

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«Упражнения для совершенствования приемов ведения, передач,
бросков»**

Руководитель структурного подразделения:

Иванова Елена Александровна

Упражнения для совершенствования

передач и ловли мяча

Ловля мяча не представляет особых трудностей, и игроки в большинстве случаев усваивают ее хорошо. Передачи мяча в современном баскетболе играют очень важную роль, от их своевременности и точности зависит успех в атаке. Основные способы передач мяча в современном баскетболе: двумя руками от груди, одной рукой от груди (эти два способа применяются в игре чаще всего), одной и двумя руками от плеча, одной и двумя руками снизу.

Квалифицированные игроки успешно применяют передачи одной рукой из-за спины, одной рукой после ведения мяча (не ловя его). В быстрой игре этот способ очень эффективен, и его надо усвоить.

Но в первую очередь следует совершенствовать основные способы передачи мяча.

Разные способы передач и ловли мяча необходимо осваивать в условиях, приближенных к игровым, т. е. в быстром движении, с сопротивлением (пассивным и активным).

Особое значение в динамичной игре с активными действиями защитников приобретает своевременность передач. Поэтому в упражнениях надо сочетать выход партнера для получения мяча со своевременными передачами мяча и т. д.

Важно подчеркнуть эффективность передач мяча с отскоком от пола, которые требуют более точного исполнения, а значит, и больше времени для совершенствования. Наши баскетболисты недостаточно часто применяют передачи мяча с отскоком от пола (особенно в движении), так как не уверены в точном их исполнении. На тренировках необходимо обязательно совершенствовать передачи мяча с отскоком от пола.

Упражнения для тренировки одного игрока

1. Игрок, стоя на расстоянии 3—4 м от стены лицом к ней, разными способами ударяет мячом о стену и ловит его, соблюдая правильную стойку.
2. То же самое, но игрок, ловя мяч, каждый раз меняет стойку: передает мяч правой рукой в стойке левая нога впереди, поворачиваясь немного левым боком к направлению передачи мяча, передавая мяч левой рукой — наоборот.
3. Игрок, поймав мяч, отскочивший от стены, поворачивается и тогда делает следующую передачу.

4. Игрок, поймав мяч, делает обманное движение вправо, выполняя поворот, 1—2 ударами ведет мяч и после этого выполняет передачу.

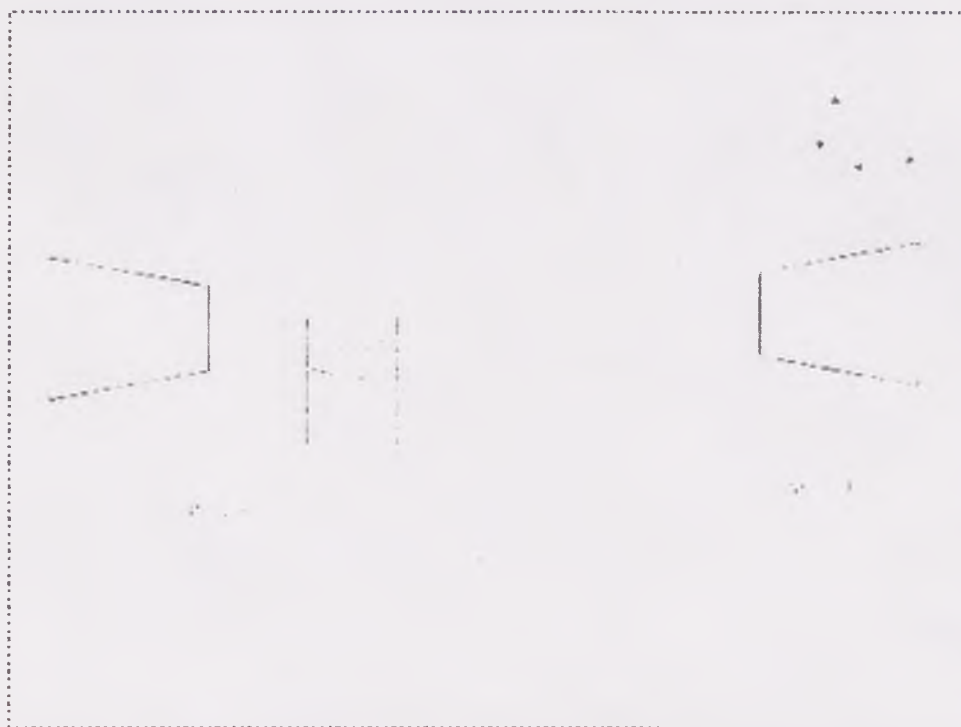
5. Игрок, поймав мяч, выполняет обманное движение (руками, туловищем, ногами) и после этого выполняет передачу.

