стопы разворачиваются в направлении толчковой ноги или удерживаются на одном уровне, располагаясь носками вперед и немного в стороны.

В завершающей фазе игрок, приземляясь на согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами, приходит в стойку с выставленной вперед ногой или в стойку с параллельным расположением стоп и несколько развернутыми в стороны носками. Мяч укрывается у пояса поворотом туловища и разведенными в сторону локтями либо поднимается в и.п. для броска, передачи или ведения.

В современном баскетболе в арсенале нападающих появился еще один вариант остановки с ловлей мяча, который чаще всего используется для подготовки последующего броска в корзину. Эту разновидность приема можно назвать комбинированной остановкой, так как она содержит элементы остановки двумя шагами (ловлю мяча на удлиненном шаге) и остановки прыжком (последующее отталкивание одной ногой и приземление на две ноги). Соответственно прием может выполняться с ловлей мяча на

шаге правой или левой ноги. Игрок ловит мяч на удлинённом шаге, производит отталкивание этой же ногой и приземление одновременно на две ноги. Далее он может одним темпом (без промедления) совершить мощное отталкивание и позиционный бросок или занести мяч в корзину движением сверху-вниз, если находится в непосредственной близости от нее.

Разновидности остановок с ловлей мяча одной рукой в игре используются значительно реже и предполагают идентичную работу ног в сочетании с согласованными движениями руками, характерными для овладения мячом одной рукой на месте.

Обучение разновидностям остановок с ловлей мяча двумя руками

1. Объяснение и показ.

2. Остановка изучаемым способом с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой.

3. Выполнение изучаемой разновидности приема с места, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера.

4. То же, что в упр. 3, но после передвижения ходьбой.

5. То же, что в упр. 4, но после передвижения медленным бегом.

6. То же, что в упр. 5, но партнер слегка подбрасывает мяч вертикально вверх: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча.

7. Выполнение изучаемой разновидности приема в целом по ориентирам (разметка площадки, обручи и т.п.) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола.

8. То же, но после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории.

9. То же, что в упр. 8, но после встречной передачи партнера заданным способом.

10. То же, но момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку.

11. Чередование вариантов изучаемого способа остановки с использованием в качестве ориентиров переносных стоек, имитирующих позицию защитника: справа от защитника – остановка с ловлей мяча на шаге или толчком правой ногой, слева – соответственно с ловлей мяча на шаге или толчком левой ногой.

12. Выполнение разновидностей приема, варьируя скорость передвижений игрока и момент передачи мяча партнером.

13. То же, но после передачи партнера сбоку или на ход выполняющему остановку игроку.

14. Чередование разновидностей остановки в вариативных условиях: вариант остановки задается конкретным условным сигналом, предшествующим ее выполнению (например, после передачи партнера левой рукой – остановка с ловлей мяча на шаге правой ногой; после передачи правой – оста-

новка с ловлей мяча на шаге левой ноги; после передачи двумя руками – вариант остановки прыжком и т.п.).

15. То же, что в упр. 12, но в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, бросками с места и т.п. (по мере освоения техники игры).

16. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «Охраняй капитана», «Мяч ловцу» и т.п.

Организационно-методические указания

1. К обучению разновидностям приема приступать после овладения остановкой двумя шагами и прыжком без мяча, ловлей мяча двумя (одной) руками на месте.

2. Подводящие упражнения выполнять фронтальным методом.

3. Чередовать упражнения для освоения остановки с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги, после толчка правой или левой ногой.

4. В упражнениях с использованием переносных стоек, обозначающих защитника, нацеливать занимающихся на воспроизведение того варианта остановки, который позволит укрыть мяч в дальнюю от условного защитника сторону.

5. Во всех заданиях контролировать правильность и.п.: для остановки с ловлей мяча на удлиненном шаге правой ноги или в прыжке толчком правой ногой – правая сзади; для остановки с ловлей мяча на удлиненном шаге левой ноги или в прыжке толчком левой ногой – левая сзади.

6. Партнеру своевременно и точно передавать мяч, не задерживая его выпуск.

7. После овладения правильной структурой приема усложнять условия его выполнения, приближая их к игровым: увеличивать скорость передвижения; варьировать способы и момент передачи мяча; использовать условные сигналы, регламентирующие вариант выполнения остановки в каждом повторении; вводить в задания пассивного защитника; выполнять остановку в сочетании с другими приемами без сопротивления, далее в условиях игрового противоборства.

8. При выполнении приема двумя шагами:

– на первом шаге остановки: «тянуть» бедро вперед (шаг «стелющийся»); ногу ставить на всю стопу разворотом носком наружу, сильно согнутую в колене; таз опускать вниз;

– на втором шаге ногу ставить почти выпрямленной, на всю стопу, с акцентированным разворотом носком внутрь; туловище поворачивать в сторону опорной ноги и отклонять назад.

9. При выполнении приема прыжком:

– толчковую ногу ставить упруго, отталкиваясь всей стопой прямо по направлению движения;

– прыжок совершать вперед невысоко над площадкой, в полете поворачивать стопы в сторону толчковой ноги или удерживать фронтально на одном уровне;

– приземляться мягко на обе согнутые ноги, одновременно касаясь площадки обеими стопами, сохранять равновесие.

– В процессе выполнения всех разновидностей приема:

– одновременно с началом первого шага или толчком вытягивать руки навстречу мячу;

– контролировать взглядом полет мяча до момента захвата его пальцами;

– обхватывать мяч пальцами (не ладонями), начиная амортизационное (уступающее) движение руками в момент встречи с мячом;

– мяч подносить к поясу и убирать в дальнюю от соперника сторону, укрывать его туловищем, локтями и впередистоящей ногой или быстро поднимать в и.п. для дальнейших игровых действий – приходить в стойку с тройной угрозой;

– голову не опускать и не отклонять в сторону, не сутулиться, плечевой пояс и руки не закрепощать;

– принимать устойчивое положение: ноги согнуты, стопы на ширине плеч, но не на одной линии по ходу движения;

– в завершающей фазе любого варианта остановки с ловлей мяча быстро восстанавливать стойку игрока, владеющего мячом, или стойку с тройной угрозой, т.е. мгновенно приходить в готовность к дальнейшим игровым действиям: поворотам, передаче, ведению или броску.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками

1. Скованность, неуверенность при передвижении, предшествующем ловле мяча: бег на прямых ногах, растягивание шагов с целью «подобрать» определенную ногу.

2. Рассогласование работы ног и рук:

– преждевременное выполнение остановки с последующей ловлей мяча на месте;

– запаздывание встречного движения руками к мячу – попытка ловли мяча согнутыми руками у туловища в статическом положении после остановки.

3. Неточности в технике движения нижних конечностей:

– выполнение остановки двумя шагами с постановкой стоп с носка или без необходимого разворота;

– значительные колебания положения общего центра тяжести в вертикальной плоскости (над площадкой) – «высокий» удлинённый шаг или прыжок вверх, а не вперед;

– приземление на прямые ноги – приход в неустойчивое положение;

– недостаточное сгибание сзади стоящей ноги и чрезмерное сгибание впереди стоящей: масса перенесена на впереди стоящую ногу – потеря равновесия;

– - нерациональное расположение стоп после прекращения движения: обе стопы располагаются на одной линии перпендикулярно или прямо по направлению движения; слишком узкая (широкая) их постановка.

4. Неточности в технике ловли мяча:

– нет полного выпрямления рук навстречу мячу;

– кисти не образуют полусферу: обращены друг к другу ладонями или широко расставлены в стороны;

– попытка обхватить мяч ладонями, а не пальцами;

– нет уступающего сгибания рук после обхвата мяча;

– излишне закрепощены верхние конечности;

– после овладения мячом игрок не укрывает его разведенными в стороны локтями или очень медленно выносит мяч в и.п. для дальнейших игровых действий.

5. Нерациональное положение туловища после завершения разновидности остановки:

– чрезмерный наклон вперед: потеря равновесия, ведущая к «пробежке»;

– отсутствие поворота для укрывания мяча: мяч может стать легкой добычей соперника.

2.5. Передачи мяча

Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются и.п. мяча или характером движения верхних конечностей. Соответственно, выделяют передачи мяча: от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками.

По траектории полета мяча любая из перечисленных разновидностей передач может быть прямой, навесной и с отскоком. При прямой траектории мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это — скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости быстро доставить мяч партнеру на небольшой дистанции. Навесную траекторию мячу придают с целью

направить его через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней или длинной передачи освобождаясь от опеки партнеру. С отскоком от пола мяч передают преимущественно на близкие дистанции, когда соперник перекрывает пространство вверху. Характерной особенностью является более медленное движение мяча. Однако баскетболисты высокого уровня мастерства способны исполнить неожиданную скоростную передачу с отскоком на средние и даже длинные дистанции. Особенно эффективно она выглядит сходу после ведения, когда мяч проходит между несколькими соперниками с периметра трехочковой линии под щит.

По направлению полета мяча выделяют передачи вперед, назад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку).

Все перечисленные передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения.

Выбор способа передачи мяча диктуется игровой ситуацией: расстоянием, на которое передается мяч (ближнее, среднее, дальнее), и условиями противоборства (без сопротивления, при пассивном или активном противодействии защитника).

Учитывая степень противодействия соперников, передачи мяча могут выполняться открыто или скрыто. Выполнение открытых передач сопряжено с отсутствием сопротивления или незначительной активностью защитников. Скрытые передачи, напротив, эффективны в условиях жесткого противодействия, когда нападающий испытывает агрессивное давление одного или нескольких защитников. В этом случае передать мяч партнеру можно только благодаря неожиданным и нестандартным действиям, направляя мяч под рукой, над плечом или из-за спины.

В структуре движения при выполнении всех способов передач выделяют:

а) подготовительную фазу, обеспечивающую перевод мяча из стойки игрока, владеющего мячом, в и.п. для начала основного движения;

б) основную фазу, обеспечивающую нужное направление и скорость полета мяча;

в) завершающую фазу, обеспечивающую приход игрока в стойку готовности для дальнейших действий.

Содержание каждой фазы определяется способом выполнения передачи. Освоение техники передач начинают уже на 2–3 занятия знакомства с баскетболом, изучая в определенной последовательности передачи:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху);
- одной рукой сбоку;

- одной рукой над головой (крюком);
- двумя и одной рукой снизу;
- скрытые передачи: под рукой, над плечом, из-за спины.

В процессе обучения каждому из перечисленных способов передачи мяча можно выделить несколько взаимосвязанных этапов, позволяющих подвести занимающихся к эффективному использованию данного приема в игровых условиях. Эти этапы включают изучение передачи мяча:

- на месте неподвижно стоящему партнеру;
- на месте с вышагиванием;
- на месте с последующим двигательным действием;
- на месте с последующим передвижением;
- на месте движущемуся игроку;
- в движении игроку, стоящему на месте;
- в движении движущемуся игроку.

На каждом этапе первоначально следует обучать вариантам встречной передачи, а затем — поступательной.

На стадии совершенствования техники игры в упражнения вводят противодействие защитника. Нападающего обучают правилам использования «слабых зон» в стойке соперника при постепенно возрастающей его активности. Направленно задают не только характер противодействия конкретного защитника, но и изменяют численный состав соперников. Вначале нападающие преодолевают одиночное противодействие в ситуации численного большинства (2×1, 3×1), затем количество защитников приближают к числу нападающих (3×2, 4×3, 5×4), и, наконец, изученный прием закрепляется в условиях численного равенства противоборствующих.

Передачи мяча на месте

Для каждой игровой ситуации существует один наилучший способ передачи мяча. Активное участие определенных звеньев в выполнении передачи создает соответствующие условия для использования рычага конечности и мышечной силы. Одни способы передач более экономны с точки зрения затраты мышечных сил за счет использования разгибания во всех суставах верхних конечностей (например, передача одной рукой от головы). Они выполняются с большой амплитудой движений и целесообразны для доставки мяча на большие расстояния. Другие (например, кистевые передачи одной или двумя руками) при малом рычаге требуют более активной и тонкой работы мышечных групп. Соответственно их эффективность ограничивается короткими расстояниями, когда решающей становится быстрота.

Выбор способа и траектории передач зависит также от характера противодействия и определяется умением использовать «слабые зоны» в стой-

ке защитника или в занимаемой им позиции, т.е. то пространство, которое ему наиболее сложно перекрыть.

При таком подходе основополагающим в построении процесса обучения передачам является знание специфики техники выполнения каждого способа данного приема.

Передача двумя руками от груди – основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в ситуации отсутствия плотной опеки соперника (рис. 8).

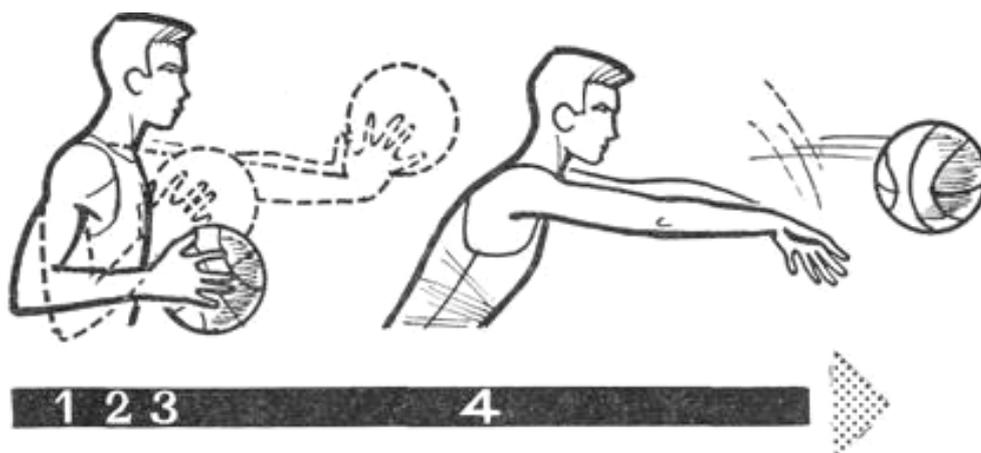


Рис. 8

И.п. – стойка игрока, владеющего мячом.

Подготовительная фаза – мяч подводят к груди петлеобразным движением кистей сверху вперед и вниз, затем вверх вдоль туловища; кисти «берутся» на себя (максимально разгибаются); масса тела переносится на переднюю согнутую в колене ногу; задняя нога почти выпрямляется, сохраняя опору на переднюю часть стопы; туловище удерживается в вертикальном положении.

Основная фаза – одновременно с выпрямлением передней ноги начинается последовательное разгибательное движение рук в плечевых и локтевых суставах параллельно площадке, а туловище подается вверх-вперед; последними в работу включаются кисти, выталкивая («выжимая») мяч через указательные пальцы в нужном направлении, придавая ему обратное вращение; масса тела подается на переднюю ногу.

Завершающая фаза – кисти сопровождают мяч полным сгибанием в лучезапястных суставах и поворотом до положения, когда большие пальцы опущены вниз, тыльные стороны ладоней обращены друг к другу, выпрямленные руки расслабленно опускаются вниз. Затем игрок приходит в стойку готовности на слегка согнутых ногах, распределяя массу тела на переднюю часть стоп.

Передача одной рукой от плеча (от головы) позволяет точно послать мяч партнеру как на близкое, так и на значительное расстояние (рис. 9).

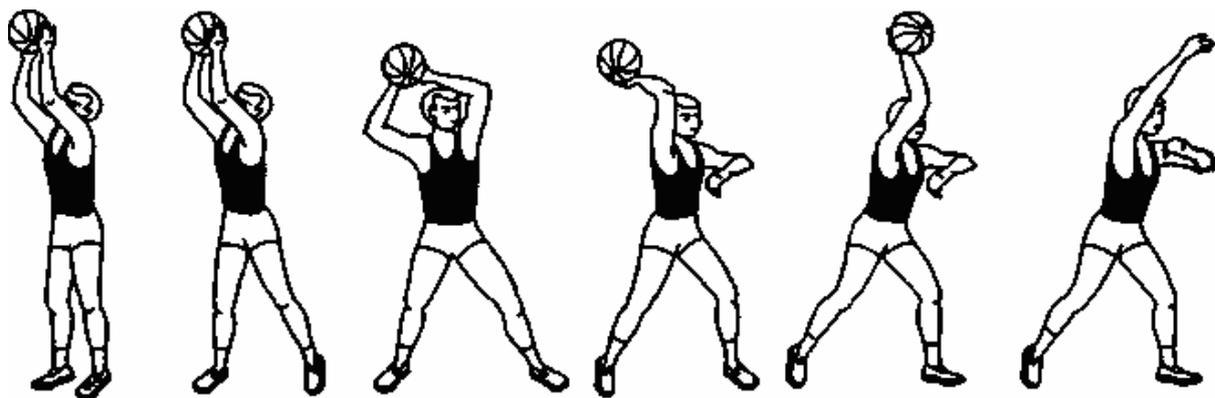


Рис. 9

И.п. – стойка игрока, владеющего мячом, одноименная с передающей рукой, нога впереди. При передаче на большое расстояние вперед выставляется разноименная нога.

В подготовительной фазе за счет сгибания рук мяч подносится к плечу (к голове). Положение мяча контролируется кистью передающей руки, располагающейся на его задней поверхности, она максимально отведена назад; указательный палец и локоть рабочей руки находятся на одной вертикали с выставленной вперед ногой; другая рука только поддерживает мяч сбоку; масса тела переносится на сзади стоящую ногу. При передаче на большое расстояние одновременно с замахом рукой в сторону мяча поворачивается туловище (чем больше дистанция до партнера, тем сильнее «скручивание» туловища).

В основной фазе движение начинается с быстрого разгибания верхних и нижних конечностей, сопровождающегося последовательным переносом массы тела на переднюю ногу. После полного выпрямления передающей руки ускорение мячу сообщается хлестким движением кисти (сгибанием вниз в лучезапястном суставе); мяч сходит с указательного пальца, что придает ему обратное вращение; поддерживающая мяч рука отводится в сторону. При передаче мяча на большое расстояние в разгоне активно используется обратный поворот туловища, с которого и начинается процесс передачи. Завершающая фаза – после полного выпрямления передающей руки и сопровождения мяча кистью игрок расслабляет верхние конечности и возвращается в стойку готовности.

Передача двумя руками от головы (сверху) применяется на короткой и средней дистанциях, как правило, после обманного движения на бросок. На короткой дистанции преимущественно используется навесная траектория полета мяча; на среднюю дистанцию мяч направляется из-за головы по прямой траектории (рис. 10).

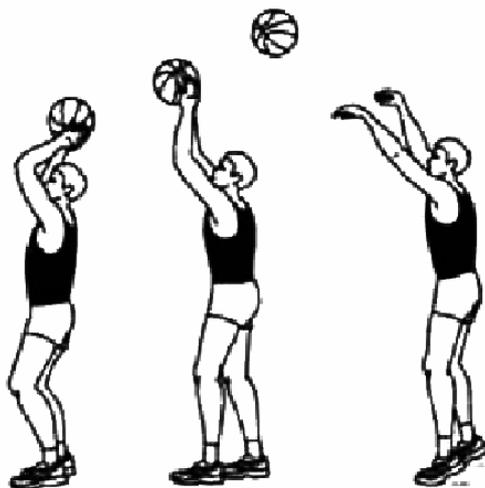


Рис. 10. Передача мяча двумя руками от головы (сверху)

И.п. – стойка игрока, владеющего мячом.

Подготовительная фаза – мяч кратчайшим путем поднимается в положение над или за головой, кисти максимально разогнуты («взяты» на себя – «введены»), локти оптимально разведены и направлены вперед.

Основная фаза – одновременным выпрямлением ног, активным смещением туловища вперед, резким и быстрым разгибанием рук в плечевых и локтевых суставах и последующим захлестывающим движением кистями до их поворота тыльными сторонами ладоней друг к другу мяч направляется партнеру кратчайшим путем, обратное вращение мячу сообщается благодаря его скатыванию с конечных фаланг пальцев. Масса тела переносится на носки. Для придания передаче навесной траектории используют мягкое, плавное разгибание верхних конечностей. Чтобы усилить передачу, в момент разгона мяча совершают вышагивание вперед.

Завершающая фаза – игрок приходит в стойку готовности.

Передача одной рукой над головой (крюком) выполняется через поднятые руки защитника на близкое, среднее или дальнее расстояние. И.п. – нападающий располагается в стойке игрока, владеющего мячом, боком к партнеру.

Подготовительная фаза – с шагом разноименной ногой вперед и немного в сторону начинается вынос мяча в сторону-вверх дугообразным движением полусогнутой в локтевом суставе передающей руки; контроль над мячом осуществляется кистью. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе, выставляется несколько вперед, укрывая мяч от соперника. Согнутой в колене ногой, одноименной с передающей рукой, игрок начинает маховое движение вверх.

Основная фаза – на уровне плеча прямая рука с мячом отводится в сторону по дуге и, достигая вертикали, производит выпуск мяча с указательного пальца в верхней точке над головой; необходимая траектория полета

и обратное вращение мячу сообщаются сгибанием передающей руки в локтевом суставе и захлестывающим движением кисти.

Завершающая фаза – игрок возвращается в устойчивое двухопорное положение стойки нападающего.

Передача одной рукой сбоку выполняется при необходимости обвести мячом защитника, находящегося на одной линии с партнером, которому она адресована.

И.п. – стойка игрока, владеющего мячом; впереди нога, разноименная с передающей рукой.

В подготовительной фазе, контролируя мяч двумя руками, игрок поднимает его до уровня плеч и отводит назад в сторону передающей руки, одноименной с ней ногой одновременно выполняется шаг в сторону отведения мяча, туловище слегка наклоняется и поворачивается в направлении вышагивания.

Основная фаза – в момент переноса массы тела на впередистоящую ногу мяч перекладывается на кисть передающей руки и посылается партнеру резким выпрямлением в локтевом суставе и мощным махом в его направлении; свободная рука опускается вниз; завершающим хлестким движением кисти мяч обводится мимо рук защитника сверху или снизу.

Завершающая фаза – игрок восстанавливает устойчивое положение готовности к дальнейшим действиям

Передача снизу может выполняться одной и двумя руками.

Передача одной рукой снизу наиболее эффективна после окончания ведения или после ловли отскочившего от площадки мяча (рис. 11).



Рис. 11. Передача мяча одной рукой снизу после ведения

И.п. – стойка игрока, владеющего мячом; разноименная нога выставлена вперед.

Подготовительная фаза – мяч выносится двумя руками к бедру, а далее смещается назад одной рукой до ее полного выпрямления, удерживаясь силой инерции на раскрытой ладонью вверх кисти, масса тела переносится на заднюю ногу.

Основная фаза – обратным маховым движением прямой рукой мяч проносится мимо бедра и направляется партнеру кистью, совершающей резкое сгибающее движение в лучезапястном суставе, тело смещается при этом вперед, а центр тяжести — на впередистоящую ногу.

Завершающая фаза соответствует всем предыдущим способам передач.

Передача двумя руками снизу по назначению и структуре движения не отличается от аналогичной передачи одной рукой. Различие в том, что мяч отводится назад и постоянно контролируется двумя руками, а ускорение в нужном направлении ему придается мощным «выдавливанием» его из кистей усилием средних, безымянных пальцев и мизинцев. В завершающий момент ладони повернуты вперед-вверх (рис. 12).

