

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**«Психология выполнения упражнений и игра под кольцом в**  
**нападение»**

**Педагог дополнительного образования:**  
**Козлова Ольга Владимировна**

# Психология выполнения упражнений и игра под кольцом в нападении

## Выполнение упражнений

- Постоянно спрашивайте себя «Зачем мы выполняем это упражнение? Как часто мы его выполняем? Достигаем ли мы желаемого результата?»
- Каждое упражнение должно иметь название.
- Каждое упражнение должно быть много целевым.
- Подчеркивайте важность правильного выполнения упражнений - это обязательно принесет плоды в игре.
- Упражнения требуют концентрации внимания и воображения.
- Большинство не любят упражнения, а вы должны пропагандировать важность работы над собой.
- Все упражнения должны быть соревновательными.

## Как объяснять упражнения

- 1) Объясните, зачем необходимо это упражнение.
- 2) Покажите упражнение (медленно).
- 3) Пусть игроки зададут вопросы, ответьте на них.
- 4) Пусть для начала игроки выполняют упражнения на средней скорости.
- 5) Внесите коррективы в их действия (если есть ошибки).
- 6) После этого игроки могут начать выполнять упражнение на максимальной скорости.

## Как сделать упражнения соревновательными

- 1) Соревнуйтесь на время.
  - 2) Соревнуйтесь с оппонентом.
  - 3) Соревнуйтесь с собой.
- Упражнения должны быть лимитированы по времени
  - Создайте список упражнений, который наиболее лучше отражает вашу игровую концепцию и соответствует тем целям, которые вы хотите достигнуть.
  - Варьируйте упражнения (это защитит ваших игроков от монотонности).
  - Будьте эмоциональным и реагируйте на происходящее во время упражнения, это позволит вашим подопечным понять, что вы наблюдаете за ними и вам не все равно.
  - Следите за тем, чтобы игроки придерживались ваших стандартов выполнения упражнений.

## За что отвечает тренер во время упражнения

- 1) Обучение.
- 2) Мотивация.

3) Дисциплина (не наказания, внесения корректив, воздействие должно быть не физическим, а направлено на понимание)

- Каждое упражнение должно соответствовать той системе игры, которой придерживается тренер.
- Необходимо уделять особое внимание двум аспектам – передачам и проходам.
- Самое важное для игроков, во время выполнения упражнений, это концентрация.
- Каждое упражнение должно идти в нужное время в зависимости от его содержания.
- Всегда необходимо начинать тренировку с новых упражнений, так как игроки еще не уставшие и смогут быстрее освоить упражнение.
- После упражнения, в котором присутствует большая физическая нагрузка, следует дать более легкое и веселое упражнение.

### **Что необходимо, для того чтобы упражнения приносили результат**

- 1) Позволяйте разнообразие в упражнениях, но в то же время акцентируйте внимание на цель упражнения.
  - 2) Избегайте монотонности.
  - 3) Распределяйте работу между помощниками.
- Комбинируйте в упражнение как можно больше различных вариантов, даже если акцент у упражнения один.
  - Используйте небольшие группы от трех до пяти игроков для упражнений.
  - Будьте готовы к тому, что для усвоения материала каждому игроку придется проделать разный объем работы.
  - Будьте требовательным! Следите, чтобы игроки в точности выполняли все ваши указания.
  - Когда тренер начинает тренировку, он точно должен знать:
    - 1) Чему он хочет научить
    - 2) Как этому научить
    - 3) Зачем он этому учит
  - Спрогнозируйте ваши ожидания от упражнения, задайте тон работе необходимый для достижения результата, не идите на компромиссы со стандартами.
  - Старайтесь сохранять баланс критики и похвалы (Примерно два к одному)
  - Объясняйте игрокам, как упражнение влияет на различные стороны игры команды (нападение, защита и т.д.). Пусть ваши игроки видят в перспективе над, чем работают.
  - Тренеры - это те же педагоги. Работа над мастерством игроков предполагает постоянный педагогический процесс.
  - Постарайтесь не заканчивать тренировочный процесс в тот момент, когда игроки чувствуют, что они «наказаны».
  - Заканчивайте тренировку веселым, разгрузочным упражнением. Очень важно, что бы тренеры и игроки заканчивали занятия на мажорной ноте.

## **Игра в нападение под кольцом**

Теперь давайте поговорим о тех упражнениях, которые мы используем в Академии Оук Хилл для совершенствования игры в нападении под кольцом.