6. Игрок, поймав мяч, отскочивший от стены, выполняет обманное движение, ведет мяч в противоположную сторону (5—6 м) и выполняет передачу. Поймав мяч, он выполняет то же самое в противоположную сторону.

7. На стене рисуют несколько кругов, один в другом, (мишень), самый большой круг диаметром 60—70 см. Выполняя описанные упражнения, игрок старается попасть в намеченный им круг (или во все круги подряд).

8. Игрок стоит в 2—3 м от стены и ударяет мячом о стену на такой высоте, чтобы отскочивший мяч достать только в прыжке, и в прыжке опять бросает мяч о стену. Можно бросать мяч обеими руками, одной рукой или то одной, то другой рукой. Упражнение можно выполнять у баскетбольного щита.

9. Упражнение у неровной стены. Неровную стену можно заменить простым приспособлением: к стене прикрепить перерезанную пополам железную бочку (рис. 28). При ударах мячом о неровную стену (или половину бочки) направление отскока мяча будет разным, неожиданным. Это позволит совершенствовать ловкость, ловлю мяча в самых неожиданных положениях.



10. Игрок, стоя в 3—4 м от стены, как можно быстрее выполняет передачи мяча разными способами, а также обманные движения, повороты, короткое

ведение мяча в течение 30—60 сек. Стараться правильно выполнить приемы возможно большее число раз.

11. Игрок стоит в углу зала на расстоянии 3—4 м от обеих стен и передает мяч разными способами то в одну, то в другую стену (рис. 29).

Упражнения для тренировки двух игроков

1. Игроки, стоя напротив, передают друг другу мяч. Ловящий мяч обязательно должен сделать шаг вперед – встречать мяч.

Варианты: перед передачей мяча выполнить обманное движение, поворот, увеличивать расстояние между передающими мяч, передачи выполнять в прыжке, перед передачей выполнить короткое ведение мяча

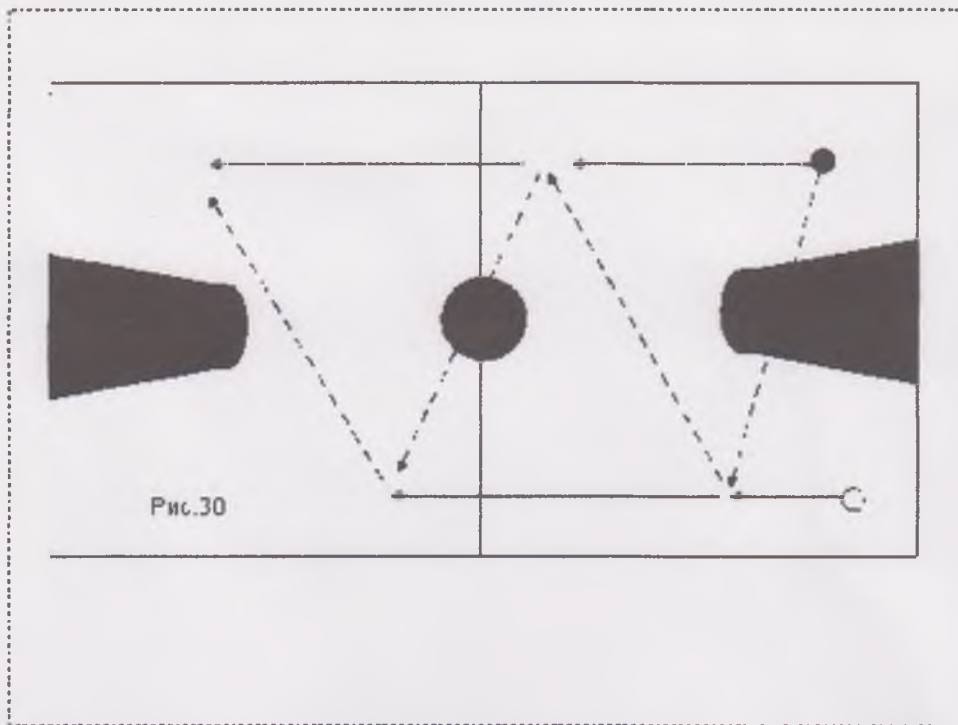
2. Игроки, сидя на полу один против другого (или стоя на коленях) на расстоянии 4-5 м, передают мяч друг другу. Передачи выполнять в основном кистевыми движениями.