Как уже отмечалось, в условиях острого соперничества в игре возникают ситуации, когда довести мяч до партнера возможно только благодаря скрытым передачам. В современном баскетболе наиболее часты случаи применения скрытых передач под рукой, над плечом и за спиной. Выполняются они исключительно одной рукой максимально быстро и неожиданно для противников. Нападающий стремится до минимума сократить время подготовительной фазы передачи и уменьшить амплитуду движений. Передающий игрок видит партнера только за счет периферического зрения и до последнего момента скрывает истинное направление готовящейся передачи.

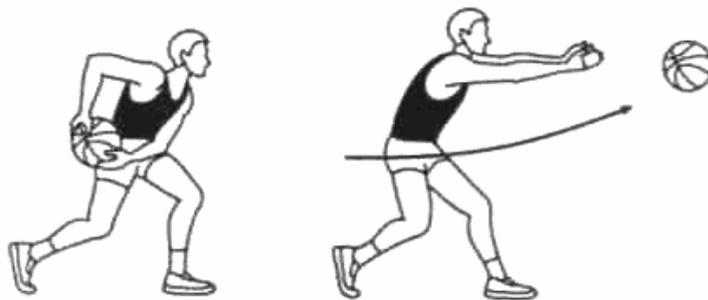


Рис. 12. Передача мяча двумя руками снизу

Передача под рукой осуществляется скрестным хлестким кистевым движением передающей руки в направлении партнера, который может находиться сбоку, сзади-сбоку или даже позади передающего. Чем больше размах передачи (т.е. чем дальше за спиной располагается игрок, которому адресуется пас), тем активнее в помощь кисти в движение включаются предплечье и поворот туловища. Мяч проходит под свободной рукой передающего.

Передача над плечом позволяет совершить неожиданную для защитника откидку мяча нападающему, открывшемуся за спиной у передающего. Мяч одинаково успешно может направляться над одноименным или разноименным плечом. В короткоамплитудном резком движении участвуют

предплечье и кисть при незначительном повороте туловища в сторону выпуска мяча.

Передача одной рукой из-за спины – один из наиболее эффективных и в то же время рискованных элементов техники игроков задней линии нападения. Ею пользуются в игре на коротком расстоянии только при уверенном исполнении и в соответствующей ситуации. Особенно результативна эта передача в момент скоростного прохода под щит для неожиданной откидки мяча свободному партнеру. В редких случаях она может выполняться из статического положения на периметре трехочковой линии. Неоправданные и неожиданные для партнеров по команде передачи из-за спины недопустимы, так как часто приводят к потере мяча.

В и.п. игрок располагается в стойке нападающего, владеющего мячом, с выставленной вперед ногой, разноименной с передающей рукой.

Подготовительная фаза начинается с быстрого отведения мяча двумя руками вниз в сторону, противоположную планируемому направлению передачи, и заканчивается обхватом мяча кистью рабочей руки.

Основная фаза – удерживая мяч согнутой под прямым углом к предплечью кистью, игрок дугообразным движением пронесит его за спиной. Одновременно осуществляется поворот туловища в сторону разгона мяча. Мяч в направлении партнера выпускается за спиной благодаря раскрытию и хлесткому движению кисти. На протяжении разгона и выпуска мяча передающий обязан периферическим зрением или поворотом головы контролировать положение партнера, которому адресуется передача.

В завершающей фазе игрок восстанавливает устойчивое положение.

Более сложным вариантом данного технического приема является передача из-за спины по ходу ведения, когда дриблер обхватывает мяч рабочей кистью непосредственно с последнего его отскока от площадки и далее в той же последовательности совершает все описанные выше движения.

Специфической особенностью современной техники разновидностей всех передач, выполняемых на месте, является активное использование вышагивания при разгоне мяча в основной фазе приема. Чаще всего оно выполняется сзадистоящей, но не опорной ногой. Это движение придает мячу дополнительную инерцию. Тем самым увеличивается скорость его полета и повышается эффективность данного технико-тактического действия.

Обучение передачам мяча на месте

1. Объяснение и показ.
2. Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в и.п.
3. Имитация передачи-ловли мяча в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого.

4. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.

5. Передача мяча изучаемым способом в цель – заранее поставленные руки партнера.

6. То же, что в упр. 2–5, но с вышагиванием сзади стоящей, но не опорной ногой.

7. Передачи мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.

8. То же, но с последующим выполнением разнообразных двигательных действий (например, после выполнения передачи прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360° – ловля мяча от партнера и т.д.).

9. Передачи мяча изучаемым способом в парах в различных и.п.: стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на животе и т.п.

10. То же, но изменяя и.п. после выполнения каждой передачи или серии передач.

11. Передачи мяча в положении сидя с одновременным выполнением разнообразных движений ногами (например, поочередное сгибание-разгибание ног, как при езде на велосипеде; непрерывное сведение-разведение прямых ног, скрестное движение ногами – «ножницы» и т.п.).

12. Чередование изученных способов передач мяча в ответ на звуковые и зрительные сигналы педагога или партнера.

13. Передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника: над плечом, над головой, под рукой и т.п.

14. То же, но в сочетании с обманными движениями мячом.

15. То же, но в сочетании с поворотами на месте.

16. Передачи мяча на месте в различных построениях: во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п. – с последующим передвижением вслед за мячом.

17. То же, но с последующим передвижением в сторону от направления выполненной передачи (например, при построении в треугольнике: передача в одну его вершину, передвижение в другую).

18. Разновидности передач на месте, преодолевая пассивное сопротивление условного защитника, в сочетании с последующим финтом и уходом от него; передача мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу.

19. То же, но произвольно меняя момент передачи мяча.

20. Выполнение разновидностей передач в условиях регламентированного противодействия одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих: 2×1 , 3×1 , 3×2 и т.п.

21. То же, но в подвижных играх, таких, как «Не давай мяч водящему», «Мяч в центр», «Подвижная цель», «10 передач» и т.п.

22. Направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры) в условиях игрового противоборства.

Организационно-методические указания

1. К изучению передач мяча приступать одновременно с освоением ловли мяча.

2. Обучение разновидностям приема начинать со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча, а передачи мяча снизу и из-за спины изучать последними.

3. После освоения основной структуры приема в упражнения вводить защитника, вначале пассивно обозначающего заданную стойку, а затем постепенно увеличивающего свою активность: мяч передавать через «слабые зоны» в стойке защитника.

4. На этапе совершенствования приема чередовать и.п., а затем способы его выполнения.

5. После изучения 2–3 приемов передачи мяча практиковать задания на сочетание приемов в ситуации выбора оптимального пути решения двигательной задачи: преодолеть противодействие защитника, располагающегося в заданной стойке, адекватным способом передачи.

6. Добиваться быстрого перехода к другим двигательным действиям или к началу перемещения сразу после выпуска мяча, не допуская пробежки.

7. Параллельно с начальным обучением технике передачи мяча развивать специальные качества, необходимые для эффективного выполнения приема: координационные способности, быстроту, взрывную силу верхних конечностей.

8. При выполнении разновидностей приема:

– педагогу контролировать и.п., характерное для каждого способа передачи мяча;

– игроку постоянно держать в поле зрения партнера и защитника, мяч видеть за счет периферического зрения;

– максимально быстро осуществлять подготовительную фазу приема, избегать скованности движений;

– вышагивание выполнять синхронно с работой рук: добиваться согласованного движения рук, ног и туловища;

– своевременно и рационально переносить массу тела в каждой фазе движения;

– полностью выпрямлять руки и ноги в основной фазе;

– выпускать мяч через указательные пальцы скатывающим движением первых фаланг: придавать мячу обратное вращение;

– сопровождать полет мяча расслабленными кистями;

- полностью расслаблять верхние конечности сразу после выпуска мяча;
- своевременно приходить в стойку готовности по завершении основного действия.

Основные ошибки при выполнении передач мяча на месте

1. В и.п.:

- излишне закрепощены конечности;
- игрок располагается на прямых ногах или нерационально распределяет массу тела;
- опущена (отклонена) голова или отведен взгляд;
- мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями.

2. В подготовительной фазе:

- игрок поднимает плечи при передаче мяча двумя руками от груди;
- при замахе локти сильно разводятся в стороны или прижимаются к телу;
- отсутствует тыльное сгибание кистей (кисти);
- движения выполняются слишком медленно, «вяло».

3. В основной фазе:

- ладони касаются мяча: трудно произвести выталкивание мяча;
- рассогласованные движения рук и ног: передача производится только руками или после выпрямления ног, т.е. с паузой перед движением рук; отсутствует вышагивание неопорной ногой;
- неполная амплитуда движения верхних конечностей: мяч выпускается с согнутых рук или без хлеста кистями (кистью);
- рано «закрываются» или «раскрываются» кисти (кисть): мяч посылается слишком низко или высоко;
- медленное и недостаточно активное выпрямление рук и ног при выпуске мяча: мяч не доходит до партнера;
- отсутствие «выжимания» мяча (поворота рабочей кисти или обеих кистей тыльной стороной ладоней внутрь), либо скатывающего движения через указательные пальцы (палец), либо сопровождения (хлеста) мяча расслабленными кистями (кистью): мяч летит медленно, без вращения и сложен для ловли;
- неверный выбор траектории полета мяча без учета дистанции или скорости перемещения партнера: неточная или неудобная для обработки передача мяча;

4. Нерациональное использование «слабых зон» в стойке защитника: неадекватный выбор способа передачи – большая вероятность перехвата мяча соперниками в завершающей фазе:

– чрезмерная закрепошенность конечностей: нет фазы расслабления после выпуска мяча или при переходе в стойку готовности;

– опущенные руки или нерациональное расположение стоп в стойке готовности: игроку необходимо дополнительное время для подготовки к последующим игровым действиям.

Передачи мяча в движении

В игровых условиях передачи мяча в движении позволяют развивать атаку, не снижая ее скорости и темпа, и могут выполняться при движении игроков навстречу друг другу (встречная передача) или при параллельном их движении, когда игрок, получающий мяч, постоянно опережает партнера и находится впереди-сбоку (поступательная передача).

Согласно правилам игрок с мячом в руках может выполнять не более двух шагов. Этим условием, а также законами биомеханики диктуются содержание, последовательность и темповые характеристики движений различных звеньев тела при выполнении данного приема техники игры.

По структуре работы верхних конечностей передачи мяча в движении соответствуют технике одноименных передач с места, но выполняются в сочетании с ловлей мяча и двухшажным ритмом движения нижних конечностей.

Движения нижних конечностей по темповым характеристикам аналогичны движениям при остановке двумя шагами, но ноги ставятся упруго на всю стопу без разворота носка: прямо по направлению движения.

Изучение передач в движении начинают с овладения встречной передачей, а затем осваивают поступательную.

Встречные передачи мяча в движении

Встречная передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии и завершении атаки. Она может выполняться одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу.

И.п. – игрок передвигается бегом в высокой стойке, туловище незначительно наклонено вперед, руки полусогнуты и совершают ритмичные движения.

Подготовительная фаза начинается в момент ловли мяча, которая производится на удлиненном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; после обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и началом второго осуществляется вынос его в и.п. для выполнения передачи мяча избранным способом (к груди, плечу, голове или бедру).

Для передачи мяча двумя руками нет принципиального различия, под какую ногу ловить мяч. При передаче одной рукой мяч необходимо ловить на шаге одноименной ноги.

В основной фазе на втором шаге игрок вносит изменения в положение туловища, рук, кистей с мячом в соответствии с техникой избранной передачи и характером сопротивления соперника. А с момента его завершения (постановки ноги на площадку) совершает разгибательное, выталкивающее мяч, движение руками (рукой), завершая его захлестом кистями (кистью) в направлении партнера в конце очередного вышагивания, но до момента постановки ноги на площадку; туловище при этом наклонено вперед.

Завершающая фаза – после выпуска мяча руки расслабленно опускаются вниз, сгибаются в локтях и продолжают движение в переднезаднем направлении в такт с работой ног; игрок восстанавливает почти прямое положение туловища и без остановки продолжает бег за мячом или совершает маневр, продиктованный изменением игровой ситуации.

Обучение встречным передачам мяча в движении

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;
3. То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.
4. То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх.
5. Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т.п.
6. То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.
7. То же, но после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.
8. То же, что в упр. 6 и 7, но изменяя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета.
9. Выполнение изучаемого приема в целом при движении занимающихся из встречных колонн:
 - передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;
 - передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.
10. То же, но постоянно варьируя скоростями встречных перемещений.
11. То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения до или по-

сле выполнения приема: перемещения змейкой осуществляются между переносными стойками, набивными мячами или неподвижно стоящими игроками.

12. То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения после передачи мяча при различных построениях занимающихся: в трех или четырех колоннах.

13. Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом», «Запятная мячом», «Салки и мяч» и т.п.

Организационно-методические указания

1. Обучение передачам в движении начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ловлей мяча.

2. Количество подводящих упражнений использовать в зависимости от уровня подготовленности студентов.

3. Начальное изучение структуры движения производить в облегченных условиях:

- неподвижный мяч для ловли;
- передвижение на невысокой скорости;
- передача мяча в движении стоящему на месте партнеру;
- передача мяча набегающему игроку с отскоком от пола, по навесной траектории и в заранее указанное место его перемещения, обозначенное на площадке ориентиром, либо по его звуковому сигналу и т.п.

4. На начальном этапе обучения использовать построение в тройках: игрок с мячом располагается в середине площадки, партнеры на противоположных боковых линиях; затем 2 игрока занимают позицию напротив одного, владеющего мячом.

5. По мере освоения техники изучаемого приема приближать условия его выполнения к игровым:

- изменять дистанцию между игроками в исходном положении и по ходу их передвижений;
- менять скорость и направления перемещений;
- чередовать способы передач мяча;
- менять число игроков, задействованных в упражнениях, и количество используемых мячей;
- осуществлять выход на мяч после обманного движения и освобождения от опеки условного защитника.

6. В игровых заданиях необходимо ориентировать занимающихся на выполнение передач в движении без нарушения правила пробежки.

7. При выполнении передачи в движении:

- своевременно выходить на мяч;
- не снижать скорости движения и не останавливаться в момент встречи с мячом;
- выполнять ловлю мяча на удлиненном шаге: при передаче одной рукой ловить мяч на шаге одноименной ноги;
- вытягивать руки навстречу мячу, обхватывать его пальцами;
- контролировать полет мяча взглядом с момента вылета до момента захвата его кистями;
- амортизационное уступающее движение руками выполнять быстро с началом второго шага; мяч выносить в и.п. для передачи кратчайшим путем;
- при ловле и замахе локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать;
- переход от подготовительной фазы к основной производить без пауз в работе рук и без смены ритма движения ног;
- мяч выпускать выпрямленными руками через указательные пальцы (палец); сопровождать полет мяча расслабленными кистями (кистью);
- заканчивать выпуск мяча до момента постановки стопы на площадку на третьем шаге: без пробежки;
- следить за партнером, которому направляется мяч, периферическим зрением: прямо на него стараться не смотреть;
- сохранять устойчивое положение равновесия в момент ловли-передачи мяча за счет постановки ног упруго на всю стопу, прямо по направлению движения;
- после выполнения передачи руки расслабленно «бросить» вниз, быть готовым к мгновенному изменению скорости и направления последующего перемещения.

Основные ошибки при выполнении встречных передач мяча в движении

1. Несвоевременный выход на мяч.
2. Остановка перед ловлей мяча или замедление скорости движения в момент встречи с мячом.
3. Отсутствие удлиненного шага при ловле мяча.
4. При ловле мяча:
 - встреча мяча согнутыми руками у туловища или наблюдается попытка обхвата мяча ладонями;
 - излишне закрепощены верхние конечности;
 - отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами.

5. Сильно подняты плечи в момент замаха при передаче двумя руками от груди, нерациональное расположение рук при передаче одной рукой, закрепощенные кисти.

6. Скованность («зажатость») при обработке мяча и выполнении передачи.

7. Рассогласование работы рук и ног:

- ловля мяча на шаге разноименной ноги при передаче одной рукой;
- медленное, несвоевременное подготовительное движение: запаздывание выноса мяча в и.п. для передачи;
- задержка мяча в и.п. для передачи, ведущая к запаздыванию выпуска мяча – пробежка.

8. Выпуск мяча полусогнутыми руками (рукой) без скатывания его с кончиков пальцев и без сопровождающего движения кистями: мяч летит «вяло», без обратного вращения, не доходит до партнера.

9. Слишком резкое выпрямление рук без учета дистанции до партнера или мячу придается поступательное вращение: мяч летит с запредельной скоростью и вращается в сторону партнера – неудобен для обработки.

10. Постановка ног с носка: неустойчивое положение игрока, затрудняющее внесение коррективов в дальнейшие действия в случае неожиданной смены игровой ситуации (например, в условиях активного противодействия защитника требуется выполнить остановку с ловлей мяча, а не запланированную передачу в движении) – большая вероятность совершения технической ошибки.

11. Опущенное положение головы или глаз – потеря зрительного контроля над мячом при его ловле или за партнером при передаче.

Поступательные передачи мяча в движении

Поступательная передача представляет собой диагональный пас вперед на «ход» партнеру. В игре ее применяют с места в ситуации, когда необходимо быстро начать атаку первым пасом убегающему игроку или исполнить проникающую голевую передачу под щит соперника на заключительной стадии взаимодействия в нападении. Не менее эффективна она и в движении при развитии стремительной атаки, когда 2 или несколько игроков на скорости передвигаются по площадке в одном направлении параллельным курсом, при этом непрерывно передавая друг другу мяч.

По технике выполнения поступательная передача мяча с места полностью соответствует всем параметрам применяемого способа (одной или двумя руками, снизу, от груди, от плеча, от головы, над головой или из-за спины). При этом передающий игрок обязан учитывать расстояние до партнера, которому адресован мяч, скорость его движения и направлять мяч точно на ориентир – вытянутую вперед-вверх дальнюю от мяча руку партнера.

Поступательная передача мяча в движении между двумя или несколькими игроками по характеру работы верхних и нижних конечностей в основной фазе ничем не отличается от аналогичного способа встречной передачи в движении. Однако в и.п., в подготовительной и завершающей фазах имеются значительные различия, связанные с условиями выполнения составляющих прием движений.

В и.п. игрок, передвигаясь бегом, поворачивает туловище и голову в сторону полета мяча, а дальнюю от него руку вытягивает вперед-вверх как ориентир.

В подготовительной фазе баскетболист встречает мяч кистью вытянутой вперед руки на удлиненном шаге одноименной ноги и одновременно с амортизационным тыльным разгибанием в лучезапястном суставе обхватывает его другой кистью, поворачивая при этом туловище по направлению движения. На втором шаге мяч за счет сгибания рук выносится в и.п. для непосредственного выполнения передачи избранным способом.

В основной фазе, начинающейся с момента постановки ноги на втором шаге и начала очередного вышагивания, игрок производит быстрое разгибательное движение руками и направляет мяч в сторону находящегося впереди-сбоку партнера. Как ориентир используется его дальняя от полета мяча рука.

Завершающая фаза характеризуется восстановлением устойчивого положения нападающего и продолжением бега. По окончании сопровождающего мяч движения кистями (кистью) баскетболист совершает несколько ускоренных шагов (короткий рывок) с активной работой рук, чтобы оказаться впереди передвигающегося с мячом партнера, и вновь вытягивает вперед-вверх для ориентира дальнюю от мяча руку, т.е. приходит в и.п. готовности для последующей ловли мяча.

Обучение поступательным передачам мяча в движении

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение изучаемого способа поступательной передачи мяча с места на ориентир (вытянув вперед-вверх руку) стоящему впереди-сбоку партнеру.
3. То же, но передача мяча игроку, начинающему движение: после ловли мяча он выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание (остановку, встречную передачу мяча в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок мяча в движении и т.п.).
4. То же, но в сочетании с сопровождающим рывком игрока, выполнившего поступательную передачу мяча с места.
5. То же, но изменяя дистанцию, на которую передается мяч, и скорость передвижения убегающего партнера.

6. Поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача мяча впереди бегущему партнеру.

7. Выполнение поступательной передачи мяча в движении при параллельном перемещении вдоль площадки 2–3 игроков.

8. То же, но с завершением атаки в противоположную корзину броском в движении или проходом-броском.

9. То же, но на максимальной скорости и с установкой на результативное завершение перемещений с мячом.

10. То же, но преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление защитника на начальной или завершающей стадии атаки в ситуации численного преимущества нападающих: 2×1, 3×1.

11. Выполнение разновидностей поступательной передачи мяча в движении на максимальной скорости со сменой мест игроков в сочетании с другими изученными приемами техники игры: упражнения стремительного нападения.

12. То же, что в упр. 10 и 11, но в соревновании на самую результативную пару или тройку игроков.

Организационно-методические указания

1. К обучению поступательной передаче мяча в движении приступать после овладения ловлей мяча, летящего сбоку и сзади-сбоку, на месте и изучения встречной передачи мяча в движении.

2. Начинать обучение с упражнений на месте в парах или в тройках: научить занимающихся попадать в цель – в вытянутую вперед-вверх руку партнера.

3. Убегающему игроку, получающему поступательную передачу с места, ловлю мяча сочетать с выполнением других ранее изученных приемов: разновидностей остановок, передач, ведения, бросков.

4. При выполнении приема в движении по кругу изменять дистанцию (от 2 до 4 м), скорость перемещений, направление движения (по часовой стрелке или против), количество занимающихся и мячей в упражнении.

5. При передвижениях вдоль площадки в тройках мяч постоянно передавать через среднего игрока; завершать взаимодействия игроков разновидностями бросков в корзину.

6. После овладения правильной структурой движения вводить в упражнения защитника: вначале на ограниченных участках, а затем по всей площадке; постепенно увеличивать активность его сопротивления.

7. Задания выполнять в условиях численного преимущества нападающих; видоизменять численный состав игрового противоборства: 2×1, 3×1, 3×2 – в зависимости от подготовленности занимающихся.

8. Смену мест при передвижениях вдоль площадки в тройках производить рывком, двигаясь в направлении выполненной передачи.

9. При выполнении приема в движении:

– поворотом головы контролировать полет мяча с момента вылета до касания его кончиками пальцев;

– встречать мяч кистью руки, вытянутой вперед-вверх, и мгновенно подхватывать другой рукой;

– для передачи одной рукой ловить мяч на шаге одноименной ноги; для передачи двумя руками – на шаге любой;

– гасить скорость полета мяча уступающим движением прямой руки и поворотом туловища, а после обхвата мяча другой кистью – сгибанием рук к туловищу;

– замах осуществлять быстро с момента постановки ноги на первом шаге;

– выталкивающее мяч движение руками (рукой) начинать без пауз после выполнения второго шага, т.е. сразу же после выноса мяча в и.п. для передачи;

– завершать передачу полным выпрямлением рук и сопровождением мяча кистями до окончания очередного вышагивания (до касания площадки ногой на третьем шаге) без пробежки;

– мяч выпускать через указательные пальцы (палец), направляя его на ориентир (вытянутую руку партнера);

– при параллельном движении игроков после выпуска мяча ускорить движение и вытянуть дальнюю от мяча руку как ориентир;

– добиваться точного выполнения разновидностей поступательных передач в движении в сочетании с результативным завершением скоростных перемещений.