### **Упражнение 1**

1. Начните упражнение с левой стороны кольца, стоя лицом к щиту.
2. Сделайте зашагивание левой ногой и бросьте крюком правой рукой.
3. Подберите мяч, не дав ему упасть на паркет.
4. Займите такую же позицию с правой стороны кольца, зашагивание правой ногой, крюк левой рукой.
5. Сделайте подряд по двадцать пять попыток с каждой стороны

### **Упражнение 2**

1. Начните, стоя у лицевой линии у края щита, лицом к противоположному кольцу. Кольцо, в которое атакуете, справа от вас.
2. Сделайте зашагивание левой ногой и, находясь спиной к кольцу, сделайте бросок снизу вверх (как бросок при проходе, когда мяч на ладони, здесь то же самое только спиной к кольцу).
3. Подберите мяч и перейдите на другую сторону кольца.
4. Зашагивание правой ногой, бросок левой. Сделайте двадцать пять попыток с каждой стороны

### **Упражнение 3**

1. Начните с правой стороны щита.
2. Бросьте мяч правой рукой в щит.
3. Толкаясь с носков в прыжке, снова ударьте мяч в щит при этом, не давая упасть ему на пол.
4. Повторите 10 раз, в последнем прыжке забросьте мяч в корзину.
5. Повторите то же самое левой рукой, с левой стороны

### **Упражнение 4**



1. Начните под кольцом с мячом в руках.
2. С ведением в правую сторону, правой рукой, двигайтесь к трехочковой линии на позицию под  $45^\circ$ , развернитесь к кольцу, продолжайте ведение правой рукой, проходите к кольцу, но после каждого удара, делайте резкое смещение в центр. В конце прохода выполните бросок снизу правой рукой.
3. Подберите мяч, и повторите то же самое, только с левой стороны, левой рукой (рис.4).

- После того как вы выполните несколько раз это упражнение без сопротивления, добавьте защитника, который будет мешать игроку в проходе от трехочковой линии.
- Выполняйте упражнение в хорошем ритме, оно должно длиться 35 секунд или до того момента пока вы не сделаете 10 проходов (рис.4).

### Упражнение 5

1. Займите позицию спиной к лицевой линии, на первом усе штрафного от лицевой.
2. Партнер по команде должен находиться напротив на трехочковой линии, мяч у него.
3. Следует передача игроку.
4. Сделайте пивот вокруг ближней ноги к кольцу, вы должны оказаться лицом к кольцу, выполните бросок одной рукой снизу от щита
  - После того как вы отработаете этот вариант, выдвиньтесь в поле и после пивота используйте ведение к кольцу с переводами между ног. Завершающая стадия не меняется.
  - Сделайте по 10 бросков, как с ведением, так и без, затем повторите упражнение с левой стороны.

Примечание: во всех упражнениях со стульями нам понадобятся двое помощников, которые будут задействованы все время. Один необходим для подборов, а другой, для того чтобы менять мячи на стульях.

## Стулья под кольцом (Упражнение 6-8)

1. Поставьте стулья на нижних усах трехсекундной зоны.
2. Положите по мячу в каждый стул.
3. Игрок начинает упражнение с середины трехсекундной зоны

### Упражнение 6

1. Сделайте рывок к стулу, который находится справа от кольца.
2. Возьмите мяч со стула, присев на корточки (спину не сгибать, она должна оставаться прямой).
3. Затем сделайте зашагивание левой ногой к кольцу и сделайте бросок от щита по кольцу снизу правой рукой.
4. Тут же без остановки сделайте рывок к другому стулу, сделайте все то же самое, только не забыв поменять ногу и руку

### Упражнение 7

1. Сделайте рывок к правому стулу от кольца.
2. Возьмите мяч со стула, присев на корточки (спину не сгибать, она должна оставаться прямой).
3. Затем сделайте зашагивание правой ногой внутрь трехсекундной зоны и сделайте бросок крюком левой рукой.
4. Тут же без остановки сделайте рывок к другому стулу, сделайте все то же самое, поменяв ногу и руку

### Упражнение 8

1. Сделайте рывок к правому стулу от кольца.
2. Возьмите мяч со стула, присев на корточки (спину не сгибать, она должна оставаться прямой).
3. После того как игрок взял мяч, он должен сделать пивот вокруг правой ноги и по завершению пивота, должен оказаться лицом к кольцу, затем есть несколько вариантов атаки: а) Бросок в прыжке, б) Бросок с двух ног после одного удара мяча.
4. После броска тут же без остановки сделайте рывок к другому стулу, далее все то же самое, поменяв ногу и руку

## Стулья под кольцом (Упражнение 9-10)

После того как вы отработаете упражнения 6-8, передвиньте стулья на уровень штрафной линии. Во всех упражнениях, после того, как вы возьмете мяч, необходимо совершить рывок с дриблингом к кольцу.

## Упражнение 9

1. Сделайте рывок к правому стулу от кольца.
2. Возьмите мяч со стула, присев на корточки (спину не сгибать, она должна оставаться прямой).
3. После этого игрок с мячом делает рывок с ведением к кольцу, при этом он может использовать переводы между ног.
4. Под кольцом сделайте остановку прыжком и выполните бросок правой рукой, крюком от щита.
5. Сделайте рывок к другому стулу и повторите всё то же самое, но другой рукой

## Упражнение 10

1. Сделайте рывок к правому стулу от кольца.
2. Возьмите мяч со стула, присев на корточки (спину не сгибать, она должна оставаться прямой).
3. После этого игрок с мячом делает рывок с ведением в центр трехсекундной зоны, при этом он может использовать переводы между ног.
4. Под кольцом сделайте остановку прыжком и выполните бросок левой рукой крюком.
5. Сделайте рывок к другому стулу и повторите всё то же самое, но другой рукой