3. Игроки стоят против другого на расстоянии 5 – 6 м, имеют по мячу и передают их друг другу. Один игрок выполняет передачи с отскоком мяча от пола

4. Один игрок с мячом стоит у стены на расстоянии 3-5 м лицом к ней. Второй – защитник - стоит перед игроком с мячом и мешает ему передавать мяч в намеченную цель Игрок с мячом, выполняя обманные движения, повороты старается передать мяч точно в цель. Очень важно, чтобы игрок с мячом выполнил передачу побыстрее, сделав как можно меньше подготовительных движений (ведь в игре в удобном положении партнер бывает мгновение). Игроки меняются ролями.

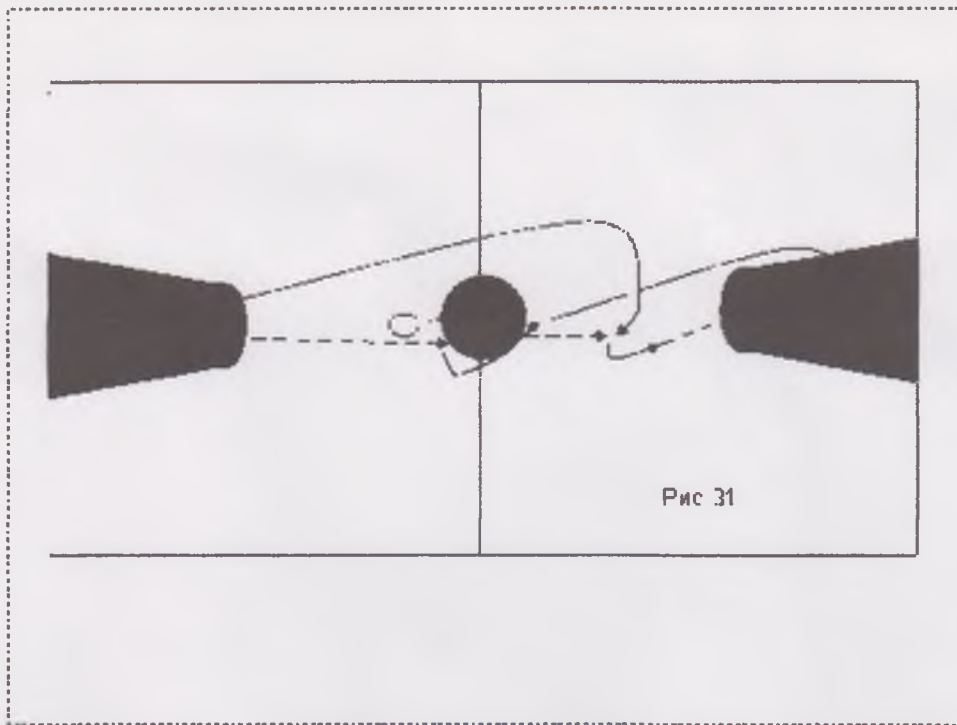
5. Оба игрока стоят лицом к неровной стенке один за другим Первый игрок ударяет мячом о стенку. Стоящий за ним (второй) игрок выскакивает вперед и ловит мяч. После этого игроки возвращаются в исходное положение и повторяют упражнения. Игрок, бросивший мяч о стенку, тоже старается поймать его.