Основные ошибки при выполнении поступательных передач мяча в движении

1. При ловле мяча:

– игрок не вытягивает руку вперед-вверх как ориентир для партнера или не контролирует полет мяча поворотом головы;

– сильно повернуто туловище в сторону партнера, передающего мяч: игрок ловит его, снижая скорость передвижения или останавливаясь;

– нет уступающего, амортизационного движения рукой при встрече с мячом или другая рука не участвует в ловле: создается угроза потери мяча;

– опущенные голова или глаза после ловли мяча: игрок не контролирует взглядом или периферическим зрением расположение партнеров и защитников – создаются предпосылки для неточной передачи или пробежки;

– рассогласованная работа верхних и нижних конечностей: ловля мяча на шаге разноименной ноги при подготовке передачи мяча одной рукой.

2. При передаче мяча:

– не учитывается скорость движения партнера: слишком сильная или слабая передача, ведущая к потере мяча (мяч «не добавляют» или «передают»);

– типичные ошибки в технике выполнения избранного способа передачи;

– после выполнения передачи мяча игрок замедляет или прекращает движение, т.е. оказывается позади партнера с мячом: нет условий для развития и успешного завершения атаки при противодействии соперника.

2.6. Ведение мяча

Ведение мяча – прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения (рис. 13).

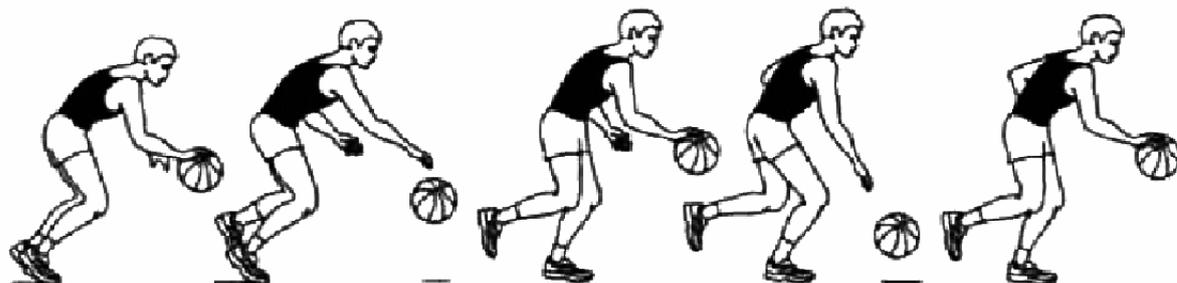


Рис. 13. Ведение мяча

Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

– организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;

– ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки (проход-бросок или проход-откидка);

– постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

В и.п. игрок после овладения мячом находится в стойке нападающего с тройной угрозой или в стойке для начала ведения: для ведения правой рукой – правая нога сзади, для ведения левой – левая сзади. Масса тела при этом равномерно распределена на обе ноги. Пятка опорной ноги или пятки обеих ног, если каждая из них может быть использована как опорная, незначительно подняты над площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впе-

редистоящей ноги (или двух ног в параллельной стойке) расположены в одной вертикальной плоскости. Спина слегка округлена. Руки согнуты и удерживают мяч на уровне груди или пояса: кисть дальней от соперника руки располагается сзади-сверху на мяче, она контролирует его положение и готова начать ведение, другая кисть поддерживает мяч сбоку. Мяч укрывается в сторону дальней от соперника (сзадистоящей) ноги: локти согнуты и опущены вниз, а локоть рабочей руки, готовой начать ведение мяча, отведен назад вдоль туловища. Голова поднята, взгляд направлен вперед.

Перед началом ведения баскетболист может находиться и в движении для овладения мячом.

Подготовительная фаза непродолжительна по времени и заключается в выносе мяча кратчайшим путем для удара в пол.

Основная фаза начинается с момента выпуска мяча и отрыва опорной ноги (начала перемещения) и состоит из повторного выталкивания мяча (непосредственно ведения) и перемещения без него. Непосредственно ведение осуществляется последовательными толчками мяча вперед-вниз одной рукой или поочередно правой и левой. Игрок контактирует с мячом только свободно расставленными в стороны пальцами, но не ладонью. Мяч посылается в площадку несколько в сторону от одноименной с ведущей рукой ступни за счет уступающе-преодолевающей работы в лучезапястном и локтевом суставах. Перемещаясь без мяча между очередными его касаниями, баскетболист может совершать неограниченное количество шагов, но не теряя при этом контроля над ним и не задерживая его.

В завершающей фазе игрок, прекращая ведение, переходит к выполнению другого технического приема.

Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это скоростной вид дриблинга. Незаменимо высокое ведение и в случае необходимости замедления игры, т.е. для затяжки времени при удержании счета. Характерной его особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника.

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Соответственно нападающий осуществляет активное укрывание мяча за счет поворота туловища в направлении мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера про-

тиводействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже (у самого пола). Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль дриблера над мячом.

И высокое, и низкое ведение может осуществляться со зрительным контролем над мячом или без зрительного контроля.

Ведение мяча со зрительным контролем не эффективно в игровых условиях, так как не позволяет быстро ориентироваться в расположении партнеров, соперников, корзины и применяется лишь на начальных стадиях обучения приему для выработки правильной структуры движения или при использовании финтов.

Ведение мяча без зрительного контроля дает возможность следить за изменением ситуации на площадке и своевременно реагировать на него конкретными игровыми действиями. Оно применяется, когда игрок уверенно и непринужденно владеет техникой приема, т.е. выработано «чувство мяча».

Кроме перечисленных вариантов ведения мяча существует несколько способов обыгрывания (обводки) защитника в начале ведения и по ходу выполнения приема в движении (изменением высоты отскока, направлений или скорости движения; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом).

При обучении ведению мяча следует стремиться к тому, чтобы студенты хорошо овладели разновидностями дриблинга поочередно правой и левой рукой без зрительного контроля над мячом.

Обучение ведению мяча

1. Объяснение и показ.
2. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.
3. Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах.
4. Ведение на месте с различной высотой отскока.
5. Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой.
6. Ведение на месте с элементами жонглирования:
 - чередуя и.п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;
 - с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной;
 - со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.
7. Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси: правой рукой – против часовой стрелки, левой – по часовой стрелке.

8. Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой.
9. То же, но с переходом на низкое ведение на отдельных отрезках дистанции.
10. То же, что в упр. 8, но с изменением высоты отскока по зрительному сигналу педагога или партнера.
11. То же, что в упр. 8, но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковым или зрительным сигналам.
12. То же, что в упр. 8, но после обыгрывания условного защитника вышагиванием, скрестным шагом или поворотом в начале ведения.
13. Высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой: «зигзаг» 2–3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2–3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.
14. Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного соперника.
15. То же, но с обыгрыванием защитника в движении переводом мяча перед собой в указанных точках площадки.
16. То же, но по зрительному сигналу партнера или педагога.
17. Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.
18. То же, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета, находящихся внутри их, и т.п.).
19. «Длинное» ведение: преодоление заданных отрезков площадки с указанным количеством касаний мяча (например, дойти от центральной линии до корзины в три отскока мяча). Чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения по зрительным сигналам партнера или по ориентирам.
20. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.
21. Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения – «рваного» ритма.
22. «Зигзаг» в коридоре в условиях пассивного противодействия защитника.
23. Вариативное выполнение приема в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или по ходу ведения.

24. Выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с изменением направления и скорости передвижения в эстафетах и подвижных играх, таких, как «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением», «Дриблеры в круге» и т.п.

25. Выполнение разновидностей ведения на ограниченных участках площадки, преодолевая активное противодействие защитника.

26. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания

1. Чередовать задания для правой и левой руки; больше времени уделять ведению слабой рукой.

2. На начальном этапе обучения вести мяч со зрительным контролем; голову при этом не опускать (контролировать мяч взглядом), постепенно достигать выполнения приема без зрительного контроля, включая в упражнения разнообразные сигналы для переключения зрительного анализатора.

3. Упражнения с элементами жонглирования при ведении мяча включать в каждый урок с целью выработки «чувства мяча».

4. Условного защитника включать в упражнения по мере овладения основной структурой приема, его активность постепенно увеличивать.

5. Обманные движения вышагиванием, скрестным шагом или поворотом при обыгрывании защитника в начале ведения осуществлять головой, туловищем и мячом медленно, а уход – быстро, но без пробежки, укрывая мяч от защитника; вести мяч дальше от соперника рукой.

6. При обыгрывании защитника в движении перевод мяча с руки на руку и смену направления движения выполнять быстро и неожиданно, использовать смену ритма беговых шагов.

7. Направление движения и скорость передвижения с мячом на этапе совершенствования варьировать.

8. В эстафетах и подвижных играх на начальном этапе обучения ведению необходимо акцент смещать в сторону качества выполнения приема, а проявление скоростных способностей стимулировать по мере овладения техникой разновидностей приема на невысокой скорости.

9. При выполнении приема: занимать рациональное и.п. перед началом ведения: при ведении правой рукой – правая нога сзади; при ведении левой – левая сзади; определять рабочую кисть (дальняя от защитника), располагать ее по центру, а поддерживающую кисть на боковой поверхности мяча; укрывать мяч выставлением локтя поддерживающей руки и поворотом туловища; голову держать прямо:

– при ведении на месте ногами пружинить синхронно с движением рукой: сгибать при выталкивании мяча вниз и разгибать при встрече мяча после отскока;

- контролировать высоту отскока мяча: при высоком ведении он не должен подниматься выше пояса;
- при встрече с мячом кисти незамедлительно начинать уступающее движение в лучезапястном и локтевом суставах: добиваться эффекта «прилипания» кисти к мячу;
- толкать мяч пальцами, давить на него упругой кистью с разведенными пальцами: не ударять и не шлепать по мячу; ладонью мяча не касаться;
- высоту отскока изменять за счет сгибания ног: туловище вперед сильно не наклонять;
- при низком ведении основное внимание уделять работе кисти: кисть не закрепощать, сохранять подвижность в лучезапястном суставе; укрывать мяч выставлением свободной руки и поворотом туловища;
- начинать ведение в движении с выпуска мяча: опорную ногу, удерживая мяч в руках, не отрывать; избегать пробежки;
- при ведении в движении посылать мяч несколько вперед и в сторону от носка одноименной с ведущей рукой ноги: перед собой мяч не толкать;
- изменять угол наложения кисти на мяч в зависимости от скорости движения игрока.

Основные ошибки при выполнении ведения мяча

1. Нерациональное и.п. перед началом ведения в движении: при ведении правой – левая нога сзади, при ведении левой – правая; мяч удерживается перед собой, не определена рабочая кисть.
2. Участие ладони в выталкивании мяча.
3. Чрезмерное закрепощение в лучезапястном и локтевом суставах, сведенные пальцы: плохой контроль над мячом.
4. Слишком «мягкая» кисть: игрок шлепает по мячу, а не толкает его; слишком «твердая» кисть: игрок жестко стучит по мячу, как доской.
5. Преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения, опережающее выпуск мяча; пробежка Нерациональное наложение кисти на мяч при ведении в движении: кисть накладывается не сзади-сверху, а сверху; направлена не вперед, а в сторону: замедляется движение игрока вперед.
6. Мяч посылается в пол перед ногами: игрок теряет его или вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ногой.
7. Чрезмерное или недостаточное сгибание руки в локтевом суставе при встрече с мячом: игрок слишком высоко или слишком низко встречает мяч (выше пояса или у пола) – затруднен контроль над мячом и возможна его потеря.
8. Задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «ведение мяча».
9. Опущена голова, слишком сильно наклонено вперед туловище при

низком ведении мяча: игрок не контролирует ситуацию на площадке.

10. Отсутствие укрывания мяча свободной рукой и туловищем при непосредственной близости защитника: существует угроза потери мяча в результате выбивания его соперником.

11. Выполнение одноударного ведения на месте с последующей ловлей мяча сразу же после предшествующего овладения им: нерациональное использование приема, ведущее к ограничению последующих атакующих действий нападающего и его маневренности с мячом.

12. Раскоординация движения рук и ног: на каждый шаг – удар мячом в площадку; растягивание беговых шагов – скованное, медленное передвижение с мячом.

13. Ведение с постоянным зрительным контролем над мячом на этапе совершенствования приема: игрок не контролирует игровую ситуацию.

2.6.1. Остановки после ведения мяча

Остановка после ведения мяча представляет собой сочетание двух приемов – ведения мяча и непосредственно остановки. Она предназначена для прекращения движения после маневрирования с мячом по площадке с целью обыгрыша защитника и осуществления дальнейших атакующих действий. Для эффективного выполнения данного сочетания необходимо свободное, непринужденное владение как способами ведения мяча, так и разновидностями остановок с ловлей мяча (на шагах и прыжком).

В соответствии с существующей классификацией приемов техники нападения возможно выделение двух разновидностей остановки после ведения мяча: двумя шагами и прыжком.

В и.п. игрок находится в движении, завершая ведение мяча.

В подготовительной фазе игрок выполняет последний удар мячом в площадку несколько дальше вперед по сравнению с предыдущим. Далее при остановке двумя шагами следует удлиненный шаг ногой, одноименной с ведущей рукой, а при остановке прыжком – короткий быстрый шаг этой же ногой с постановкой ее на всю стопу и упругим отталкиванием в сторону мяча. Одновременно с совершаемым шагом или толчком игрок вытягивает руки в направлении мяча.

В основной фазе при остановке двумя шагами мяч обхватывается пальцами обеих кистей одновременно с завершением первого такта приема – постановкой согнутой ноги на всю стопу с разворотом носком наружу. При ведении правой рукой мяч ловится на удлиненном шаге правой ноги, при ведении левой – на таком же шаге левой. Далее осуществляется уступающее движение рук к туловищу для укрывания мяча на втором такте – стопорящем шаге с выставлением почти выпрямленной в колене ноги на всю стопу и параллельно опорной (сзадистоящей). При остановке прыжком мяч также ловится вытянутыми к нему двумя руками. Но это происходит в без-

опорном положении с дальнейшим напрыгиванием одновременно на две ноги и амортизационным сгибанием рук к туловищу. Стопы ставятся на площадку параллельно и с разворотом в сторону толчковой либо на одном уровне и с разворотом носками наружу. Соответственно при ведении правой рукой баскетболист овладевает мячом после отталкивания правой ногой, а при ведении левой – после толчка левой. Горизонтальная скорость игрока гасится за счет отклонения туловища назад перед приземлением и сгибания обеих ног после него.

В завершающей фазе игрок приходит в положение готовности для выполнения передачи мяча или броска в корзину – в стойку с тройной угрозой. При необходимости он также должен быть готов мгновенно выполнить поворот на месте в любую сторону, укрывая мяч от соперника.

Так же как и при остановке с ловлей мяча от партнера, более перспективным считается выполнение остановки после ведения мяча прыжком. Оно дает возможность в зависимости от сложившейся игровой ситуации использовать в качестве опорной любую ногу, т.е. расширяет маневренность игрока с мячом.

Подбор подводящих упражнений и последовательность обучения данному сочетанию приемов после раздельного освоения ведения и вариантов остановок с ловлей мяча от партнера обусловлены возможными трудностями на стыке этих двух приемов, т.е. в момент перехода от ведения мяча непосредственно к остановке. Обучение следует начинать с освоения разновидности приема двумя шагами.

Обучение разновидностям остановок после ведения мяча

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение изучаемого варианта остановки с места после ударного ведения.
3. То же, но после многоударного ведения на месте.
4. Выполнение разновидности приема в целом на невысокой скорости по зрительным ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.).
5. То же, но в непосредственной близости от неподвижно стоящего в заданной стойке условного защитника.
6. То же, но с изменением скорости и направления предшествующих остановке перемещений с мячом.
7. Чередование разновидностей остановок по вариативным зрительным сигналам партнера: поднятая вверх правая рука – остановка двумя шагами, поднятая вверх левая рука – остановка прыжком и т.п.
8. То же, но в ответ на изменение занимаемой стойки условным защитником: стойка с выставленной вперед правой ногой – остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой – остановка прыжком с ловлей мяча после толчка правой и т.п.

9. Ситуативное выполнение разновидностей приема в условиях пассивного противодействия защитника, отступающего приставными шагами.

10. Выполнение разновидностей приема в целом в сочетании с другими атакующими действиями: обманными движениями, поворотами, передачами мяча, дистанционными бросками (по мере освоения техники игры).

11. То же, но в условиях игрового единоборства на ограниченном участке площадки (например в заданном коридоре).

Организационно-методические указания

1. Все упражнения выполнять из соответствующего и.п.: для ведения правой рукой и остановки с ловлей мяча на шаге или после толчка правой – стойка нападающего с выставленной вперед левой ногой; для ведения левой и остановки с ловлей мяча на шаге или после толчка левой – стойка нападающего с выставленной вперед правой ногой.

2. В качестве зрительных ориентиров для остановки использовать разметку площадки, тренировочные переносные стойки, набивные мячи или партнеров, занимающих неподвижную стойку защитника на пути продвижения игрока с мячом.

3. В упражнениях с условным сопротивлением защитника в движении давать ему задание: пассивно отступать приставными шагами в стойке с выставленной вперед ногой, незначительно сместившись в сторону свободной руки нападающего и сохраняя при этом дистанцию вытянутой вперед руки; сигнал партнеру для выполнения остановки подавать сменой стойки и перемещением на сторону мяча.

4. На этапе совершенствования постоянно варьировать скорость и направление ведения мяча, выполнять разновидности приема в сочетании с другими изученными элементами техники нападения.

5. При выполнении разновидностей приема:

– без задержки выпускать мяч перед началом перемещения – мячом опережать отрыв опорной ноги;

– осуществлять контроль над мячом с момента начала перемещения до его прекращения;

– сохранять синхронность и согласованность работы верхних и нижних конечностей по ходу ведения и во время остановки;

– безошибочно воспроизводить узловые звенья техники ведения, способов остановки и ловли мяча;

– последний толчок мяча перед остановкой выполнять направленно вперед;

– вынос рук для ловли мяча осуществлять одновременно с удлиненным шагом двухтактной остановки или в момент отталкивания и начала безопорного положения остановки прыжком;

– после завершения остановки приходиться в устойчивое положение, быть в готовности без промедления перейти к последующим атакующим действиям.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок после ведения мяча

1. Ошибки в технике, характерные для выполнения ведения и ловли мяча, остановки без мяча и с ловлей мяча.

2. Скованность, напряженность при ведении мяча, связанная с неуверенностью в возможности безошибочно выполнить последующее действие.

3. Потеря контроля над мячом в момент последнего его толчка перед остановкой: мяч слишком далеко послан вперед, или игрок запаздывает с ловлей из-за несвоевременного выноса рук к мячу.

4. Несогласованная работа ног и рук: преждевременная ловля мяча с последующим выполнением двух шагов или прыжка – пробежка; ловля мяча на шаге или после толчка разноименной с ведущей рукой ноги.

5. Опускание головы или взгляда в момент выполнения приема: потеря ориентировки в игровой ситуации.

6. Приход в неустойчивое или нерациональное для дальнейших действий положение: игрок приходит на выпрямленные ноги, располагает стопы узко или на одной линии по направлению движения, наклоняет вперед туловище либо выставляет вперед разноименную по отношению к бросающей руке ногу – вероятно потеря равновесия; игроку требуется дополнительное время для начала броскового движения.

2.7. Броски мяча

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Точность броска в корзину обуславливается многими факторами:

- рациональной техникой;
- тонким дифференцированием мышечных усилий: правильным чередованием напряжения и расслабления мышц;
- четкой согласованностью движения рук, туловища и ног;
- силой и подвижностью кистей;
- стабильностью движений и управляемостью ими в зависимости от условий выполнения;
- психологической устойчивостью, уверенностью в себе;

– оптимальной траекторией и вращением мяча, сообщаемым ему завершающим усилием пальцев и др.

При обучении броскам необходимо учитывать, что направление вращения мяча диктуется расстоянием и расположением игрока по отношению к корзине, а также степенью противодействия со стороны защитника.

Так, при бросках из трудных положений из-под щита применяется преимущественно вращение вокруг вертикальной оси, что позволяет свободнее выбирать точку отражения на щите и более полно использовать пространство за щитом для прохода и броска. Однако в подавляющем большинстве случаев бросков с близких, средних и дальних дистанций мячу придают обратное вращение – вокруг горизонтальной (поперечной) оси в сторону, противоположную направлению его полета. И именно такому вращению следует обучать при освоении основ техники бросков.

Для выбора траектории полета мяча руководствуются дистанцией, ростом игрока, активностью противодействия и ростовыми данными защитника. Установлено, что при сверхнавесной траектории в связи с удлинением пути мяча снижается точность броска. Близкая дистанция при прочих идеальных условиях стимулирует применение низкой – «скоростной» – траектории. А при бросках со средней (3–6 м от кольца) и дальней (свыше 6 м) дистанций оптимальной траекторией полета мяча будет парабола, при которой высшая точка над уровнем кольца равна 1,4–2 м (средняя траектория).

Результативность броска в значительной мере определяется умением игрока выбрать точку прицеливания, угол выпуска мяча и траекторию его полета. Доказано, что броски под углом 15–45° от щита целесообразнее выполнять с отскоком от него, а находясь спереди от корзины или в секторах от лицевой линии до угла 15° и свыше угла 45° – непосредственно в кольцо («чистый» бросок).

Соответственно выбирают точки прицеливания. При бросках с отскоком от щита руководствуются не только своим расположением, но и применяемым способом броска. При этом ориентиром является маленький квадрат на щите. А при «чистых» бросках – передняя по отношению к бросающему игроку дужка кольца.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- количеством рук, участвующих в броске: двумя или одной рукой;
- расположением мяча в начальный момент выполняемого броскового движения: от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу;
- отношением к опоре: с места, в прыжке;
- характером предшествующего броску двигательного действия: в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения мяча (проход-бросок).

У каждого игрока есть свой излюбленный («коронный») способ выполнения броска. Однако выбору этого способа обязательно должен предшествовать процесс овладения традиционной техникой всего арсенала бросков – основной баскетбольной школы движений.

Важной отправной точкой для организации процесса обучения является утверждение о том, что броски вблизи корзины надо уметь уверенно выполнять как правой, так и левой рукой, а со средних и дальних дистанций – сильнейшей.

При овладении навыками игры на занятиях по баскетболу целесообразно придерживаться следующей последовательности изучения бросков, обучаясь:

- способам броска с места;
- броскам одной рукой сверху (от плеча или от головы) в движении: после получения мяча от партнера, после вышагивания и после ведения;
- основным способам броска в прыжке;
- разновидностям бросков в движении, после вышагивания, после ведения и в прыжке.

2.7.1. Дистанционные броски с места

Дистанционные броски предназначены для завершения атакующих действий из статических положений. Они могут осуществляться с места и в прыжке.

Существует несколько способов выполнения броска с места.

Для каждого из них характерны свои особенности.

Бросок двумя руками от груди в современном баскетболе применяется крайне редко и главным образом для атаки корзины с дальних дистанций. Этот способ броска студенты осваивают наиболее быстро. С него и начинают обучение дистанционным броскам с места (рис. 14).

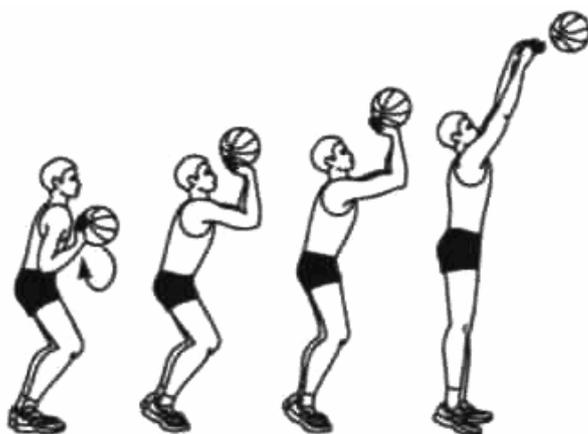


Рис. 14. Бросок двумя руками от груди

В и.п. игрок удерживает мяч у груди, находясь в стойке нападающего. Так как бросок выполняется двумя руками, расположение ног может изменяться: стопы, носками направленные в сторону корзины, ставятся параллельно на одном уровне или одна из них (любая) выставляется вперед. Игрок индивидуально выбирает оптимальную для себя стойку.

По структуре движений в подготовительной, основной и завершающей фазах бросок двумя руками от груди соответствует одноименной передаче. Начинается бросок тем же петлеобразным движением замаха, а выпуск мяча осуществляется после его проноса вдоль туловища и лица снизу вверх обеими кистями и последующего полного выпрямления рук. Одновременно все части тела выпрямляются вверх. Для сообщения мячу необходимой траектории полета угол вылета здесь отличается большей крутизной по сравнению с передачей. Перед выпуском мяча кисти максимально разгибаются («берутся» на себя), а заканчивается бросковое движение мягким скатыванием мяча с конечных фаланг средних и указательных пальцев с последующим сопровождением его кистями и полным расслаблением рук.

Бросок двумя руками от головы (сверху) целесообразен со средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью совпадает со структурными особенностями одноименной передачи (рис. 15).



Рис. 15. Бросок двумя руками от головы

Расположение ног, как и в предыдущем броске, произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «взведены» – находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча. Направление полета задается синхронным движением указательных пальцев обеих кистей в завершающий момент основной фазы броска, т.е. после полного выпрямления всех звеньев тела. Кисти после выпуска мяча повернуты тыльными сторонами ладоней друг к другу, большие пальцы смотрят вниз.

Бросок одной рукой от плеча – эффективный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.

Бросок одной рукой от головы (сверху) – основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке (рис. 16).

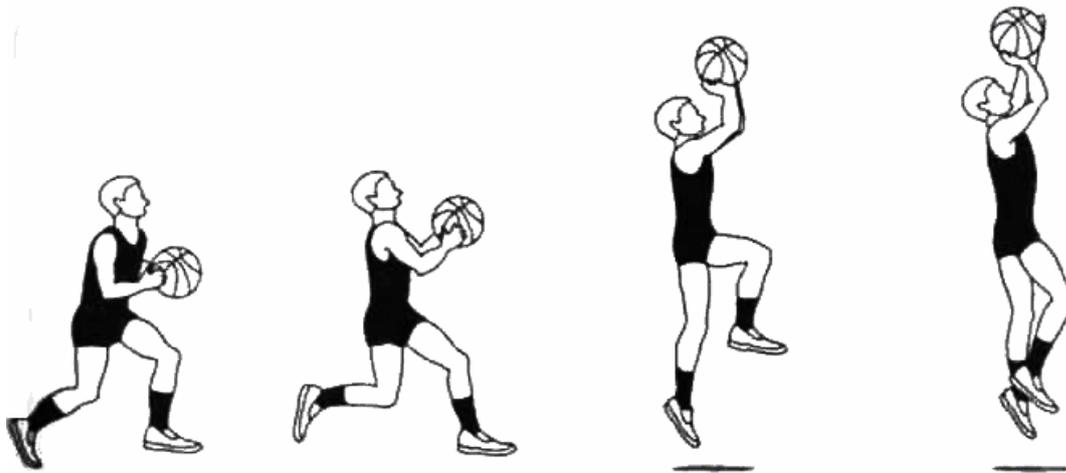


Рис. 16. Бросок одной рукой сверху

В и.п., как и в предыдущем способе бросков, баскетболист принимает стойку с тройной угрозой: одноименная с бьющей рукой нога находится впереди и носком направлена в сторону корзины; другая нога ставится на полстопы сзади и развернута носком наружу под углом до 45° ; мяч удерживается двумя руками у плеча бросающей руки (рабочей кистью со стороны задней поверхности мяча, а поддерживающей сбоку).

Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90°). Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной вертикальной плоскости с корзиной. Взгляд концентрируется на верхней, ближней к игроку точке дуги кольца при «чистом» броске или на соответствующей точке маленького квадрата щита при броске с отскоком. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддерживается другой рукой сбоку.

Для основной фазы характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону (кисть направлена в сторону бросающей

руки). Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабочей руки – хлестом кисти. Выпуск мяча осуществляется при полном выпрямлении нижних конечностей и бросающей руки. Направляющее движение мячу задается преимущественно указательным пальцем (большой и средний пальцы не дают свалиться мячу в сторону). Усилие приходится на нижнюю часть мяча, что придает ему обратное вращательное движение вокруг поперечной оси.

При штрафном броске мяч выпускается в сторону корзины под углом около 55° относительно горизонтали, что позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом 45° . В других случаях угол выпуска мяча незначительно варьируется в зависимости от роста игрока, дистанции до корзины и степени противодействия.

В завершающей фазе выполнения приема бросающая рука сопровождает полет мяча к корзине: выпрямленная рука образует с ухом угол около 60° , рабочая кисть расслабленно «брошена вниз» – согнута в лучезапястном суставе; игрок «тянется» за мячом, поднимаясь на носки, а затем приходит в стойку готовности.

Обучение дистанционным броскам с места следует вести параллельно с совершенствованием одноименных передач в такой последовательности:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху).

Обучение дистанционным броскам с места

1. Объяснение и показ.
2. Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям, в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.
3. Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.
4. Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных и.п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.
5. Выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.п.
6. Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом $30-45^\circ$ к щиту: бросок с отскоком от щита.

7. То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.

8. То же, что в упр. 6 и 7, но чередуя броски под разными углами по отношению к щиту.

9. Штрафные броски изучаемым способом.

10. Чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины.

11. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

12. Выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании на:

- количество попаданий в серии бросков с одной или нескольких точек;
- количество двойных (2 подряд) или тройных (3 подряд) попаданий в серии бросков;

- максимальное количество бросков без промаха;

- быстроту достижения заданного количества попаданий;

- быстроту достижения заданного количества двойных или тройных попаданий;

- результативность бросков с «заказанных» попаданиями соперника точек: после каждого точного броска необходимо повторить результативное действие соперника с той же точки и тем же способом, невыполнение «заказа» (промах) приносит штрафное очко;

- количество всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени;

- лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется 2 очка, за каждый промах вычитается 1 очко;

- выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности бросков, достижение которого приносит победу в состязании.

13. То же, но в командных соревнованиях на результативность бросков.

14. Выполнение разновидностей приема с места в сочетании с последующими двигательными действиями между бросками: выполнением акробатических элементов (приседаний, кувырков, переворотов в сторону и т.п.) и дальнейшим перемещением на другую точку для очередного броска; челночными рывками между указанными точками; передвижением на подбор мяча и овладением отскоком и т.п.

15. То же, но в личных и командных соревнованиях на точность бросков.

16. Сочетание разновидностей бросков с места с другими игровыми приемами нападения, предшествующими им: остановками, поворотами, финтами, ловлей и передачей мяча, ведением (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания

1. При обучении использовать поточный метод организации занимающихся, групповой или метод круговой тренировки с серийным выполнением однотипных или разнонаправленных заданий.

2. Показ способов броска мяча осуществлять стоя лицом, боком и при необходимости спиной к занимающимся.

3. В подводящих упражнениях в качестве ориентиров для траектории полета мяча и цели для попадания использовать натянутые шнуры или амортизаторы, поднятую руку (руки) партнера, мишени на стене и т.п.

4. Выполнение приема в целом начинать с близких дистанций (2–3 м) под углом к щиту слева и справа от корзины; бросать с отскоком от щита.

5. Броски одной рукой в непосредственной близости от корзины (из-под щита) осуществлять справа – правой, слева – левой рукой; со средней и дальней дистанций – сильнейшей рукой.

6. Задания выполнять сериями по 4–6 повторений в каждой серии.

7. Дистанцию и направление к щиту варьировать по мере освоения техники бросковых движений с близкого расстояния.

8. На этапе совершенствования техники бросковых движений использовать задания на переключение: после выпуска мяча выполнить указанное двигательное действие с последующим приходом в и.п. для очередного броска.

9. В соревнованиях на результативность варьировать условия проведения и состав участников; начинать с личных состязаний, а в командных число игроков постепенно увеличивать от 2 до 5.

10. При выполнении разновидностей бросков:

– принимать устойчивое и рациональное и.п.: для броска одной рукой – одноименная нога впереди (носок направлен на корзину); для броска двумя руками – параллельное расположение стоп на одном уровне или с выставлением вперед любой ноги, нацеленной на корзину;

– туловище и голову держать прямо, а плечи – на одном уровне; взгляд концентрировать на точке прицеливания;

– надежно удерживать мяч пальцами (ладонями мяча не касаться), быстро выносить его в и.п. для броска; при бросках одной рукой рабочую кисть располагать на середине мяча, а поддерживающую – на его боковой поверхности;

– при замахе «взводить» (максимально «брать» на себя) кисти обеих рук или кисть бросающей руки; оптимально разводить локти при броске двумя руками и располагать локоть бросающей руки под мячом и в одной вертикальной плоскости с одноименной ногой и корзиной при броске одной рукой;

– при броске плавно разгибать руки или бросающую руку, мягко совершать бросковое движение; согласованно с руками выпрямлять ноги;

– в момент выпуска мяча сохранять вертикальное положение головы и тела; выпускать мяч скатывающим движением через указательные пальцы обеих кистей или указательный палец бросающей кисти после полного их или ее сгибания вперед;

– исключать участие в броске поддерживающей руки; своевременно (за мгновение до выпуска мяча) отводить ее в сторону;

– после выпуска мяча сопровождать его полет расслабленными кистями или кистью рабочей руки, тянуться за мячом, поднимаясь на носки.

11. После завершения броскового движения приходиться в устойчивое положение и быть готовым к дальнейшим действиям (например к подбору мяча или перемещению по площадке). При изучении способов броска одной рукой высоту подъема локтя бросающей руки (на одну четверть, на половину или на три четверти) варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и их физических способностей.

Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков с места

1. В и.п.:

- неустойчивое расположение стоп (узкое или широкое);
- полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени – ноги не «заряжены» на бросок;
- разноименная стойка при бросках одной рукой;
- значительное отклонение от вертикали головы или туловища, округленная спина, одно плечо выше другого;
- мяч удерживается ладонями или сомкнутыми пальцами, закрепощенными кистями, далеко или близко от туловища.

2. В подготовительной фазе (при замахе):

- взгляд отведен от точки прицеливания;
- медленное, вялое поднятие мяча в и.п. для броска;
- мяч удерживается кончиками пальцев или с участием ладоней;
- кисти обеих рук или кисть бросающей руки максимально не разгибаются назад и не располагаются параллельно полу под мячом;
- при бросках сверху – заведение мяча назад за голову;
- при бросках двумя руками – недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны, поворот туловища в какую-либо сторону;
- при бросках одной рукой: а) локоть бросающей руки отведен в сторону – не находится в одной вертикальной плоскости с указательным пальцем, одноименной ногой и корзиной; б) локоть поддерживающей руки прижат к туловищу или чрезмерно поднят в сторону; в) кисть поддерживающей руки располагается сверху на мяче, а не сбоку или снизу; г) туловище повернуто в сторону бросающей руки;

- туловище или голова отклонены от вертикали назад; масса тела перенесена на заднюю часть стоп (игрок стоит на пятках);

- прямые или недостаточно согнутые ноги, стопы развернуты носками в стороны (сторону) от корзины.

3. В основной фазе (непосредственно при броске):

- изменение точки прицеливания непосредственно в момент выпуска мяча;

- отсутствие согласованности в работе нижних и верхних конечностей: поочередное, а не одновременное выпрямление;

- неполное выпрямление ног или рук в момент выпуска мяча;

- резкое, рывковое либо закрепощенное выпрямление верхних конечностей;

- отклонение локтя бросающей руки в сторону – при бросках одной рукой отсутствие направляющего движения кистей или несинхронная их работа при бросках двумя руками;

- отсутствие обратного вращения мяча – мяч не скатывается с кончиков указательных пальцев (пальца);

- вертикальное вращение – выпуск мяча через мизинец; поступательное вращение вокруг поперечной оси («от себя») – выпуск мяча через ладонь;

- преждевременное отведение в сторону поддерживающей руки (потеря контроля над мячом) или полное выпрямление ее в момент выпуска мяча (участие в выпуске мяча двух кистей) при бросках одной рукой;

- недостаточное сопровождение мяча кистями после его выпуска – пальцы обеих или бросающей руки не опущены расслабленными вниз;

- отклонение туловища и головы назад или в сторону.

4. В завершающей фазе:

- потеря равновесия после завершения броска – игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям (выключен из игры).

2.7.2. Бросок одной рукой сверху в движении

Бросок одной рукой сверху в движении – наиболее эффективный прием для завершения атаки корзины с близкого расстояния. Бросок выполняется от плеча или от головы правой рукой справа от корзины, а левой — слева после овладения мячом в движении. Как правило, броску предшествует удобная для ловли передача партнера.

В и.п. игрок находится в движении.

Нога ставится упруго на всю стопу, туловище незначительно подается вперед, а руки тянутся к мячу и обхватывают его пальцами.

Последующий (второй) шаг с постановкой ноги перекатом с пятки на всю стопу – стопорящий. Его длина и направление определяются остав-

шимся расстоянием до корзины и месторасположением соперников. Игрок стремится максимально приблизиться к щиту и выйти на удобную для завершающего броскового движения позицию, одновременно затрудняя противодействие. Мяч при этом кратчайшим путем подносится к туловищу.

Активным выпрямлением и отталкиванием разноименной с бросающей рукой ногой и резким выносом вперед-вверх маховой (одноименной), согнутой под прямым углом в коленном суставе, осуществляется выпрыгивание вверх. Направление отталкивания и прыжка может варьироваться. Его мотивацией служит расположение соперников и самого нападающего относительно корзины. Одновременно с отталкиванием мяч перекаладывают на кисть бросающей руки и выносят кратчайшим путем вдоль туловища в положение замаха над плечом (головой). Свободной рукой мяч поддерживается сбоку или снизу. Высота поднимания локтя бросающей руки индивидуальна. Неизменным должно быть расположение его под мячом и в одной вертикальной плоскости с одноименной ногой и корзиной. Туловище приводится в вертикальное положение (рис. 17).



Рис. 17. Бросок одной рукой сверху в движении

Основная фаза – это само бросковое движение, которое начинается в высшей точке прыжка выпрямлением бросающей руки вверх для максимального приближения мяча к кольцу и выполняется согласно общим положениям о броске одной рукой с места: мяч направляется в кольцо мягкими движениями пальцев и ему придается необходимое вращение.

В завершающей фазе происходит приземление игрока под щитом на обе согнутые ноги (или толчковую) и восстановление равновесия для участия в следующей игровой ситуации.

Изучению броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении должно предшествовать овладение техникой остановки двумя шагами с ловлей мяча, одноименной передачи и дистанционного броска мяча с места.

Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча.
3. То же, но после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом.
4. Имитация броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места.
5. Выполнение броска в корзину после одного шага с места. То же, но снимая мяч с вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.
6. То же, но снимая мяч с руки партнера в движении.
7. То же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вверх.
8. Выполнение приема в целом после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки).
9. Выполнение броска в движении поочередно правой и левой рукой (справа и слева от корзины) после встречной передачи партнера с отскоком от пола.
10. То же, но после встречной передачи по навесной и прямой траекториям.
11. То же, но варьируя скорость движения игрока.
12. То же, что в упр. 11, но изменяя направления движения игрока на корзину: под углом, прямо по направлению к щиту, параллельно щиту.
13. Чередование вариантов броска в движении в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.
14. Броски в движении после поступательной передачи партнера («на ход» игроку) или передачи сбоку.
15. Выполнение вариантов приема в личных и командных соревнованиях на результативность.
16. Выполнение изучаемого способа броска в целом в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).
17. То же, но в условиях активного единоборства с защитником в игровых заданиях и учебных двусторонних играх.

Организационно-методические указания

1. Предварительно изучить передачу и бросок одной рукой от плеча и от головы с места, а также прыжок толчком правой и левой ногами с имитацией броскового движения под щитом.

2. Контролировать и.п. перед началом передвижения: справа от корзины – стойка нападающего, когда правая нога сзади, слева – левая сзади.

3. Упражнения выполнять поточно (один за другим) группой занимающихся или серийно по 4–5 повторений каждым учащимся с последующей сменой ролей между партнерами.

4. Чередовать выполнение заданий справа и слева от корзины.

5. Подводящие упражнения на начальном этапе обучения выполнять под углом 30–45° по отношению к щиту, выход на щит осуществлять через второй усик трехсекундной трапеции.

6. При выполнении приема в целом передавать мяч набегавшему игроку вначале практически из рук в руки, затем с отскоком от пола, далее по навесной траектории по сигналу набегавшего («дай!», «оп!» и т.п.) и, наконец, по прямой траектории.

7. После освоения основной структуры приема варьировать скорость и направление движения на корзину, а также направление предшествующей броску передачи мяча партнером: навстречу набегавшему игроку, сбоку от него, сзади-сбоку («на ход») и т.п.

8. Своевременно и точно снабжать мячом атакующего игрока: избегать преждевременных, запоздалых и неудобных для обработки передач.

9. В соревнованиях на результативность учитывать качество выполнения разновидностей приема, варьировать условия состязаний: победителя определять по числу попаданий после выполнения заданного количества бросков или за определенный отрезок времени; по скорости достижения указанного результата, по наибольшему количеству заброшенных подряд мячей или по числу многократных попаданий (двойных, тройных, четверных) и т.п.

10. При выполнении приема:

– ловить мяч на удлиненном шаге, вытягивая к нему руки при встречной передаче партнера; останавливая мяч вытянутой вперед-вверх дальней от направления его полета рукой, мгновенно подхватывая другой при поступательной передаче и располагая кисти на одном уровне (дальняя рука полностью выпрямлена, ближняя соответственно согнута) при передаче сбоку;

– длину второго шага варьировать в зависимости от расстояния до корзины так, чтобы максимально приближаться к ней, но не проходить при этом щит;

– на втором шаге подносить мяч к туловищу кратчайшим путем, укрывая его в сторону бросающей руки;

– толчок вверх выполнять перекатом с пятки на всю стопу с энергичным взмахом одноименной с бросающей рукой ноги, согнутой в колене до 90°; полностью выпрямлять толчковую; толкаться вертикально или чуть вперед-вверх, приближаясь к корзине;

– вынос мяча осуществлять одновременно с отталкиванием; пронести руки с мячом близко к туловищу, перекладывая его на кисть бросающей руки;

– кисть бросающей руки максимально сгибать назад; локоть направлять на корзину, удерживая его под мячом (в сторону не отводить); высоту подъема локтя подбирать индивидуально;

– поддерживать мяч свободной рукой снизу или сбоку (не сверху), локоть при этом располагать естественно: в сторону высоко не поднимать, с рабочей рукой не сближать;

– в безопорной фазе сохранять рациональное положение ног: толчковая – прямая, маховая – согнутая; вертикальное расположение в одной плоскости головы, туловища и толчковой ноги;

– мяч выпускать в высшей точке прыжка после полного выпрямления бросающей руки, мягко направляя его через указательный палец в точку прицеливания на щите. Подготовительная фаза начинается в момент ловли мяча на удлиненном шаге одноименной с бросающей рукой ноги:

– скатывать мяч с конечных фаланг пальцев (указательного, среднего или мизинца), придавая ему соответствующее вращение; сопровождать полет мяча расслабленной кистью;

– приземляться прямо под кольцом на толчковую или обе ноги, упруго амортизируя;

– приходить в устойчивое положение и быть в готовности к подбору отскока при неудачном броске и к последующему добиванию мяча.

Основные ошибки при выполнении броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении

1. Снижение скорости передвижения или остановка перед ловлей мяча; утрированный подбор разбега (неестественное растягивание шагов) для ловли мяча под нужную ногу.

2. Нет удлиненного шага при встрече с мячом, или воспроизводятся типичные ошибки, связанные с его ловлей.

3. Рассогласование работы ног и рук: ловля мяча на шаге разноименной с бросающей рукой ноги.

4. Несоответствие направления или длины двухшажного разбега в момент овладения мячом исходному расположению игрока и его расстоянию до корзины: игрок не доходит до щита или проходит его.

5. Поперечные движения мячом после ловли (из стороны в сторону): возрастает вероятность выбивания или вырывания мяча соперником.

6. Вялое, неэффективное отталкивание; отсутствие махового движения одноименной с бросающей рукой ноги: недостаточно высокий прыжок.

7. Нерациональное расположение звеньев тела в безопорном положении: сгибание толчковой ноги и разгибание маховой; отклонение головы или туловища от вертикали; скручивание туловища – отведение плеча и локтя бросающей руки в сторону.

8. Неправильный вынос мяча при замахе:

– мяч сильно удален от плеча (головы) вперед или заведен за голову;

– локоть бросающей руки отклонен или отведен в сторону;

– не «введена» кисть бросающей руки (излишне закрепощена, нет тыльного сгибания в лучезапястном суставе);

– локоть поддерживающей руки сильно поднят, и ее кисть накладывается на мяч сверху, а не сбоку или снизу.

9. Преждевременное или запаздывающее отведение в сторону поддерживающей руки: потеря контроля над мячом в воздухе или выпуск мяча двумя кистями.

10. Несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения игроком высшей точки прыжка; рывковое (чрезмерно резкое) выпрямление бросающей руки. Неэффективное завершающее движение бросающей рукой: нет скатывания мяча с конечных фаланг пальцев, или направление сообщаемого мячу вращения не соответствует расположению игрока относительно щита и корзины (например, выпуск мяча через мизинец или с ладони при выходе игрока прямо на корзину); не полностью выпрямляется бросающая рука; кисть расслабленно не сопровождает полет мяча.

11. Потеря равновесия при приземлении: приход на маховую или на прямые ноги – невозможность быстро включиться в игру.

2.7.3. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча

Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча, или проход-бросок, – эффективный прием завершения атаки из-под корзины после обыгрыша соперника с помощью дриблинга. Этот прием можно рассматривать как разновидность броска в движении. Отличие в исполнении состоит лишь в том, что в и.п. игрок совершает ведение и в подготовительной фазе мяч ловится после последнего его толчка и отскока от пола, а не после передачи партнера.