6. Игроки передают мяч друг другу в движении, двигаясь вперед. Бежать надо прямо вперед и только при передаче и ловле поворачиваться к партнеру (рис 30)

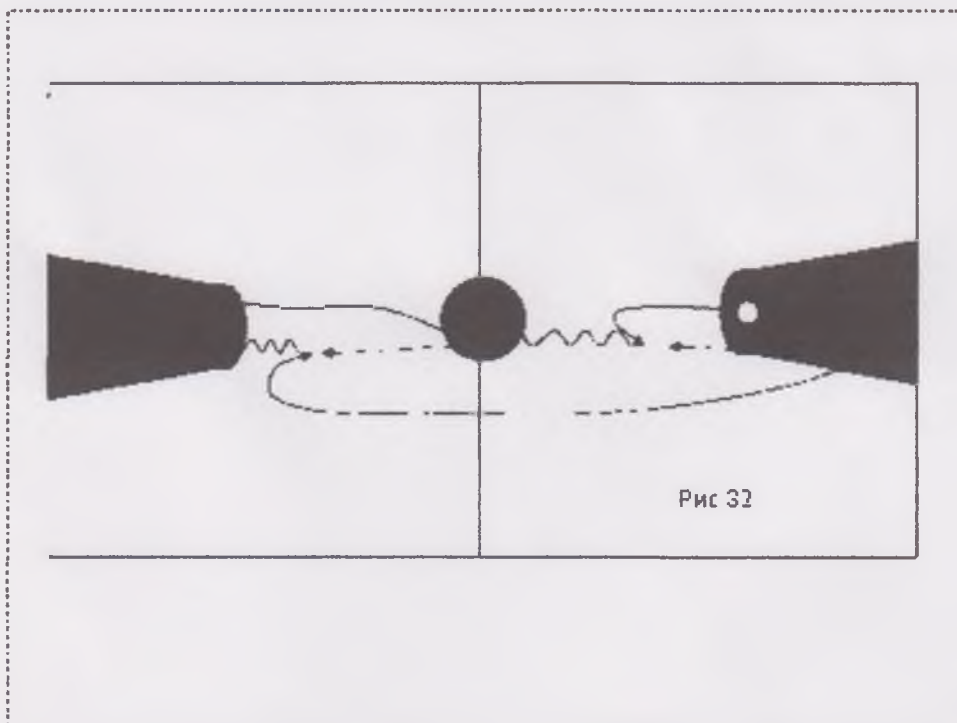


7. Игроки передают мяч друг другу, бегая по кругу ».

8. Игроки стоят лицом к площадке на расстоянии 4— 5 м один за другим. Мяч у игрока, стоящего у лицевой линии. Игрок без мяча бежит вперед, а партнер передает ему мяч. Бегущий вперед все время должен видеть игрока с мячом, поэтому он бежит, поворачивая голову назад. Перед ловлей мяча обязательно остановиться и сделать шаг навстречу мячу. Упражнение трудное потому, что направление бега игрока и передачи мяча здесь совпадают. Передача должна быть очень точная. Такие упражнения обычно мало используются на тренировках, а в игре передач такого рода много. Когда партнер поймал мяч, игрок, передавший мяч, как можно быстрее бежит вперед, обгоняет партнера с мячом, получает от него передачу и т. д. (рис. 31).