В остальном структура движений в подготовительной, основной и завершающей фазах соответствует специфике техники выполнения одноименного броска в движении с получением мяча от партнера. Вынос мяча для выполнения броскового движения может осуществляться от плеча или от головы.

Существует две разновидности данного броска в зависимости от способа ведения и направления передвижения игрока к щиту. Чаще всего бросок правой осуществляется после ведения мяча той же рукой при проходе справа от корзины и, наоборот, бросок левой – после ведения одноименной рукой соответственно при проходе слева от корзины. Это обуславливается требованиями координации движений верхних и нижних конечностей, а также тактическими соображениями: возможностью использовать щит для броска с отскоком и необходимостью укрывания мяча от соперников в конкретной игровой ситуации. В игре защитники в большей мере перекрывают центральную зону перед щитом. Безусловно, необходимо научиться завершать атаку дальше от возможного противодействия рукой.

Первоосновой качественного выполнения прохода-броска нападающим является его уверенное владение дриблингом. Облегчению условий результативного завершения данного приема служат обманные движения. С их помощью можно обыграть соперника в начале или по ходу ведения и уже не испытывать активного противодействия непосредственно в момент броска.

Следовательно, проходу-броску необходимо обучать в сочетании с совершенствованием ведения мяча и простейших финтов, непосредственно связанных с ним: вышагивания, скрестного шага, поворота, перевода мяча с руки на руку перед собой и т.д.

При обучении проходу-броску используется тот же методический подход, что и при обучении остановкам после ведения. Данный игровой прием изучается после овладения занимающимися техникой броска в движении с получением мяча от партнера. В связи с этим подводящие упражнения здесь направлены преимущественно на освоение быстрого и рационального перехода от ведения к броску. Если же занимающиеся уже хорошо усвоили разновидности остановки после ведения, то процесс овладения новым сочетанием игровых действий (ведение-бросок в движении) значительно облегчается.

Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема с места после одноударного ведения.
3. Выполнение приема после многоударного ведения мяча на месте.
4. Выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости.
5. То же, но варьируя скорость передвижения с мячом.
6. То же, но в сочетании с обманным движением – вышагиванием (скрестным шагом или поворотом) перед началом ведения и последующим уходом от условного защитника.

7. Чередование разновидностей приема с изменением направления движения, предшествующего броску.

8. То же, но с обыгрыванием пассивного защитника в движении с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой.

9. Соревнования на результативность разновидностей прохода-броска (личные и командные).

10. Выполнение прохода-броска в целом в условиях игрового противоборства на одном щите с ограниченной активностью защитника.

11. Вариативное выполнение разновидностей прохода-броска одной рукой сверху в сочетании с другими приемами техники нападения в структуре игровых действий (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания

1. Контролировать исходное положение перед началом ведения: для прохода-броска правой рукой – стойка нападающего, когда правая нога сзади; для прохода-броска левой – левая сзади; мяч укрывать в дальнюю от соперника сторону; рабочую кисть располагать сзади-сверху на мяче, другой поддерживать мяч сбоку.

2. На начальном этапе обучения упражнения выполнять под углом 30–45° к щиту поочередно справа и слева от него, в дальнейшем варьировать и.п. и направление движения к корзине.

3. Задания выполнять поточно с использованием группового метода организации занимающихся: по 2–3 игрока по одну сторону от корзины.

4. В качестве условного защитника использовать партнера, неподвижно обозначающего соперника или передвигающегося приставными шагами в защитной стойке, а также переносные стойки или стулья.

5. Скорость, направление движения, финты варьировать по мере овладения основной структурой приема.

6. Изменять условия состязаний на результативность в зависимости от подготовленности занимающихся: от соревнований на точность бросков в заданной серии до конкурсов на «скорострельность»; от личных турниров до командных «перестрелок».

7. При выполнении подводящих упражнений и приема в целом:

– выпускать мяч в начале ведения – до момента отрыва опорной ноги (без пробежки);

– вести мяч согласно основным характеристикам рациональной техники ведения; голову не опускать, туловище вперед не наклонять;

– не замедлять и не растягивать шаги, приближаясь к щиту;

– своевременно переходить от ведения к двухшажному разбегу; последний толчок мяча осуществлять направленно вперед и чуть в сторону от одноименной с ведущей рукой ноги;

– ловить мяч после отскока на удлинённом шаге и далее сохранять все структурные особенности техники броска в движении.

8. При освоении разновидностей приема в сочетании с обманными движениями в начале ведения:

– финт вышагиванием выполнять одноименной с направлением предстоящего прохода ногой, а обманные движения скрестным шагом и поворотом – разноименной ногой;

– обман осуществлять ногой, туловищем, головой и мячом – добиваться естественности движений;

– действия выполнять со сменой ритма – финт медленно (естественная скорость), зашагивание и уход быстро («кинжальный проход»);

– в момент выпуска мяча укрывать его туловищем, свободной рукой и зашагивающей ногой.

9. При выполнении разновидностей прохода-броска в сочетании с обыгрыванием защитника по ходу ведения:

– перевод мяча с руки на руку осуществлять быстрым его перемещением перед собой поперек туловища;

– резкую последующую смену направления движения производить за счет активного толчка одноименной с ведущей рукой ноги, акцентированного шага другой и «падающего» наклона туловища в избранном направлении ухода от защитника.

Основные ошибки при выполнении броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения

1. Нарушение техники ведения мяча.

2. Раскоординация движения ног и рук в момент приближения к щиту: удлинение и замедление беговых шагов в сочетании с толчками мяча излишне закрепощенной или расслабленной кистью.

3. Нарушение согласованности работы ног и рук в момент ловли мяча: ловля мяча на шаге разноименной с бросающей рукой ноги; потеря мяча, связанная с несвоевременным движением прямыми руками к мячу после завершающего толчка мяча и его отскока от площадки; преждевременная ловля мяча с последующим двухтактным разбегом (лишние шаги с мячом – пробежка).

4. Несвоевременное завершение ведения и переход к двухшажному разбегу: запаздывание или опережение перехода от ведения к разбегу – атака с неудобной позиции.

5. Несоответствие длины двухшажного разбега расстоянию до корзины: слишком короткий первый шаг или длинный второй – игрок не доходит до щита или проходит его.

6. Потеря ориентировки в пространстве или контроля над игровой ситуацией вследствие перевода взгляда на мяч в момент его ловли: выход к

корзине под углом менее 30° или перемещение за проекцию щита – затруднен бросок с отскоком от щита.

7. Нарушение структуры броска в движении.

8. При выполнении обманных движений:

– в начале прохода: а) неестественное ложное движение (финт), предшествующее проходу, при участии только мяча или только вышагивания; б) нарушение ритмичной структуры движений: финт и уход от защитника выполняются с одинаковой скоростью, или первое движение превосходит по скорости второе, а не наоборот;

– по ходу ведения: а) медленный перевод мяча с руки на руку или встреча мяча кистью свободной руки перед собой: возможно выбивание мяча защитником; б) несогласованные движения верхних и нижних конечностей: перевод мяча в момент постановки на площадку разноименной ноги; в) отсутствие предшествующего уходу от соперника ложного переноса веса тела и наклона туловища; недостаточно активное отталкивание одноименной с ведущей рукой ногой, нет «падающего» движения корпусом в избранном направлении последующего перемещения: «читаемость» действий нападающего со стороны защитника.

Разновидности броска в движении

В связи с многообразием игровых ситуаций и характера противодействия защитников существует несколько вариантов броска в движении. Кроме основного, наиболее распространенные из них – одной и двумя руками снизу, одной рукой над головой (крюком). Различия состоят в способах выноса мяча в и.п. для броска и структуре самого броскового движения.

Бросок одной рукой снизу целесообразен во время прохода под щит в условиях активного сопротивления противодействующего защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч движения руками вверх.

В подготовительной фазе после овладения мячом и выполнения двухшажного разбега, которые совпадают по всем параметрам с движениями при броске одной рукой сверху, игрок стремится выпрыгнуть как можно дальше вперед-вверх, а не вертикально вверх. Для этого он, наклоняясь вперед, выносит общий центр тяжести тела за толчковую ногу; бросающая рука (дальняя от защитника), развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удерживает мяч на уровне пояса.

В безопорном положении в основной фазе рука выносится вперед-вверх, полностью выпрямляясь, – игрок как бы пытается дотянуться до кольца. При этом для удлинения полета толчковая нога может сгибаться и подноситься к маховой. Завершающее движение кистью в высшей точке прыжка выполняется резко на себя, придавая мячу вращение вперед вокруг поперечной оси.

Завершающая фаза выполняется, как и при броске в движении одной рукой сверху, т.е. игрок приземляется на толчковую или обе ноги в готовности продолжить игру.

Бросок двумя руками снизу отличается от предыдущего тем, что мяч контролируется двумя руками с момента овладения им до выпуска. Вынос мяча для броска осуществляется выпрямлением рук снизу вперед-вверх. Кисти направляются вверх ладонями: большие пальцы – вперед, мизинцы – вниз. Мяч посылается в корзину средними, безымянными пальцами и мизинцами обеих кистей, которые придают ему поступательное вперед вращение.

Бросок одной рукой над головой (крюком) эффективен в непосредственной близости от щита противника или на средней дистанции, когда игрок получает мяч, стоя боком или спиной к корзине, и его активно опекает высокорослый защитник. Может осуществляться как после вышагивания с места, так и после овладения мячом в движении (рис. 18).

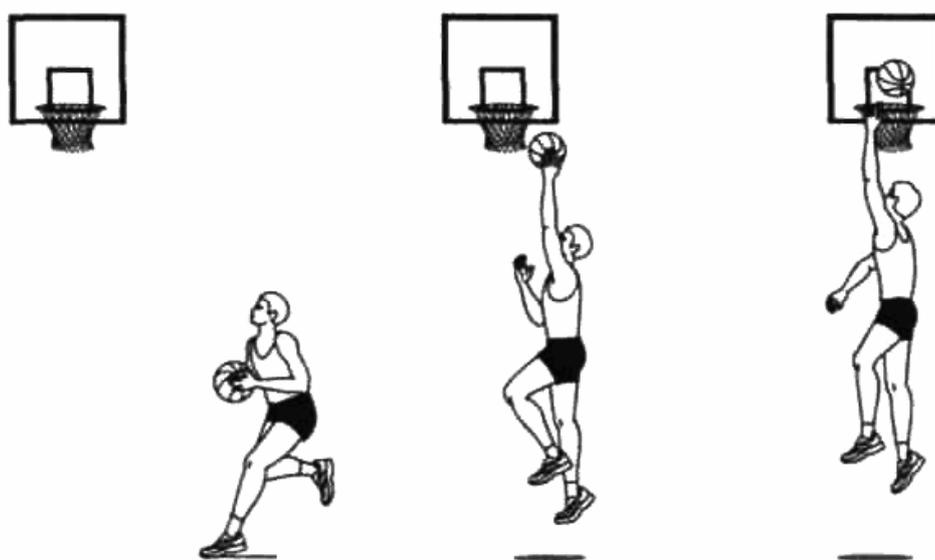


Рис. 18. Бросок одной рукой над головой

При броске после вышагивания с места подготовительная фаза начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворотом в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, взгляд игрока устремлен на корзину, мяч лежит на согнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и поддерживается сверху другой рукой. Если же игрок получает мяч в движении, используется двухтактный ритм разбега.

В основной фазе, отталкиваясь разноименной ногой, игрок кратчайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх – в сторону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, ограждает мяч от

защитника. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину» Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове.

В завершающей фазе игрок сопровождает мяч за счет сгибания бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах («накрывает голову») и приземляется в устойчивое двухопорное положение с поднятыми для борьбы за взятие отскока руками: в готовности продолжить игровое противоборство.

Броски одной и двумя руками снизу, одной рукой над головой {крюком) могут выполняться в игре также после ведения. При этом техника выполнения данных бросковых движений остается неизменной.

К изучению разновидностей броска в движении можно приступать, когда на должном уровне усвоена техника данного броска сверху (от плеча, от головы).

Обучение разновидностям броска в движении

1. Объяснение и показ.
2. Имитация приема без мяча с места после одного шага разбега.
3. Выполнение разновидности броскового движения после одношажного разбега с места.
4. Выполнение изучаемого способа броска, снимая мяч в движении с кисти вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.
5. То же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх.
6. Выполнение приема в целом после встречной передачи партнера.
7. То же, но после поступательной передачи партнера и передачи сбоку.
8. То же, что в упр. 6 и 7, но преодолевая пассивное сопротивление условного защитника.
9. Вариативное выполнение разновидностей приема:
 - чередуя направление и скорость движения игрока на щит;
 - изменяя направление и траекторию передачи партнера;
 - увеличивая степень сопротивления защитника.
10. Выполнение разновидностей броска в движении в сочетании с ведением мяча и финтами.
11. То же, но в игровых заданиях, подвижных и подготовительных к баскетболу играх.

Организационно-методические указания

1. К обучению разновидностям броска в движении приступать после овладения занимающимися структурой основного способа приема.

2. Чередовать выполнение приема правой и левой рукой соответственно справа и слева от корзины; контролировать при этом и.п.

3. Вводить в упражнения неподвижно стоящего защитника уже на ранней стадии обучения с целью приближения условий выполнения приема к игровым; постепенно увеличивать степень противодействия по мере освоения занимающимися рациональной техники бросковых движений.

4. На этапе совершенствования выполнять разновидности приема после ведения правой и левой рукой. Совершенствовать разновидности броска в движении в сочетании с финтами, предшествующими овладению мячом или бросковому движению.

5. При выполнении бросков снизу одной и двумя руками:

- отталкиваться вперед-вверх;
- голову в прыжке не опускать, прямое туловище наклонять слегка вперед;

- мяч выносить от пояса, выпрямляя руку (руки) снизу вперед-вверх; вынос начинать в момент отталкивания; тянуться к корзине прямой рукой (руками); кисть (кисти) в безопорном положении разгибать максимально вниз;

- заканчивать бросковое движение в верхней точке прыжка активным быстрым сгибанием кисти (кистей) вверх; скатывать мяч с кончиков среднего, безымянного пальцев и мизинца.

6. Обучение броску «крюком» начинать с варианта этого броска после одного шага с места (ситуация: игрок получает мяч на месте).

7. При выполнении броска «крюком»:

- последний шаг разбега выполнять перекатом с пятки на носок на внешней стороне стопы, поворачиваясь боком к корзине; мяч поднимать на уровень плеча в дальнюю сторону от защитника, располагая его на кисти бросающей руки и придерживая сверху другой;

- одновременно с отталкиванием выполнять активный мах другой ногой с одновременным поворотом туловища вперед и выносом мяча на полусогнутой руке вверх в сторону до полного ее выпрямления;

- кисть при замахе максимально разгибать в сторону от щита до положения — мяч лежит на горизонтально расположенной кисти; одновременно укрывать мяч свободной рукой, отводя ее локтем в сторону защитника;

- выпуск мяча осуществлять дугообразным движением рабочей руки над головой в высшей точке прыжка, придавая ему обратное вращение хлестом кисти; поддерживающую руку своевременно отводить в сторону; толчковую ногу в безопорном положении не сгибать;

– сопровождать полет мяча сгибанием бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах; контролировать полет мяча взглядом, поворачивая голову в сторону корзины; в безопорном положении голову держать прямо;

– угол выпуска мяча и высоту траектории его полета для бросающего задавать уровнем поднимания рук условного защитника;

– приземляться на толчковую или на обе ноги, располагаясь лицом к корзине.

Основные ошибки при выполнении разновидностей броска в движении

1. При выполнении бросков снизу:

– движения мячом из стороны в сторону в процессе двухшажного разбега; высокое расположение мяча (у груди, а не у пояса);

– отсутствие наклона туловища вперед в момент отталкивания вверх без продвижения в прыжке к корзине; опускание головы в безопорном положении;

– вынос и выпуск мяча согнутой в локтевом суставе рукой (руками);

– неправильное расположение кистей на мяче: мяч удерживается не снизу, а сбоку; поворот мяча в переднезадней плоскости при его выносе;

– отсутствие замаха (нет отведения кистей вниз) в безопорном положении;

– несвоевременный (поспешный или запоздалый) выпуск мяча;

– мячу не придается переднее вращение.

2. При выполнении броска одной рукой над головой («крюком»):

– толчковая нога ставится на всю стопу: затруднен поворот игрока в положение боком к корзине до его отталкивания;

– нет укрывания мяча в дальнюю сторону от защитника в момент постановки толчковой;

– нерациональный замах: опускание мяча вперед или в сторону;

– неправильное держание мяча перед отталкиванием: мяч не перекладывается на кисть бросающей руки или не удерживается на уровне плеча;

– отсутствие поворота головы в сторону корзины перед толчком;

– слабый мах одноименной с бросающей рукой ноги в момент отталкивания;

– неэффективный вынос мяча для броска: перед собой или прямой рукой через сторону — большая амплитуда движения, создающая предпосылки накрывания или выбивания мяча соперником;

- преждевременный выпуск мяча: согнутой, а не прямой рукой – до достижения игроком высшей точки прыжка; выпуск мяча перед головой, а не над ней;
- нет поворота туловища к корзине в безопорном положении;
- отсутствие завершающего движения кистью; мяч не скатывается с конечных фаланг пальцев (летит без вращения) или не сопровождается расслабленной кистью до опускания пальцев вниз;
- приземление на прямые ноги или в положение боком к корзине – игрок не готов к борьбе за взятие отскока.

2.7.4. Бросок в прыжке и его разновидности

Бросок в прыжке – основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе. Существуют три варианта выполнения этого приема в зависимости от момента выпуска мяча по отношению к прыжку. Если игрок выпускает мяч прежде, чем достигнет высшей точки прыжка, бросок называется с прыжком (в прыжке «на один счет»). Такой вариант применяют, как правило, при попытке поразить корзину с дальних позиций без активного противодействия защитника или при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств ног нападающего.

В случае выпуска мяча в высшей («мертвой») точке прыжка имеет место непосредственно бросок в прыжке (в прыжке «на два счета»). Это классический вариант данного технического приема, наиболее часто применяемый в игре, и с его помощью можно результативно атаковать с любых позиций, преодолевая сопротивление соперников разной степени (рис. 19).

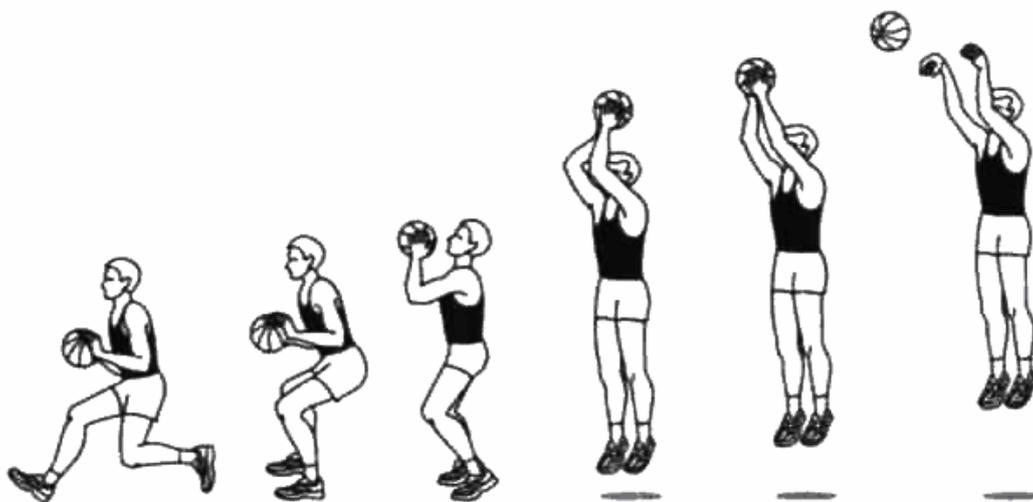


Рис. 19. Бросок одной рукой сверху в прыжке

И наконец, при выпуске мяча на нисходящей части траектории прыжка осуществляется бросок в прыжке с зависанием (в прыжке «на три счета»).

Он особо эффективен при завершении атаки с близких и средних к корзине дистанций в условиях преодоления жесткого сопротивления соперника, превосходящего нападающего в росте. Решающее значение при исполнении этого варианта броска имеет высота выпрыгивания. Задача нападающего – «перевисеть» защитника и выпустить мяч так, чтобы избежать «блок-шота» (накрывания или отбивания броска противником).

Все перечисленные разновидности броска в прыжке преимущественно выполняются сильнейшей рукой, в редких случаях – двумя.

Уровень исходного положения мяча непосредственно перед бросковым движением может быть разным. Соответственно выделяют броски в прыжке одной рукой от плеча, одной рукой от головы и одной рукой над головой (т.е. почти с выпрямленных рук); двумя руками от головы и над головой.

В подготовительной фазе игрок получает мяч от партнера стоя на месте, в движении или совершает остановку после ведения. Прекратив движение, он приходит в стойку с тройной угрозой. Принимает устойчивое двухопорное положение с незначительно выставленной вперед ногой, одноименной с бросающей рукой. Ноги согнуты и находятся на ширине плеч, впередистоящая стопа направлена носком на корзину, сзадистоящая развернута носком наружу. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Плечо бросающей руки незначительно выведено вперед. Мяч удерживается в двух руках на уровне плеча, немного впереди туловища. Рабочая кисть образует основание для мяча: максимально согнута назад до горизонтального положения, пальцы широко расставлены, указательный или средний палец расположен в центре мяча. Поддерживающая рука обхватывает мяч сбоку. Мяч, бросающая рука и одноименная нога располагаются в одной вертикальной плоскости. Взгляд нацелен на корзину.

Основная фаза начинается толчком двумя ногами вертикально вверх и одновременной корректировкой положения мяча для соответствующего броска: фиксацией его на необходимой высоте у плеча, выносом к голове или над головой. Мяч продолжает контролироваться кистью бросающей (сильнейшей) руки или обхватывается обеими кистями, максимально отведенными («взведенными») назад – до положения параллельно полу.

При бросках одной рукой локоть бросающей руки располагают под мячом и направляют на корзину, а локоть другой руки чуть отводят в сторону, поддерживая мяч кистью сбоку или снизу.

При бросках двумя руками локти оптимально разводят в сторону, симметрично направляя их на корзину.

Высота подъема локтя или локтей (на четверть, на половину или на три четверти) диктуется физическими кондициями игрока или способом исполняемого броска. Эта особенность техники броска в прыжке относится к индивидуальному стилю и не влияет принципиально на его точность.

В прыжке все звенья тела находятся на линии вертикали. Ноги полностью выпрямлены, ступни опущены вниз.

Непосредственно бросковое движение игрок совершает при достижении заданного уровня прыжка (в зависимости от разновидности броска) выпрямлением бросающей руки (рук) и энергичным, но плавным движением кисти (кистей) с одновременным отведением чуть в сторону кисти поддерживающей руки при бросках одной рукой. Мяч направляется в точку прицеливания через указательный палец (пальцы) или указательный и средний пальцы. После выпуска рабочая кисть или обе кисти расслабленно опускаются вниз, сопровождая полет мяча.

В завершающей фазе игрок мягко приземляется на две согнутые ноги в точку отталкивания, чуть впереди или позади ее в зависимости от условий выполнения броска: дистанции до корзины, направления по отношению к щиту, степени противодействия соперников. Далее он быстро принимает стойку готовности для дальнейших действий.

При обучении разновидностям броска в прыжке следует учитывать физический потенциал занимающихся и уровень их технической подготовленности. Обучение целесообразно начинать с вариантов броска двумя руками от головы и одной рукой от плеча с поднятым на одну четверть локтем «на один счет» (с прыжком). Позже можно переходить к освоению броска одной рукой сверху (от головы или над головой) «на два счета» (в прыжке). А бросок «на три счета» (с зависанием) следует изучать лишь после овладения студентами в достаточной мере школой техники основных игровых приемов и в случае углубленных занятий баскетболом.

Обучение броску с прыжком (в прыжке «на один счет»)

1. Объяснение и показ.
2. Имитация выполнения приема с места с выпуском мяча над собой.
3. Бросок-передача с прыжком на ориентир: поднятую руку партнера или в цель на стене.
4. Выполнение приема в целом с места со средней дистанции под углом 30–45° к щиту.
5. То же, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине.
6. То же, но после остановки с получением мяча от партнера или после ведения.
7. Выполнение бросков с дальней дистанции, отталкиваясь от гимнастического мостика.
8. Чередование бросков с различных позиций в соревновании на результативность.
9. То же, что в упр. 4–7, но с преодолением пассивного противодействия условного защитника.

10. Выполнение приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

**Обучение броскам в прыжке (в прыжке «на два счета»)
и с зависанием (в прыжке «на три счета»)**

1. Объяснение и показ.
2. Из стойки нападающего с тройной угрозой: запрыгивание на гимнастическую скамейку с выносом мяча в и.п. для броска – имитация замаха.
3. Из стойки нападающего с вынесенным в положение для броска мячом, стоя на гимнастической скамейке: спрыгивание со скамейки с выпуском мяча над собой в заданный момент прыжка – имитация броскового движения.
4. То же, что в упр. 2 и 3, но в сочетании имитации броска изучаемым способом на месте после отталкивания от гимнастического мостика с выпуском мяча вверх над собой.
5. Бросок-передача в прыжке с места с близкой дистанции партнеру на ориентир (поднятую вверх руку).
6. То же, но после собственного набрасывания мяча перед собой и остановки двумя шагами или прыжком с ловлей мяча, отскочившего от пола.
7. То же, что в упр. 6, но после получения мяча от партнера в движении и остановки двумя шагами или прыжком.
8. Выполнение разновидности изучаемого приема в целом с места под углом 30–45° к щиту с близкой дистанции, отталкиваясь от гимнастического мостика или другой пружинящей поверхности.
9. То же, но отталкиваясь от площадки.
10. То же, но после остановки двумя шагами или прыжком с места с ловлей мяча, предварительно выпущенного перед собой и отскочившего от площадки.
11. То же, но после получения мяча от партнера в движении или после ведения и остановки избранным способом.
12. То же, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине.
13. Броски в прыжке с места с указанных точек, разноудаленных и разнонаправленных по отношению к корзине.
14. То же, но с преодолением пассивного противодействия условного защитника.
15. Повторное выполнение ловли–добивания мяча в щит в одном прыжке, завершая серию добиванием в корзину.
16. Выполнение разновидностей броска в прыжке в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания

1. На начальной стадии обучения упражнения выполнять на дистанции 2–3 м до партнера или до щита при обучении броскам в прыжке («на два счета») и с зависанием («на три счета») и 3–4 м при обучении броску с прыжком («на один счет»).

2. Броски в корзину начинать под углом 30–45° к щиту, бросать с отскоком от щита; по мере овладения техникой приема варьировать направление и дистанцию до корзины.

Контролировать рациональность исходного положения: максимально быстро принимать стойку нападающего с тройной угрозой; при бросках одной рукой одноименные с бросающей рукой ногу и плечо незначительно выводить вперед; мяч удерживать двумя руками близко к туловищу; голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой, лучезапястный суставы и мяч располагать в одной вертикальной плоскости; голову держать прямо, взгляд концентрировать в точке прицеливания.

3. При выполнении броска с прыжком («на один счет»):

– перед началом отталкивания выносить мяч в и.п. для выполнения броскового движения;

– разгибание бросающей руки или рук начинать одновременно с отталкиванием;

– следить за сохранением оптимального расположения всех звеньев тела в прыжке в соответствии со структурой броска одной или двумя руками;

– мяч выпускать на восходящей траектории прыжка.

4. При обучении броску в прыжке («на два счета»):

– при запрыгивании на скамейку фиксировать положение всех звеньев тела, исправляя в случае необходимости ошибки;

– вынос мяча начинать одновременно с отталкиванием и осуществлять его близко к туловищу, а для броска двумя руками – перед лицом;

– спрыгивая со скамейки, выпускать мяч в «мертвой» точке безопорного положения;

– выполнение броска в целом начинать с использованием гимнастического мостика или других приспособлений, позволяющих увеличить высоту прыжка;

– разновидности остановок с ловлей мяча после собственного набрасывания перед собой или передачи партнера использовать для преобразования инерции горизонтального движения тела игрока в вертикальное выпрыгивание: переходить к отталкиванию максимально быстро – по завершении остановки;

– высоту подъема локтя (локтей) бросающей руки (рук) при замахе подбирать индивидуально каждым занимающимся;

– упражнения, связанные с выполнением ловли–передачи мяча в одном прыжке партнеру или ловли–добивания мяча в щит, предлагать занимающимся после усвоения ими основной структуры движения броска в прыжке с места; количество повторений в сериях варьировать от 5–6 до потери мяча; использовать дистанцию до 2 м; основное внимание уделять сохранению координации движений, своевременному отталкиванию для соединения с мячом в высшей точке прыжка, мгновенному переходу от ловли мяча к бросковому движению в «мертвой точке» безопорного положения;

– в технике выполнения педагогу визуально оценивать расположение звеньев тела игрока в безопорной фазе броска с различных позиций: спереди, сзади и сбоку, а при бросках одной рукой – дополнительно со стороны бросающей и поддерживающей рук.

5. При выполнении броска в прыжке («на два счета»):

– части тела не отклонять от вертикали, видеть корзину двумя глазами: не закрывать себе обзор мячом;

– мяч за голову при замахе не заводить, кисть бросающей руки или обе кисти при бросках двумя руками располагать под мячом параллельно полу (максимально «брать» на себя);

– указательный и большой пальцы бросающей руки (рук) разводить оптимально; основание указательного и среднего пальцев располагать под мячом на одной вертикали с ухом;

– все звенья бросающей руки удерживать на одной линии с одноименной ногой, сохранять их расположение в одной вертикальной плоскости на протяжении всех фаз броска; локоть располагать под мячом или выносить незначительно к корзине, плечо бросающей руки выдвигать слегка вперед;

– локоть поддерживающей руки оптимально отводить в сторону, а ее кисть накладывать на мяч сбоку или снизу;

– ноги после отталкивания полностью выпрямлять;

– бросающую руку (руки) плавно выпрямлять вперед-вверх; выпускать мяч в высшей точке прыжка, придавать ему обратное вращение, сопровождать его полет расслабленной кистью (кистями);

– поддерживающую руку при броске одной рукой далеко в сторону не отводить и ее кисть в выпуске мяча не задействовать;

– приземляться на согнутые ноги в устойчивое двухопорное положение, руки вниз не опускать и быть готовым к борьбе за отскочивший мяч.

6. При обучении броску с зависанием («на три счета»):

– предварительно достичь высокого уровня прыгучести: на ранней стадии обучения целенаправленно использовать подкидной гимнастический мостик;

– добиваться уверенного и свободного выполнения ловли-передачи и ловли–добивания мяча в одном прыжке двумя, а затем одной рукой;

- контролировать узловые элементы техники движений по фазам;
- ориентировать студентов на выпуск мяча после прохождения высшей точки прыжка (на его нисходящей траектории), но не затягивать начало броскового движения;
- допускать сгибание ног после прохождения «мертвой» точки прыжка.

Основные ошибки при выполнении броска в прыжке и его разновидностей

1. Нерациональное и.п.:
 - при бросках одной рукой одноименная с бросающей рукой нога сзади;
 - мяч удерживается далеко от туловища или низко, не определена рабочая кисть при броске одной рукой; туловище сильно наклонено вперед;
 - голова или глаза опущены вниз;
 - полностью выпрямлены ноги;
 - стопы широко расставлены или приближены друг к другу;
 - масса тела распределена на носки или пятки.
2. Несвоевременный или неэффективный вынос мяча:
 - при броске с прыжком – запаздывание замаха (его выполнение после отталкивания), при бросках в прыжке или с зависанием – преждевременный замах (до толчка ногами);
 - мяч выносится далеко от туловища или не перед лицом при броске двумя руками.
3. Неправильное расположение звеньев тела в момент достижения игроком оптимальной точки прыжка для выпуска мяча:
 - голова, туловище или ноги отклонены от вертикали;
 - мяч заведен за голову, расположен перед лицом, сильно отведен в сторону или вынесен вперед;
 - кисть бросающей руки или обе кисти (при броске двумя руками) недостаточно согнуты назад;
 - кисть поддерживающей руки (при броске одной рукой) находится на мяче сверху или спереди;
 - звенья бросающей руки (рук) или локоть поддерживающей сильно отклонены в сторону (стороны);
 - указательный и большой пальцы кисти (кистей) широко или узко располагаются на мяче; рабочая кисть смещена в сторону от середины мяча (большой палец направлен в лицо игроку);
 - согнуты ноги при бросках с прыжком или в прыжке.
4. Ошибки при выпуске мяча:
 - нарушение ритмовой структуры броскового движения: преждевременный или запоздалый выпуск мяча;
 - чрезмерно резкое выпрямление бросающей руки (рук) без участия кисти (кистей): мяч летит очень быстро и по случайной траектории;

– отсутствие скатывающего мяч движения бросающей кистью (кистями): мяч летит без вращения или вращается в направлении от игрока;

– отклонение бросающей руки или указательного пальца этой руки в сторону от корзины (при броске одной рукой), несинхронная работа рук (при броске двумя руками): мяч «сваливается» в сторону от корзины, летит вправо или влево от цели;

– неполное выпрямление бросающей руки (рук): незавершенность броскового движения;

– отсутствие сопровождения мяча кистью бросающей руки или обеими кистями (закрепощенные кисти): мяч летит «жестко»;

– участие в выпуске мяча кисти поддерживающей руки или сильное отклонение ее в сторону после выпуска мяча (при броске одной рукой): мяч летит в сторону от цели;

– отклонение от вертикали головы, туловища или сгибание ног при бросках с прыжком или в прыжке: потеря рациональной координации движений.

5. Погрешности при приземлении:

– приход на прямые или сильно согнутые ноги: необходимы дополнительные затраты времени для включения нападающего в игру;

– перенос массы тела на переднюю часть стоп, ведущий к потере равновесия;

– опускание рук вниз одновременно с приземлением: игрок не готов к овладению мячом.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Обучение игровым приемам защиты

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы: 1) техника передвижений; 2) техника противодействия и овладения мячом.

Обучение технике защитной стойки и передвижений следует начинать параллельно с изучением техники игры в нападении. Необходимо добиваться умелой позиционной игры защитника, т.е. развивать его способность занимать нужную по игровой ситуации стойку и хорошо маневрировать, выбирая наиболее рациональные в данный момент способы передвижений. Кроме того, стойки и передвижения в защите используют непосредственно в процессе обучения действиям в нападении. Благодаря включению этих элементов техники защиты в задания для совершенствования ловли и передач мяча, ведения и бросков мяча занимающиеся учатся преодолевать пассивное, а затем активное противодействие соперников.

Активным приемам противодействия и овладения мячом обучают по мере усвоения учащимися конкретных приемов нападения, руководствуясь положением о том, что созидательная деятельность всегда отличается большей сложностью по отношению к разрушительной. К тому же технический арсенал нападающего значительно шире и разнообразнее, чем защитника. А приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны в различных игровых ситуациях при старательном и правильном их выполнении.

Следовательно, обучению контрприемам должно предшествовать усвоение студентами основ техники нападения. Только уверенное, безошибочное исполнение отдельных действий нападающим дает педагогу право перейти к обучению адекватным приемам активного противодействия со стороны защитника. В связи с этим целесообразно обучать:

- 1) вырыванию мяча после освоения держания и ловли;
- 2) выбиванию мяча после освоения ловли, передач и ведения;
- 3) перехватам мяча после освоения ловли, передач и ведения;
- 4) накрыванию и отбиванию мяча после освоения бросков;
- 5) взятию отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите после освоения бросков и добивания.

Такая последовательность обучения приемам защиты соответствует содержанию, структурным особенностям и самой логике игры в баскетбол. Она позволяет постепенно подвести студентов к эффективному использованию всего приобретенного ими технического арсенала в условиях игрового соревновательного противоборства.

3.1. Стойки и передвижения защитника

3.1.1. Стойки защитника

Стойка баскетболиста в защите – это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук.

В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп (параллельная) применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для этой стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное (рис. 20, а).

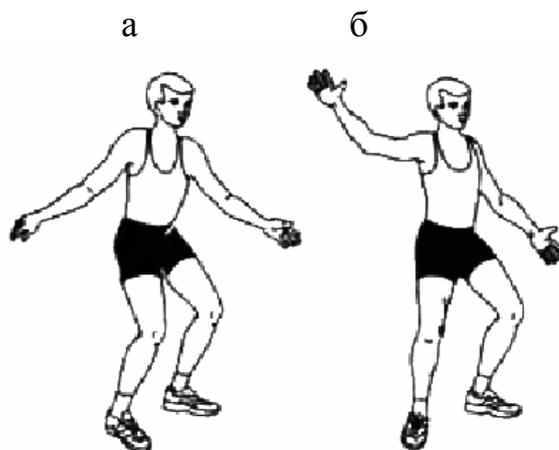


Рис. 20. Стойки баскетболиста в защите:
а – стойка с параллельной постановкой стоп;
б – стойка с выставленной вперед ногой

В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах различают три разновидности параллельной стойки защитника: высокую (130–145°), среднюю (115–130°) и низкую (менее 115°).

Степень сгибания ног определяется позицией, которую занижает защитник по отношению к своему щиту и мячу, а также характером оказываемого противодействия. Так, например, противодействие нападающему, ведущему мяч, всегда должно осуществляться в низкой стойке, а при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, нужно использовать высокую параллельную стойку.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой (рис. 20, б) применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

В и.п. игрок занимает позицию между соперником и щитом. Одна нога, почти выпрямленная, выставляется вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименная рука вытягивается вперед-вверх, предупреждая ожидаемый бросок.

Сзадистоящая нога акцентирование согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименная ей рука выставляется полусогнутой в сторону-вниз для противодействия ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на задистоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

Угол наклона туловища вперед и степень сгибания ног взаимосвязаны и определяются игровой ситуацией. Так, например, при опеке нападающего, овладевшего мячом на дальних подступах к корзине (на периметре трехочковой линии), защитник сильно наклоняется вперед и далеко вперед вытягивает одноименную с впередистоящей ногой руку. Таким образом, находясь максимально близко по отношению к сопернику, чтобы активно противодействовать любым его атакующим действиям, защищающийся игрок в то же время располагается максимально далеко по отношению к его центру тяжести, чтобы иметь пространство и время для пресечения внезапного скоростного прохода нападающего. В другой ситуации, когда соперник только что закончил ведение, защитник, максимально приблизившись к нему, полностью выпрямляется и, активно размахивая руками, мешает нападающему прицельно бросить или выполнить точную передачу своему партнеру.

Закрытая стойка (рис. 21) применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения

мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах.

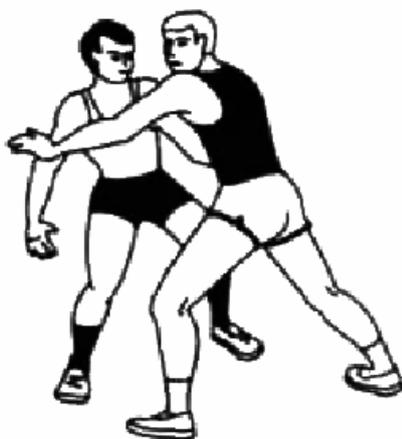


Рис. 21. Закрытая стойка защитника

Обучение стойкам защитника

1. Объяснение и показ.
2. Повторное выполнение разновидностей стоек на месте.
3. То же, но по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.
4. То же, но после семенящего бега на месте в параллельной стойке с максимальной частотой и ударным характером беговых шагов.
5. То же, что в упр. 2, но после перемещений заданным способом и остановок произвольным способом в указанных точках площадки.
6. То же, что в упр. 4, но после перемещений с изменением направления движения и в сочетании с выполнением разновидностей остановок по звуковому или зрительному сигналу.
7. Выполнение разновидностей стоек для обозначения условного защитника при изучении ловли, передач, ведения и дистанционных бросков мяча.
8. Эстафеты и подвижные игры, включающие выполнение изучаемых стоек в и.п., в конце перемещений по сигналу водящего или педагога.
9. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими действиями в защите в ситуации численного меньшинства перед нападающими: игровые упражнения 1×2, 1×3, 2×3 и т.п.
10. То же, что в упр. 8, но в ситуации численного равенства защитников и нападающих в условиях игрового противоборства: 1×1, 2×2, 3×3 и т.п.
11. Вариативное выполнение разновидностей защитных стоек в сочетании с приемами противодействия и овладения мячом (по мере освоения техники защиты) в подготовительных и учебных играх.

Организационно-методические указания

1. При объяснении и показе сообщить занимающимся о целесообразности применения каждой стойки в той или иной игровой ситуации; указать на сильные и слабые зоны и стороны в изучаемой стойке при противодействии передачам соперника, ведению мяча или броскам по корзине.

2. Начинать обучение разновидностям стоек защитника одновременно с изучением приемов нападения, противодействию которым они предназначены.

Выполнение приема на месте осуществлять в одношереножном строю фронтально, а в сочетании с передвижениями (при построениях в колонну по одному, по три и т.п.) – поточным или проходным методом.

3. При выполнении стоек:

– верхние и нижние конечности располагать в соответствии с разновидностью изучаемого приема;

– занимать устойчивое положение на площадке: ноги располагать на ширине плеч и сгибать до нужного угла, туловище незначительно наклонять вперед; массу тела равномерно распределять на обе стопы в параллельной стойке или перемещать на сзадистоящую ногу в стойке с выставленной вперед ногой;

– избегать закрепощенности в различных звеньях тела.

4. При выполнении стойки с выставленной вперед ногой:

– своевременно переносить массу тела с сзадистоящей ноги в и.п. на впередистоящую в момент движения игрока для накрывания броска и обратно для начала маневрирования по площадке;

– не допускать расположения ступней на одной линии или отсутствия разворота сзадистоящей ноги носком наружу.

5. В эстафетах и подвижных играх выполнение разновидностей стоек осуществлять в и.п., по ходу либо в конце перемещений в ответ на звуковые сигналы водящего или педагога (например, по команде: «Замри!», по свистку и т.п.), а также по ориентирам (разметка площадки, обручи и т.п.).

6. При определении победителей в игровом соперничестве учитывать качество и непринужденность исполнения совершенствуемого приема.

7. В заданиях, включающих использование стоек в сочетании с другими приемами техники защиты в условиях игрового противоборства, подчеркивать и показывать зависимость эффективности защитных действий от верного и.п. (рациональной стойки) и добиваться его принятия.

Основные ошибки при выполнении стоек защитника

1. Несоответствие в расположении рук и ног: в стойке с выставленной вперед ногой поднята вверх разноименная с впередистоящей ногой рука, в параллельной стойке руки опущены вниз.

2. Неустойчивое положение игрока: выпрямленные ноги; близкое (узкое) или слишком удаленное (широкое) расположение стоп по отношению друг к другу; в стойке с выставленной вперед ногой стопы располагаются на одной линии и отсутствует разворот сзади стоящей ноги носком наружу, а в параллельной стойке – не на одной линии и отсутствует разворот обеих стоп носками наружу.

3. Излишне закрепощены конечности: игрок лишен свободы маневренности.

4. Нерациональное расположение туловища и головы: туловище вертикально (без адекватного ситуации наклона вперед), голова запрокинута назад или опущена; проекция плеч и головы находится за пределами точек опоры.

5. Опущен взгляд, или повернута в сторону голова: защитник не контролирует игровую ситуацию.

3.1.2. Разновидности передвижений в защите

Характер и направление передвижений в защите преимущественно зависят от действий нападающего. На современном этапе развития игры наблюдается тенденция активизации защитных действий. Она, в частности, проявляется в том, что игроки команд, использующие активные формы борьбы, стремятся перехватить инициативу у нападающих при переходе к защитным действиям. При искусном использовании разновидностей стоек и передвижений в защите становится возможным диктовать (провоцировать) развитие атаки в нужном направлении, чтобы разрушить ее благодаря агрессивным индивидуальным действиям, наигранным групповым и командным взаимодействиям. Следовательно, можно говорить о некотором смещении акцентов в игре защитника: не противодействие в ответ на действие нападающего, а упреждающее защитное действие, вынуждающее нападающего сыграть определенным образом.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно нет принципиальных различий и в технике их исполнения. Ходьбу и медленный бег применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; бег спиной вперед – при переходе от нападения к защите; рывки – при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Перечисленные способы передвижений защитник чередует с остановками и поворотами, совершаемыми по ситуации. Прыжки толчком одной или двумя ногами используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите.

Специфическими в арсенале техники защитника являются передвижения приставными шагами и так называемый скрестный шаг-скачок.

Приставные шаги используют как в параллельной стойке защитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставленной вперед ногой при перемещениях защитника в переднезаднем направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего. Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что игрок выполняет их на постоянно согнутых ногах, мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгиваний. Первый шаг совершает ближайшая к направлению движения нога, а затем скользящим переступанием приставляется другая. Защитник после каждого приставного шага приходит в устойчивое исходное положение.

Скрестный шаг-скачок позволяет обороняющемуся игроку оперативно переместиться по площадке на небольшом расстоянии. Он используется для быстрой смены позиции в ответ на перемещение мяча или чтобы неожиданно преградить путь совершающему проход нападающему (без нарушения правила блокировки). Исполнению скрестного шага-скачка присущ взрывной характер движений. Прием выполняется невысоко над площадкой, без значительных колебаний положения общего центра тяжести. Защитник, находясь в параллельной стойке на согнутых ногах, мгновенно переносит массу тела на переднюю часть ближней к направлению перемещения стопы и мощно отталкивается в сторону. В безопорной фазе он совершает скрестное движение дальней к направлению скачка ногой. И, приземляясь на нее, быстро выставляет толчковую ногу, приходя в устойчивое и.п. (на согнутых ногах с параллельным расположением стоп). Не менее эффективно применение скрестного шага-скачка в движении, когда ему предшествуют передвижения защитника приставными шагами.