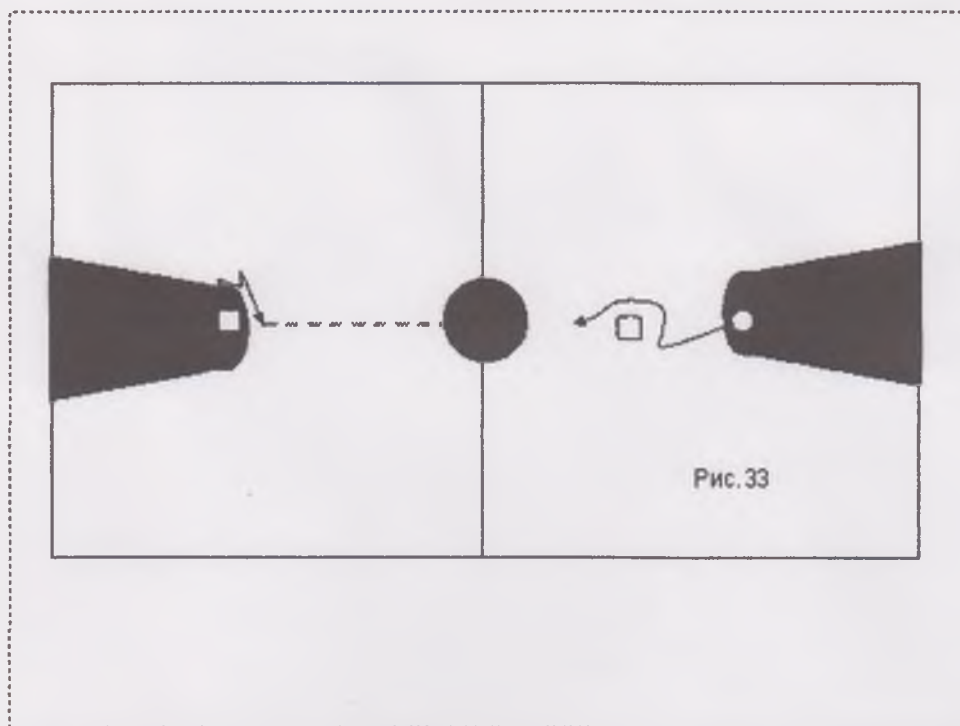


9. То же самое, но игрок, получивший мяч, ведет его в медленном или среднем темпе, а когда партнер обгоняет его — передает ему мяч. Мяч передавать .то влево, то вправо от бегущего игрока (рис. 32).



10. На площадке поставлены два препятствия на расстоянии 10—12 м. Оба игрока за препятствиями. Игрок с мячом делает обманное движение в одну сторону и обходит препятствие с другой стороны, ведя мяч. То же самое выполняет игрок без мяча и выскакивает перед препятствием. Как только игрок без мяча показывается перед препятствием, ему должна последовать

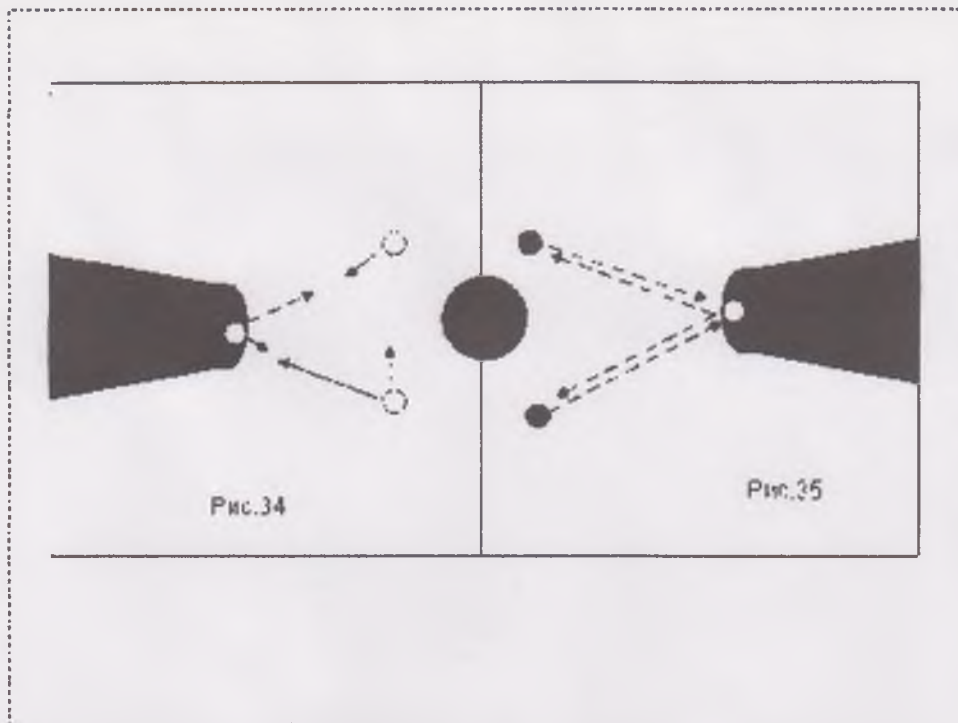
передача (рис. 33). После этого игроки занимают исходные позиции, но с мячом другой игрок.



Упражнения для тренировки трех игроков и более

В этом и в других разделах для тренировки трех игроков приведены довольно сложные упражнения, которые целесообразно применять для совершенствования технических приемов, а также сообразительности, чувства взаимодействия с партнером, сочетания действия с партнером, индивидуальных и групповых тактических действий.