Разновидностям передвижений в защите необходимо обучать одновременно с овладением стойками. Методика обучения универсальным для нападения и защиты способам передвижений: разновидностям бега, остановкам, поворотам, прыжкам – подробно представлена ранее.

Однако следует учитывать некоторые специфические черты, присущие традиционным передвижениям при их использовании для решения оборонительных задач. Так, для эффективной игры в защите важно уметь мгновенно стартовать из непрерывно изменяющихся и.п. и максимально ускоряться на небольших отрезках дистанции (1–5 м). Не менее значима и мобильность защитника, т.е. его способность быстро принимать решения в ответ на изменяющуюся игровую обстановку. Для начала перемещения или чередования способов передвижений служит множество сигналов: звуковые; визуальные – направление взгляда соперника, начало движения мяча, партнера или нападающего; подсказка тренера или товарища по команде и т.п. Соответственно подбираются адекватные средства и методы обучения.

Учитывая монотонность, характерную для выполнения упражнений из данного раздела техники, рекомендуется в процессе их изучения широко использовать игровой метод.

Первостепенное внимание следует уделять овладению техникой передвижений приставными шагами, которые составляют основу действий защитника.

Обучение передвижениям приставными шагами

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема в соответствующих стойках защитника: вперед, назад, в сторону по разделениям (с подсчетом педагога).
3. Выполнение разновидностей приема в целом при прямолинейном движении.
4. То же, но в сочетании со скрестным шагом-скачком по ходу передвижений или в их завершение.
5. То же, что в упр. 3–4, но с изменением направления движения по ориентирам (разметка площадки и т.п.).
6. То же, но чередуя направление и способы передвижений на отдельных участках площадки.
7. То же, но по звуковым и зрительным сигналам.
8. То же, но с изменением скорости перемещений.
9. Челночные перемещения в стойках защитника по ориентирам с изменением направления и скорости движения.
10. Зигзагообразные перемещения вдоль площадки в коридоре шириной 2,5–3 м с касанием ограничительных линий ближней по отношению к ним рукой.
11. Выполнение разновидностей приема в целом в ситуации противодействия пассивным перемещениям нападающего без мяча с мячом.
12. То же, но в ситуациях активного противоборства с нападающим, владеющим мячом, в игровых заданиях: «1×1 в коридоре», «2×1 по всей площадке» и т.п.
13. Выполнение разновидностей приема в различных сочетаниях с другими способами передвижений в эстафетах и подвижных играх: «Не пропусти дриблера», «Вратарь» и т.п.
14. То же, но в условиях игрового противоборства на одну или две корзины: 1×1, 2×2, 3×3 и т.д.
15. Воспроизведение вариантов передвижений в сочетании с другими защитными приемами (по мере освоения техники защиты) в подготовительных и учебных играх.

Организационно-методические указания

1. Выполнение приема по разделениям осуществлять с использованием фронтального или проходного метода по команде педагога: «И – раз, и – два» (на «и» – переступанием отставить одну ногу, на «раз» – прийти в и.п., приставляя другую, и т.д.).

2. В качестве ориентиров для смены направления и скорости передвижений использовать разметку площадки: трехочковую дугу и т.п.; в качестве звуковых сигналов – свисток, хлопок в ладони, голос педагога или партнера; а в качестве зрительных – различное положение рук педагога или мяча, начало движения партнера, соперника или мяча.

3. При выполнении разновидностей передвижений приставными шагами в целом:

- начинать движение из соответствующей стойки защитника: вправо или влево – из параллельной стойки; вперед или назад – из стойки с выставленной вперед ногой;

- первый шаг осуществлять впереди стоящей по направлению движения ногой;

- после выполнения приставного шага приходиться в устойчивое двухопорное положение, соответствующее исходной стойке защитника;

- передвигаться на согнутых ногах без чрезмерного закрепощения, массу тела располагать на передней части стоп;

- «скользить» по площадке без подпрыгиваний и вертикального колебания общего центра тяжести;

- смотреть перед собой; сохранять положение головы, туловища, рук, характерное для данной стойки защитника.

- При выполнении скрестного шага-скачка:

- в и.п. находиться на согнутых и «заряженных» ногах, обеспечивающих последующий взрывной характер отталкивания;

- своевременно и быстро начинать отталкивание, упреждая действия соперников;

- совершать «стелющийся» скачок на согнутых ногах, без значительных колебаний над площадкой общего центра тяжести;

- максимально быстро приходиться в устойчивое двухопорное положение в готовности к дальнейшим защитным действиям; сохранять оптимальную дистанцию с опекаемым нападающим после приземления (не нарушать правила блокировки).

4. При противодействии нападающим ориентировать занимающихся на своевременное начало движения и сохранение необходимой дистанции: игрока без мяча на стороне мяча опекать плотно; игрока с мячом, не использовавшего ведение, держать на дистанции вытянутой вперед руки, как и дриблера.

5. Для закрепления техники передвижений включать сочетания их разновидностей в эстафеты и подвижные игры: «Салки», «Пятнашки с мячом» и т.п., регламентировать и постепенно увеличивать активность противодействия в парах.

6. В подготовительных и учебных играх требовать от занимающихся воспроизведения сочетаний передвижений, адекватных занимаемой защитной позиции и конкретным игровым ситуациям.

Основные ошибки при выполнении передвижений приставными шагами

1. Нерациональное положение звеньев тела в и.п. или после приставного шага: опущена голова или руки, туловище сильно наклонено вперед или назад; полностью выпрямлены ноги.

2. Передвижения осуществляются на всей стопе, а не на передней ее части: игроку приходится тратить дополнительное время для начала или возобновления перемещений. Большие колебания (вверх-вниз) общего центра тяжести: игрок подпрыгивает, а не «скользит» по площадке.

3. Скрещивание ног: игрок начинает приставной шаг дальней по направлению движения ногой, что ведет к приходу в неустойчивое положение и последующему позиционному проигрышу нападающему.

4. Потеря равновесия: стопы после выполнения приставного шага располагаются слишком близко друг к другу или приставляющаяся нога переставляется за вышагивающую.

3.2. Приемы противодействия и овладения мячом

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите.

Эти приемы изучаются после овладения студентами техникой соответствующих приемов нападения.

3.2.1. Вырывание мяча

Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения. Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги. Поворот мяча вокруг горизонтальной оси

облегчает преодоление сопротивления противника.

Прием изучается после обучения студентов технике держания и ловли мяча в нападении.

Обучение вырыванию мяча

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и.п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.
3. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.
4. То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим:
 - после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;
 - после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса;
 - после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;
 - после прекращения игроком ведения мяча;
 - после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку.
5. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и.п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т.п.
6. То же, но в и.п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.
7. То же, но после рывка на 3–5 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа на полу и т.п.) для овладения летящим или катящимся мячом.
8. Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника.
9. То же, но после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог).
10. Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционной броску по корзине, проходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).
11. То же, но в подвижных играх: «Борьба за мяч без правил»,
12. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства.

Организационно-методические указания

1. Предварительно обучить держанию и глубокому обхвату мяча.
2. Во всех упражнениях стимулировать развитие быстроты реакции при овладении мячом, используя различные и.п. и неожиданные стартовые сигналы (голос, хлопок, появление из-за спины мяча и т.п.) для начала активных действий.
3. Задавать домашние задания на развитие силы кистей: упражнения с теннисным мячом, кистевым эспандером и т.п.
4. Обучение приему начинать в ситуации пассивного противодействия нападающего, владеющего мячом на месте; по мере освоения техники вырывания изменять и.п., варьировать игровые ситуации и степень противодействия соперника.
5. При выполнении приема:
 - быстро реагировать на положение мяча;
 - обхватывать мяч глубоко, накладывая одну руку сверху, а другую снизу;
 - одновременно с рывком мяча на себя поворачивать его вокруг горизонтальной оси;
 - способствовать овладению мячом активным поворотом туловища в сторону задистоящей (опорной) ноги;
 - после овладения мячом благодаря вырыванию мгновенно переходить к игровым действиям нападения.

Основные ошибки при выполнении вырывания мяча

1. Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.
2. Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.
3. Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.
4. Медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию.

3.2.2. Выбивание мяча

Выбивание мяча – один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Особую значимость данный прием приобрел в современном баскетболе в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении выбивания мяча контакт с рукой нападающего.

Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча.

Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании (рис. 22).

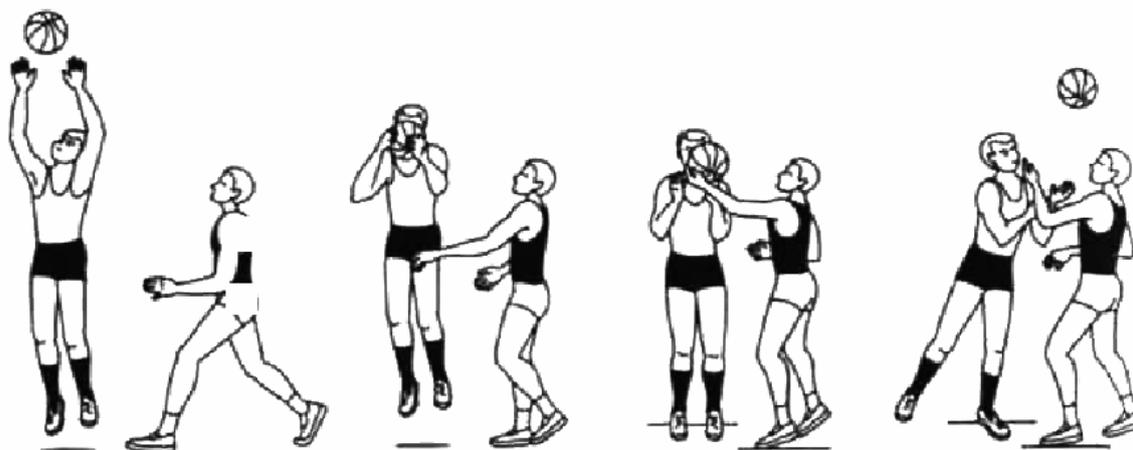


Рис. 22. Выбивание мяча из рук соперника снизу в момент ловли мяча нападающим

Прием изучается после обучения ловле мяча двумя руками на месте и в прыжке, а также разновидностям передач.

Выбивание при ведении мяча требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока (рис. 23). Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

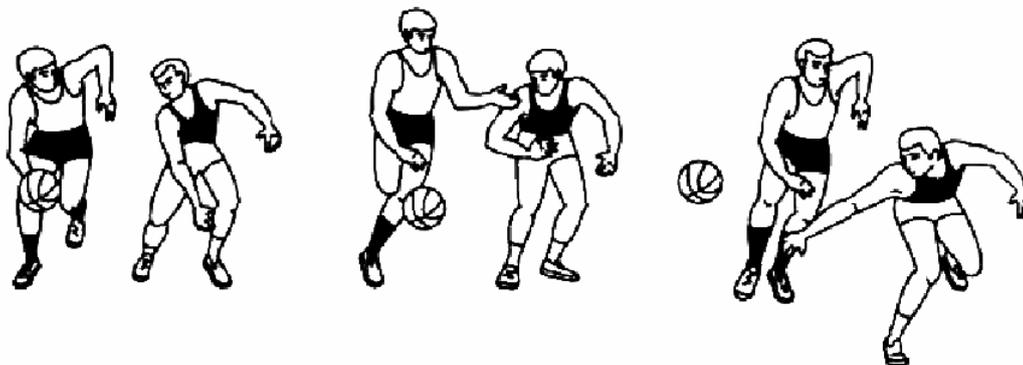


Рис. 23. Выбивание мяча сбоку при его ведении

Выбить мяч можно и сбоку по отношению к сопернику ближайшей к

нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости (рис. 22). При этом также необходимо предварительно направить дриблера вдоль боковой линии и сравняться с ним в скорости перемещения.

Баскетболисты высокого уровня мастерства способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счет взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада.

Разновидности выбивания мяча после ведения изучаются по мере освоения в достаточной степени техники ведения мяча.

Обучение выбиванию мяча из рук соперника

1. Объяснение и показ.
2. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
3. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
4. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.
5. То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
6. Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.
7. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке:
 - после собственного подбрасывания мяча вверх над головой;
 - после навесной передачи партнера;
 - после передачи-отскока мяча от щита.
8. Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2×1 и 3×1.
9. Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.; по команде педагога «Замри!» игрок с мячом прекращает движение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте.
10. То же, но при неограниченной активности нападающих и защитников.
11. Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям (по мере освоения техники игры).
12. То же, но в условиях игрового противоборства в тренировочных упражнениях и учебных играх.

Обучение выбиванию мяча при его ведении

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.

3. Выполнение приема из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного ведения мяча на месте.

4. То же, но после многоударного ведения мяча нападающим на месте.

5. Выполнение приема в целом в условиях противоборства 1×1 на ограниченном участке площадки: в центральном круге или в полукругах области штрафного броска в заданных ситуациях:

- защитник противодействует дриблеру;
- дриблер противодействует дриблеру, стремясь выбить мяч у противника и сохранить свой.

6. То же, но в условиях противоборства на ограниченной площади нескольких дриблеров: выбей мяч у соперника и сохрани свой.

7. Повторное выполнение разновидностей выбивания при передвижении дриблера и защитника вдоль площадки в коридоре шириной 2–3 м:

- нападающий передвигается ходьбой;
- нападающий передвигается медленно бегом;
- нападающий варьирует скорость передвижений

8. То же, но при активном противоборстве с установкой защитнику: «Направь дриблера!» – защитник, передвигаясь зигзагообразно от линии к линии по всей длине коридора, стремится остановить проход нападающего и выбить у него мяч; в случае успешного выбивания мяча игроки меняются ролями и продолжают перемещение в заданном направлении.

9. Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к атакующим действиям в тренировочных упражнениях и в условиях игрового противоборства.

Организационно-методические указания

1. При обучении выбиванию мяча из рук соперника:

- а) чередовать выполнение приема правой и левой рукой;
- б) прием изучать первоначально в искусственно созданных условиях пассивной активности нападающего, постепенно увеличивать свободу его действий:

- нападающий неподвижно стоит на месте;
- нападающий имеет право на укрывание мяча только в одну, а затем в любую сторону;
- нападающему позволено укрывать мяч за счет одного-двух, а затем неограниченного числа поворотов на месте.

2. В подвижных играх использовать несколько мячей.

3. При выполнении выбивания мяча из рук соперника:

- защитнику постоянно находиться в состоянии «сжатой пружины»: ноги пружинят, руки подняты и «заряжены» на выбивание мяча;
- стремиться выбить мяч в момент ловли его соперником;
- оказывать постоянное психологическое давление на нападающего,

овладевшего мячом, за счет активных выпадов в сторону мяча и движений руками на выбивание;

- в случае своевременного укрывания мяча нападающим вынуждать его раскрыться за счет нескольких ложных выпадов и активной работы рук;

- мяч выбивать резким, быстрым ударом ребра напряженной кисти;

- после выбивания стремиться овладеть мячом и быстро, без промедления начать атакующие действия;

- отдавать предпочтение выбиванию мяча снизу.

4. При обучении выбиванию мяча при его ведении:

а) упражнения на месте выполнять поочередно правой и левой рукой в и.п. у боковой или лицевой линии, в углах площадки или в углах между центральной и боковой линиями;

б) в упражнении 1×1 в коридоре:

- защитнику занимать и.п. перед нападающим лицом к нему в стойке с выставленной вперед ногой на расстоянии вытянутой вперед руки;

- при передвижениях сохранять дистанцию и стремиться занимать позицию грудью напротив мяча;

- разновидности выбивания осуществлять после отступления приставными шагами назад и смещения в сторону сильнейшей руки дриблера, направлять нападающего в боковую линию;

- в ситуации активного противоборства с целью создания условий для эффективного выполнения приема предварительно сделать несколько зигзагообразных перемещений в коридоре от одной линии к другой с отступанием назад, постоянно сохраняя дистанцию и закрывая возможный проход вдоль нее (впередистоящую ногу ставить вплотную к линии).

5. При выполнении выбивания мяча во время дриблинга:

- передвигаться на согнутых ногах с поднятыми руками в готовности к жестким агрессивным действиям;

- теснить дриблера к краям площадки (к боковой, лицевой или центральной линии), закрывать проход в середину;

- своевременно реагировать на начало прохода или рывок нападающего и подстраиваться к нему сбоку или сзади него;

- выбивание осуществлять ближней к дриблеру рукой в момент поднимания мяча после отскока от пола;

- после выбивания и овладения мячом мгновенно переключаться к атакующим действиям.

Основные ошибки при выполнении выбивания мяча из рук соперника.

1. Пассивное и.п. защитника: прямые ноги, опущенные руки – отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема.

2. Медленные действия защитника: запаздывание с началом движения на выбивание – нападающий успевает укрыть мяч после его ловли.

3. Незначительная активность защитника или прямолинейность (бесхитростность) его движений, предшествующих выбиванию мяча, – нападающий имеет достаточно времени для выбора рационального дальнейшего действия.

4. Медленное и мягкое ударное движение по мячу – нападающий сохраняет контроль над мячом или успевает среагировать на выбивание, и удар защитника приходится по рукам (фол).

При ведении мяча:

1. Нерациональное и.п.:

– прямые ноги в защитной стойке на месте или при перемещении: защитник не успевает подстроиться к нападающему;

– слишком близкое расположение от нападающего: защитник упускает дриблера в момент начала его прохода с ведением.

2. Попытка выбивания мяча дальней от него рукой.

3. Слишком медленное и мягкое движение рукой при выбивании: игра не в мяч, а в руку – фол.

3.2.3. Перехват мяча

Перехват мяча в игре осуществляется при его передаче или при его ведении. Успешность перехвата мяча при передаче во многом зависит от интуиции и быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.

Нападающий облегчает задачу защитнику, если ожидает посланный ему мяч на месте. В данном случае достаточно из закрытой стойки сделать шаг дальней от мяча ногой, оставляя за спиной соперника, и поймать мяч.

Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдалается от нападающего на 1–2 м, как бы притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуществить защитное действие, важно мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. Особенно удобны для перехвата мяча длинные поперечные или продольные передачи.

В случае, если соперник стремится поймать мяч в движении, решающее значение приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее достаточно плечом и руками отрезать путь к мячу опекаемому игроку и без труда овладеть им (рис. 33).

Прием изучается после овладения техникой ловли и передач мяча на месте и в движении.

Перехват мяча при ведении — более сложный по координации движени- ний прием. Поравнявшись с нападающим сбоку, необходимо подстроиться к его ритму и скорости ведения мяча. Затем за счет неожиданного, мгно-

венного выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки и, изменив направление движения, продолжает начатое им ведение мяча.

Эту разновидность перехвата следует изучать, когда студенты освоили ведение мяча.

Обучение перехвату мяча при его передаче

1. Объяснение и показ.
2. Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции:
 - при опеке игрока на стороне мяча;
 - при опеке игрока на дальней от мяча стороне.
3. Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях:
 - нападающий ожидает передачу на месте;
 - нападающий начинает движение навстречу мячу.
4. То же, но при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.
5. То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера.
6. Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п.
7. То же, но в игровом упражнении «1×1 с промежуточным»: защитник противодействует нападающему в заданной позиции; нападающий, передав мяч промежуточному игроку (стоящему на месте третьему игроку), стремится освободиться от опеки и получить обратную передачу; получение обратной передачи или перехват мяча дает 1 очко; игра ведется до 5 очков с последующей сменой функций игроков.
8. Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2×2, 3×3 и т.д.
9. То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Обучение перехвату мяча при его ведении

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема на месте после одноударного ведения нападающего из положения стоя сбоку от него.
3. То же, но после многоударного ведения нападающего на месте.
4. Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.
5. То же, но при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.

6. То же, но в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом (по мере освоения техники нападения).

7. Выполнение приема в целом в подвижных играх и игровых заданиях, включающих противоборство защитника и дриблера.

8. То же, но в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 1×1, 2×2, 3×3 и т.д.

9. Выполнение разновидностей данного приема в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания

1. При обучении перехвату передачи мяча:

– предварительно разъяснить принципы позиционной игры в защите, связанные с расположением соперника и мяча: 1) при опеке игрока на стороне мяча находиться в закрытой стойке; 2) при опеке игрока на дальней стороне от мяча занимать позицию в игровом защитном треугольнике (условные вершины: «подопечный – мяч – корзина»), сместившись в сторону мяча и направляя одну руку на подопечного, а другую на мяч;

– изучение приема начинать в ситуации: подопечный неподвижно обозначает нападающего, далее продолжить в условиях пассивных действий опекаемого игрока и, наконец, в условиях, приближенных к игровым без каких-либо ограничений в действиях соперника;

– на начальном этапе обучения облегчать задачу защитника, заранее задавая направление, траекторию и быстроту полета мяча.

2. При выполнении перехвата передачи мяча:

– постоянно держать в поле зрения подопечного и мяч;

– находиться на согнутых ногах с поднятыми для игры в защите руками (состояние «сжатой пружины»);

– реагировать на подготовительное движение нападающего при замахе, а движение на перехват начинать в момент выпуска мяча при опеке игрока на стороне мяча – отрезать ему прямой путь к летящему мячу спиной (на месте) или плечом и руками (в движении);

– при опеке игрока на дальней стороне от мяча – мгновенно стартовать и развивать максимальную скорость, прерывая передачу;

– после овладения мячом максимально быстро начинать атакующие действия: передачу в отрыв, скоростное ведение, проход-бросок и т.п.

3. При обучении перехвату мяча при его ведении:

– предварительно научить защитника подстраиваться к нападающему сзади-сбоку, набирая одинаковую с ним скорость движения;

– приему овладения мячом вначале обучать в условиях замедленных пассивных действий «поддающегося» нападающего.

4. При выполнении перехвата мяча при его ведении:
- неожиданно выскакивать из-за спины дриблера;
 - перехват осуществлять ближайшей к нападающему рукой в момент поднимания мяча вверх;
 - овладев мячом, продолжать собственное скоростное ведение в новом направлении или мгновенно совершать другие атакующие действия по ситуации.

Основные ошибки при выполнении перехвата мяча

При передаче мяча:

1. Неэффективная стойка защитника: опущены голова, руки; выпрямлены ноги, сильно наклонено вперед туловище.
2. Медленный переход к дальнейшим действиям в нападении после овладения мячом.

При ведении мяча:

1. Защитник уступает дриблеру в скорости движения и при попытке перехвата сталкивает его – фол.
2. Попытка овладеть мячом дальше от нападающего рукой ведет также к столкновению и персональному замечанию после овладения мячом защитник не изменяет направления движения или останавливается: создается угроза обратного выбивания мяча соперником сзади или сбоку; тормозится развитие атаки.

3.2.4. Накрывание и отбивание мяча при броске

Накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего (рис. 24).