1. Три игрока, стоя треугольником на расстоянии, 4—5 м один от другого, передают мяч друг другу разными способами (рис. 34).

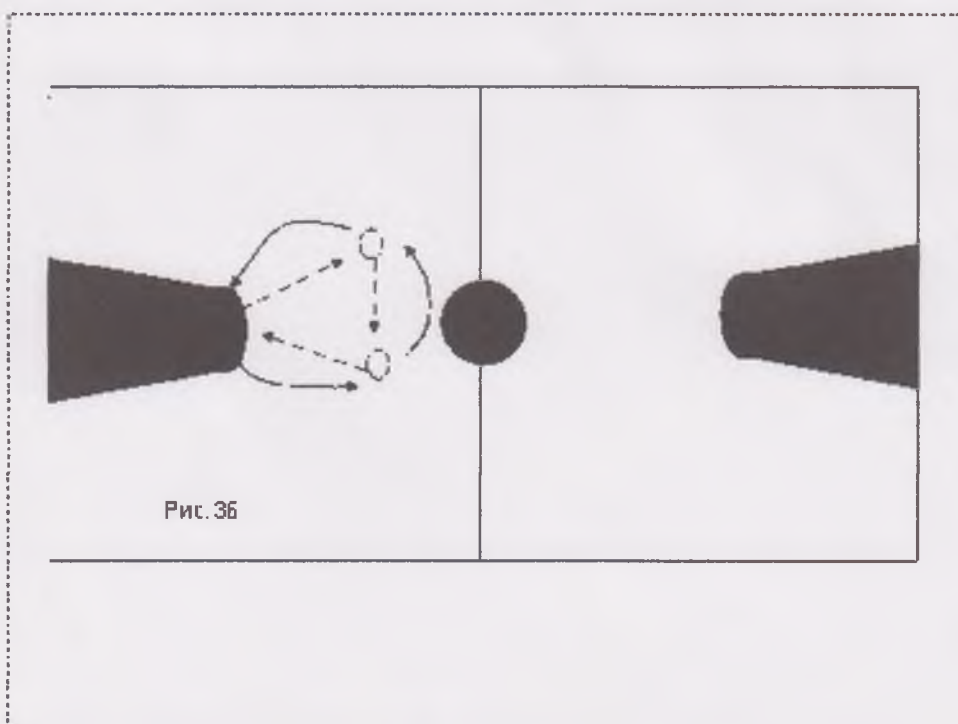


Варианты: передачи мяча в разных направлениях любому игроку при передвижении игроков, перемене места нахождения, передачи в прыжке и др.

2. То же самое, но передачи выполнять двумя мячами. Вариант: мячи передавать одному игроку (рис. 35),

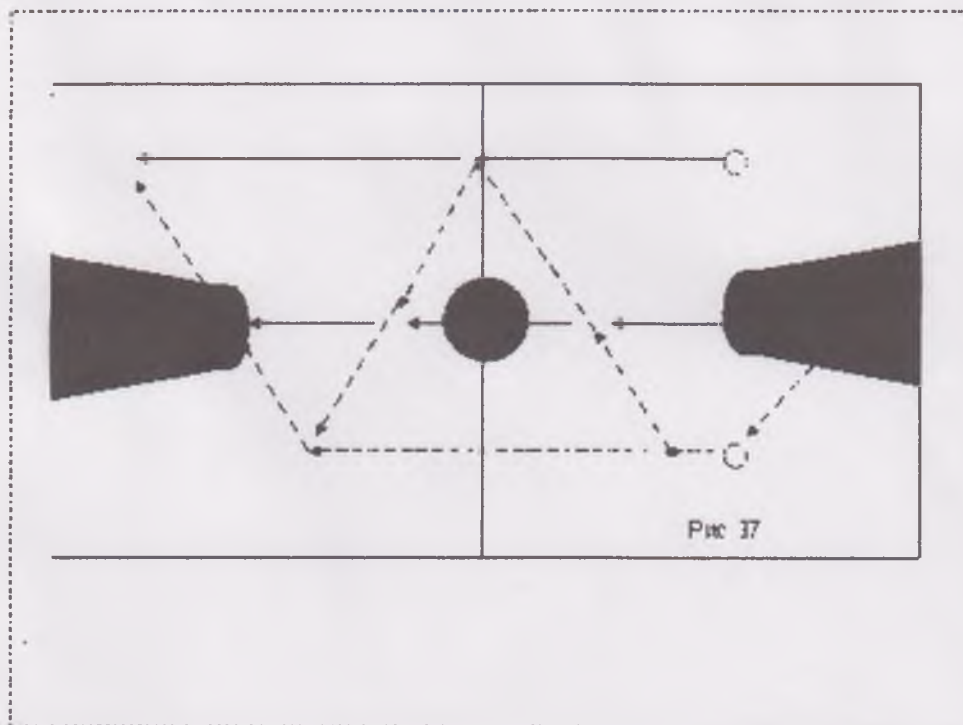
Игроки меняются местами.