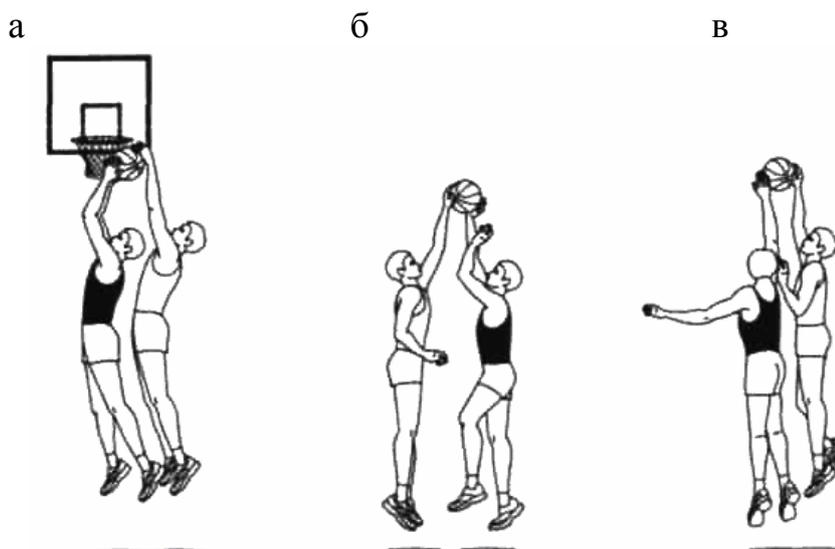


Рис. 24. Накрывание мяча при броске:
а – сзади; б – спереди; в – сбоку

Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед.

Отбивание мяча при броске – также эффективное противодействие броску. Успешность его выполнения требует от защитника мобилизации внимания, проявления быстроты реакции и скоростно-силовых качеств.

Главное отличие в технике выполнения данного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории. Таким образом, защитник движением кисти изменяет направление полета мяча. Этот защитный прием выглядит особенно эффектно, но требует достаточной скоростно-силовой подготовленности, интуиции и хорошо развитого чувства мяча.

Приемы противодействия броскам изучаются после обучения занимающихся разновидностям бросков с места, в движении и в прыжке.

Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске

1. Объяснение и показ.
2. Многократное отталкивание подвешенного, качающегося, как маятник, мяча в прыжке средней высоты.
3. То же, но в прыжке с максимальным усилием.
4. Накрывание и отбивание мяча из различных и.п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.
5. То же, но против бросков мяча с естественной скоростью выполнения.
6. То же, что в упр. 4 и 5, но противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями.
7. Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места.
8. То же, но против способов броска мяча в прыжке с предшествующим обманным движением.
9. То же, что в упр. 7 и 8, но после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке.

10. Выполнение изучаемых защитных приемов при противодействии броску мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении:

- при броске мяча в замедленном темпе после одного шага с места;
- при броске мяча в замедленном темпе после встречной или поступательной передачи партнера нападающего и последующего двухшажного разбега;
- при разновидностях броска мяча в движениях, совершаемых с естественной скоростью.

11. Выполнение изучаемых разновидностей противодействия проходуброску одной рукой сверху (от плеча, от головы):

- при броске мяча после одно- и многоударного ведения на месте;

12. при броске мяча после прохода на различной скорости и в разных направлениях по отношению к щиту вариативное воспроизведение накрывания и отбивания мяча при выполнении разновидностей бросков мяча с последующим переходом к нападающим действиям в упражнениях комплексного характера.

13. Выполнение разновидностей приемов противодействия броскам мяча в целом в условиях игрового противоборства: 1×1, 2×2, 3×3 и т.д.

14. То же, но в подготовительных и учебных играх.

Организационно-методические указания

1. Высоту подвешивания мяча в подводящих упражнениях варьировать индивидуально в зависимости от прыгучести занимающихся; начинать со средней высоты, постепенно поднимая мяч до высоты максимального прыжка.

2. В подводящих и основных упражнениях пары занимающихся подбирать соответственно ростовым показателям и уровню развития скоростно-силовых качеств.

3. Варьировать расположение защитника по отношению к нападающему: спереди, сзади, сбоку.

4. При выполнении изучаемых приемов:

- в и.п. находиться в стойке игрока с выставленной вперед ногой; ноги согнуты; одноименная рука поднята вверх; периферическим зрением наблюдать за ногами нападающего;

- отталкиваться двумя ногами со всей стопы с места или после быстрого приставления сзадистоящей ноги в момент резкого выпрямления ног соперника в коленных суставах;

- руку выносить кратчайшим путем без замаха; полностью выпрямлять ее в локтевом и плечевом суставах вверх;

- не давить на мяч и не опускать руку вперед;

- преграждать путь мячу движением согнутой вперед кисти; изменять

направление полета мяча при помощи движения кисти в сторону.

5. После результативного выполнения защитного приема быстро переключаться к нападающим действиям.

Основные ошибки при выполнении накрывания и отбивания мяча при броске

1. Нерациональное и.п.: игрок находится в параллельной защитной стойке, на выпрямленных ногах или с опущенными руками – затруднено своевременное начало выполнения приема.

2. Защитник не удерживает в поле зрения ноги соперника: возникают сложности при определении момента начала броска.

3. Медленное или слабое отталкивание с носков, а не со всей стопы: не хватает высоты прыжка для эффективного выполнения изучаемого приема.

4. Неправильное движение рукой: вынос ее с замахом, неполное ее выпрямление вверх, опускание руки вперед с активным давлением кистью на мяч – фол при броске.

5. Замедленный переход от защитных действий к нападающим (после результативного накрывания или отбивания мяча при бросках).

3.2.5. Взятие отскока

Борьба за отскочивший мяч – неотъемлемый элемент игры в баскетбол. По статистическим данным, в среднем за игру около 50% всех бросков завершаются отскоком мяча от щита или от корзины. Следовательно, успешное освоение техники взятия отскока – овладения мячом в борьбе за отскок на своем щите повышает потенциальные шансы команды на благоприятный исход игрового противоборства с соперниками. Справедливо утверждение: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в локтях, входили в контакт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

В случае попытки нападающего обойти защитника последний старается оттеснить нападающего, перемещаясь в средней защитной стойке, постоянно сохраняя контакт с туловищем соперника спиной и разведенными в стороны согнутыми руками и преграждая ему путь к мячу.

Заблокировав подходы к щиту и определив направление отскока, защитник устремляется к мячу и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двух ног с места, с одного или двух шагов: Руки и ноги во время

прыжка широко разведены в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь.

Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает руки и туловище вперед, укрывая мяч от соперника (рис. 25).

Далее следует приземление на широко расставленные в стороны ноги в готовности начать атаку первой передачей или ведением мяча.

При этом мяч следует удерживать на уровне подбородка.

Если ловля двумя руками затруднена, защитник может обхватить мяч одной рукой, сразу же подхватывая другой, или отбить его в сторону – свободному партнеру. Это ведет к выигрышу в высоте прыжка до 10 см, но снижает надежность овладения мячом.

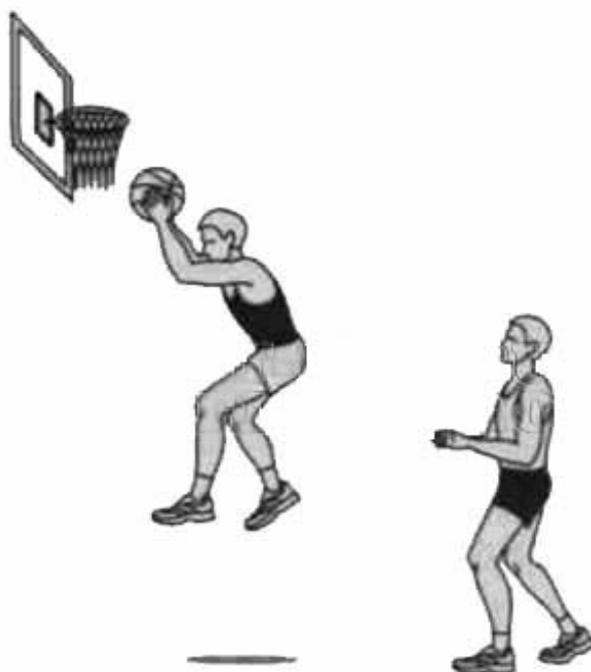


Рис. 25. Взятие отскока мяча

Кроме своевременности и точности воспроизведения перечисленных действий защитника на эффективность овладения мячом после отскока на своем щите существенное влияние оказывают интуиция и предвидение направления ожидаемого отскока. Большую помощь в приобретении этих качеств игроками может оказать знание статистической вероятности направления отскока мяча в зависимости от карты бросков.

Если условно разделить площадку на пять зон, соответствующих возможным позициям для бросков (рис. 36), то наблюдается следующая закономерность:

– при бросках из зоны 1 или 5 до 95 % всех мячей при отскоке возвращаются в эти же зоны, причем в более 50 % случаях мяч отскакивает на дальнюю сторону площадки (т.е. из зоны 1 в зону 5 и наоборот);

– при бросках из зоны 2 или 4 выявлена та же тенденция: в 70 % случаев мяч отскакивает в эти же зоны, причем приблизительно с той же вероятностью попадания на дальнюю сторону площадки;

– броски из зоны 3 дают около 50 % отскоков в эту же зону, а вероятность рассеивания мяча в зоны 3, 2 и 4 составляет более 90 %.

К обучению взятию отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите следует приступать на этапе совершенствования бросков, а для освоения эффективной техники данного приема защиты необходимо уделять ему достаточно много тренировочного времени.

Обучение взятию отскока на своем щите

1. Объяснение и показ.
2. Имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога: поднятый или подброшенный вверх мяч и т.п.
3. То же, но с «вырыванием» подвешенного на амортизаторе мяча.
4. То же, но нападающий обозначает движение на щит в заранее заданном направлении справа или слева от защитника.
 - овладение отскоком после собственного набрасывания мяча в верхнюю часть щита с линии штрафного броска;
 - в дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсекундной трапеции (на уровне 2-го усика).
5. Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.
6. Выполнение отблокирования пассивно обозначающего движение на подбор нападающего с последующим овладением мячом, посланным в верхнюю часть щита третьим игроком.
7. То же, но при активном движении нападающего на подбор мяча.
8. То же, что в упр. 7 и 8, но с последующим началом атаки первой передачей мяча или выводящим ведением мяча.
9. Выполнение приема в целом в условиях активного противоборства «защитник—нападающий» в заданных позициях при бросках в корзину третьим игроком с разных точек по отношению к щиту.
10. То же, но в состязании на результативность действий по овладению мячом в борьбе за отскок.
11. Воспроизведение приема в целом в условиях игрового противоборства: 1×1; 2×2; 3×3 и т.д. – с атакой в одну корзину.
12. То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания

1. Обучать взятию отскока на своем щите на расстоянии не менее 3–4 м от корзины.
2. Сигналом для начала действий защитника во всех упражнениях служит момент выпуска мяча педагогом или третьим игроком.
3. Защитнику занимать позицию перед нападающим (ближе к своему щиту) в средней стойке; варьировать исходные позиции относительно щита для бросков и борьбы за отскок.
4. Педагогу на начальном этапе обучения указывать игрокам направление наиболее вероятного отскока мяча при броске из конкретной условной зоны.
5. Все задания выполнять серийно по 5–10 повторений.
6. Состязания на результативность борьбы за отскок проводить в тройках: один игрок бросает, двое осуществляют противоборство; каждое результативное действие в защите и в нападении оценивать начислением призовых очков; дополнительно очки можно начислять за точный бросок с точки или успешное добивание мяча.
7. При выполнении приема:
 - начинать действия сближением с нападающим и быстрым поворотом на 180° на носке ближней к направлению его ожидаемого движения ноги;
 - вступать в контакт с туловищем нападающего спиной и разведенными в стороны согнутыми в локтях руками — «чувствовать соперника спиной»; занимать как можно большее пространство на площадке, широко расставив ноги и руки;
 - переводить взгляд на мяч лишь после выполнения отблокирования соперника;
 - удерживать нападающего «на спине» в случае его движения в обход защитника;
 - мгновенно устремляться к мячу, определив траекторию и направление отскока;
 - отталкиваться максимально мощно одной или двумя ногами с поднятыми вверх руками;
 - руки и ноги в прыжке разводить в стороны, туловище наклонять вперед;
 - обхватив мяч, «повисать» на нем, резко сгибая руки и туловище вперед;
 - приземляться на широко расставленные в стороны ноги, мяч вниз не опускать, укрывать его от соперника на уровне своего подбородка;
 - после приземления мгновенно оценивать ситуацию для начала атаки первым пасом или выводом мяча с помощью ведения и быстро переходить к атакующим действиям.

Основные ошибки при выполнении взятия отскока на своем щите

1. Неправильное и.п.: защитник находится за пределами игрового защитного треугольника, теряет из виду мяч или подопечного; располагается не на линии возможного движения нападающего к корзине или стоит на прямых ногах.

2. Переключение внимания защитника на мяч, а не на подопечного: сопровождение мяча взглядом с момента его выпуска без выполнения отблочки соперника – нападающий легко обходит опекуна и овладевает мячом.

3. Отсутствие у защитника контакта спиной или согнутыми руками с нападающим в положении для его блокирования, прямые ноги в защитной стойке – соперник без труда выходит к мячу из-за спины обороняющегося игрока.

4. Нет встречного движения к мячу после отблочки нападающего: защитник ждет мяч на месте.

5. После обхвата мяча в воздухе игрок не укрывает его наклоном туловища и сгибанием рук вперед: возможно выбивание мяча соперником.

6. Приземление на узко или широко расставленные ноги: потеря равновесия или трудности с быстрым началом дальнейших действий.

7. Опускание мяча вниз: существует большая вероятность его потери.

После овладения мячом и приземления поворот в середину площадки, а не к ближней боковой линии; задержка первой передачи: срыв быстрой контратаки.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на уроках по баскетболу?
2. Какие средства и методы применяют для реализации основных принципов обучения навыкам игры в баскетбол?
3. Назовите методы организации занимающихся на занятиях по баскетболу и дайте их краткую характеристику.
4. Дайте классификацию техники игры в баскетбол.
5. Какова последовательность обучения технике игры в баскетбол? В какой последовательности целесообразно обучать игровым приемам нападения в баскетболе?
6. Какие разновидности стоек существуют в технике нападения?
7. Какие организационно-методические указания необходимо учитывать и применять в процессе обучения разновидностям стоек баскетболиста в нападении?
8. Назовите наиболее распространенные ошибки при выполнении стоек нападающего в баскетболе.
9. Какие существуют способы перемещений нападающего в баскетболе? Опишите технику разновидностей бега, используемого баскетболистом при игре в нападении.
10. Назовите организационно-методические указания, которые следует учитывать и использовать при обучении разновидностям бега в нападении.
11. Назовите разновидности поворотов и дайте краткую характеристику техники их выполнения.
12. Какие ошибки возможны при выполнении баскетболистом разновидностей поворотов?
13. Какие остановки существуют в технике перемещений нападающего? В чем специфика движений в каждой фазе разновидностей данного приема?
14. Какие организационно-методические указания используют в процессе обучения остановкам баскетболиста?
15. Перечислите основные ошибки в технике выполнения остановок нападающим.
16. Какие игровые приемы нападения относятся к технике владения мячом?
17. Какие разновидности ловли мяча вы знаете? Назовите организационно-методические указания при обучении ловле мяча на месте.
18. Каковы основные ошибки в технике выполнения ловли мяча на месте?
19. С помощью каких средств строится процесс обучения остановкам с ловлей мяча?

20. Каковы наиболее типичные ошибки при выполнении разновидностей остановки с ловлей мяча?

21. Какие передачи различают в технике владения мячом? Дайте описание движений нападающего в различных фазах разновидностей передач.

22. Какие упражнения применяют для обучения передачам на месте?

23. Какими организационно-методическими указаниями следует руководствоваться в процессе изучения передач на месте?

24. Какие передачи мяча в движении вы знаете? Кратко опишите технику их исполнения.

25. Какие упражнения используют в процессе обучения встречным и поступательным передачам мяча в движении?

26. На какие организационно-методические указания следует опираться при изучении разновидностей передач в движении?

27. Назовите разновидности ведения мяча и дайте описание техники их выполнения.

28. Какие ошибки наиболее вероятны в ходе использования ведения мяча?

29. Как научить остановкам после ведения? Перечислите основные ошибки при остановках после ведения.

30. Дайте описание техники выполнения разновидностей дистанционных бросков с места.

31. Предложите блок эффективных упражнений в их логической последовательности для обучения основам техники бросков с места.

32. Какие узловыe элементы техники бросков с места следует контролировать педагогу при их воспроизведении учащимися?

33. Перечислите возможные ошибочные движения при бросках с места.

34. Какие разновидности бросков в движении и бросков после ведения вы знаете?

35. Какие упражнения и в какой последовательности используют в процессе обучения броскам в движении и броскам после ведения?

36. Перечислите узловыe элементы техники бросков в движении и после ведения, подлежащие контролю педагога по ходу их выполнения.

37. Каковы наиболее распространенные ошибки при бросках в движении и после ведения?

38. Дайте описание техники всех разновидностей бросков в прыжке.

39. Назовите упражнения для обучения броскам с прыжком, в прыжке и с зависанием.

40. Дайте классификацию техники защиты в баскетболе и предложите рациональную последовательность изучения защитных игровых приемов.

41. Опишите технику разновидностей стоек и передвижений защитника.

42. Назовите средства обучения стойкам и передвижениям защитника в рациональной последовательности их использования.

43. Каковы основные ошибки при выполнении защитником разновидностей стоек и передвижений?
44. Какие защитные действия относятся к приемам противодействия и овладения мячом? В какой последовательности их следует изучать?
45. Назовите приемы для обучения вырыванию мяча.
46. Какие методические указания следует давать при выполнении вырывания мяча?
47. Опишите технику разновидностей выбивания мяча.
48. Как научить технике выбивания мяча (приемы, упражнения, организационно-методические указания)?
49. Каковы наиболее типичные ошибки при выбивании мяча защитником?
50. Какие существуют разновидности перехвата мяча? Дайте описание их техники.
51. Назовите средства обучения технике перехвата мяча в их рациональной последовательности.
52. Перечислите основные ошибки в технике выполнения перехвата мяча.
53. Опишите технику разновидностей накрывания и отбивания мяча защитником при броске.
54. Каким организационно-методическим указаниям необходимо следовать, чтобы достичь эффективности при обучении защитника накрыванию и отбиванию мяча при броске?
55. Каковы наиболее характерные ошибки в технике выполнения накрывания и отбивания мяча при броске?
56. Какие движения защитника составляют технику взятия отскока?
57. Какими средствами можно научить защитника рациональной технике взятия отскока?
58. Назовите основные ошибки в технике выполнения защитником взятия отскока.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Баскетбол занимает одно из ведущих мест в современной системе образования и входит в программный материал по физической культуре всех образовательных школ, колледжей и вузов. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, совершенствования методики обучения студентов вузов навыкам игры в баскетбол на занятиях по физической культуре.

Почему-то считается, что баскетбол – игра только для высоких крепких людей. Однако это не совсем так. Заниматься данным видом спорта можно, имея средний рост и просто желание.

Баскетбол – это коллективная спортивная игра, в которой соревнуются две команды по пять человек в каждой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. За попадание мяча в корзину в процессе игры засчитывается два или три очка, а за попадание штрафного броска – одно очко.

Соревнование выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за четыре периода по 10 минут чистого времени. Сравнительно небольшие размеры площадки – 28×14 м и простое оборудование – две стойки со щитами, к которым прикреплены металлические кольца с сетками, позволяют легко выбирать место для игры на каждом дворе, не говоря уже о парках, стадионах, и других местах с большой территорией. В спортивных залах разрешается проводить соревнования на площадках 20×11 м. Это способствует проведению занятий баскетболом без перерыва на протяжении всего года.

Естественность и разнообразие движений, положенных в основу игры, как, например: бег, прыжки, броски, передачи и ловля мяча, – а также тактический замысел игры и острая борьба за мяч вызывают большой интерес игроков и зрителей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баскетбол [Текст]: учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М., 1997. – 480 с.
2. Баскетбол [Текст]: учебник для ин-тов физ. культуры / В.М. Корягин [и др.]. – Киев: Выща школа, 1989. – 232 с.
3. Вари, П. 1000 упражнений игры в баскетбол [Текст]: пер. с фр. / общ. ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев: БК «Денди-Баскет», 1997. – 210 с.
4. Вуден, Д. Современный баскетбол [Текст] / Д. Вуден; сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
5. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера [Текст] / А.Я. Гомельский. – М.: Агентство «ФАИР», 1997. – 224 с.
6. Колос, В.М. Баскетбол: теория, практика [Текст] / В.М. Колос. – Минск: Полымя, 1988. – 167 с.
7. Корягин, В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов [Текст]: учеб. для вузов физ. воспитания / В.М. Корягин. – Львов: Край, 1998. – 190 с.
8. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта [Текст] / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
11. Нестеровский, Д.И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол [Текст]: учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак. физ. культуры / Д.И. Нестеровский. – Пенза: ПГПУ, 1997. – 23 с.
12. Нестеровский, Д.И. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол [Текст]: учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак. физ. культуры / Д.И. Нестеровский. – Пенза: ПГПУ, 1996. – 68 с.
13. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
14. Сортэл, Н. Баскетбол: первые шаги [Текст]: пер. с англ. / Н. Сортэл. – М.: АСТ: Астрель, 2002. – 152 с.
15. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк [и др.]. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

16. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк [и др.]. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 327 с.

18. Чернова, Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов [Текст]: метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу / Е.А. Чернова. – М.: Российская Федерация Баскетбола, 2001. – 82 с.

19. Юный баскетболист [Текст]: пособие для тренеров / под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ	5
1.1. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол	5
1.2. Классификация техники игры	10
1.3. Последовательность обучения технике игры	11
1.4. Технология обучения игровым приемам	13
2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ	16
2.1. Обучение игровым приемам нападения	16
2.2. Стойки и передвижения нападающего	18
2.2.1. Стойки нападающего	18
2.2.2. Основные способы передвижений в нападении	23
2.2.3. Повороты	27
2.2.4. Остановки	31
2.3. Техника владения мячом. Ловля мяча	35
2.4. Остановки с ловлей мяча	40
2.5. Передачи мяча	45
2.6. Ведение мяча	65
2.6.1. Остановки после ведения мяча	71
2.7. Броски мяча	74
2.7.1. Дистанционные броски с места	76
2.7.2. Бросок одной рукой сверху в движении	83
2.7.3. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча	88
2.7.4. Бросок в прыжке и его разновидности	97
3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ	105
Обучение игровым приемам защиты	105
3.1. Стойки и передвижения защитника	106
3.1.1. Стойки защитника	106
3.1.2. Разновидности передвижений в защите	110
3.2. Приемы противодействия и овладения мячом	114
3.2.1. Вырывание мяча	114

3.2.2. Выбивание мяча.....	116
3.2.3. Перехват мяча.....	121
3.2.4. Накрывание и отбивание мяча при броске.....	124
3.2.5. Взятие отскока.....	127
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.....	132
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	135
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	136

Учебное издание

Уракова Дильбар Салимовна
Нурдыгин Евгений Александрович

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

Учебное пособие

Редактор Н.Ю. Шалимова
Верстка Т.А. Лильп

Подписано в печать 30.06.15. Формат 60×84/16.
Бумага офисная «Снегурочка». Печать на ризографе.
Усл.печ.л. 8,14. Уч.-изд.л. 8,75. Тираж 80 экз.
Заказ № 263.



Издательство ПГУАС.
440028, г. Пенза, ул. Германа Титова, 28.