3. Игроки бегут кругом и передают мяч вперед, назад (рис. 36).



4. Игроки стоят у лицевой линии лицом к площадке, как показано на рис. 37. Игрок, стоящий в середине, передает мяч вперед то одному бегущему игроку, то другому. Упражнение можно закончить броском в корзину. В исходное положение возвращаться шагом, передавая мяч друг другу или ведя его. Начиная упражнение заново, игроки меняются местами.

Варианты: выполнить упражнение с ведением мяча, с двумя мячами (в этом случае необходимо применять ведение мяча).



5. Игроки стоят у лицевой линии; как и в предыдущем упражнении. Мяч у игрока, стоящего в середине. Он передает его одному из бегущих игроков, бежит вслед за мячом и обегает игрока, которому передал мяч. Игрок, получивший мяч, передает его третьему партнеру и обегает его и т. д. (рис. 38).

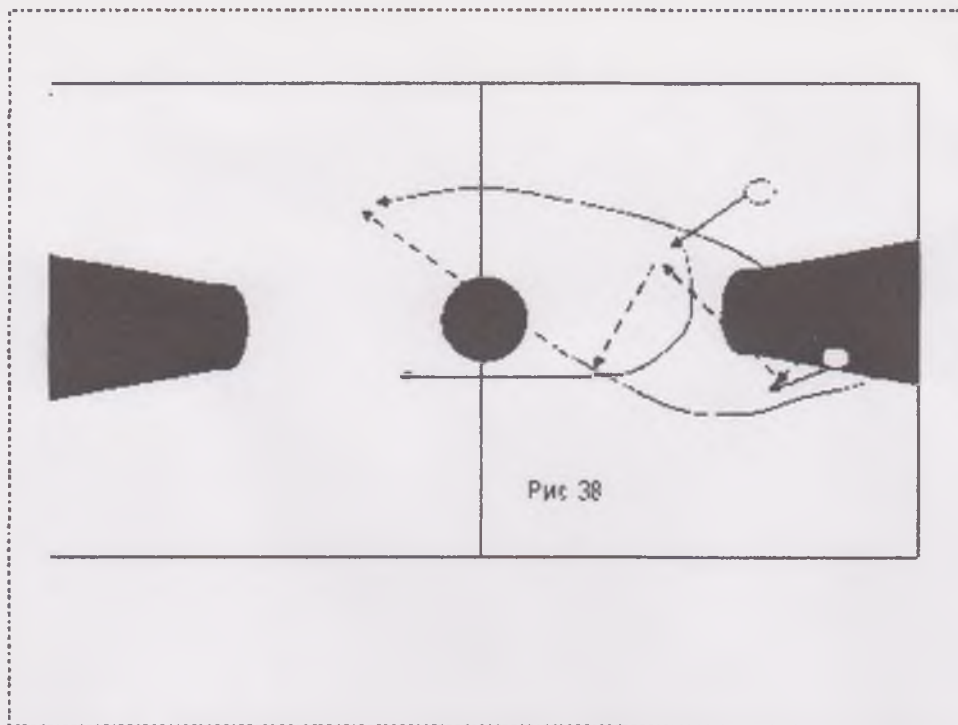


Рис 38

6. Игроки стоя образуют треугольник. Расстояние между ними 4—5 м. Игрок 1 передает мяч игроку 2 и пробегает между партнерами (рис. 39, а). Игрок 2 передает мяч игроку 3 и пробегает между партнерами (рис. 39, б), игрок 3 передает мяч опять игроку 1 и пробегает между партнерами (рис. 39, в) и т. д.

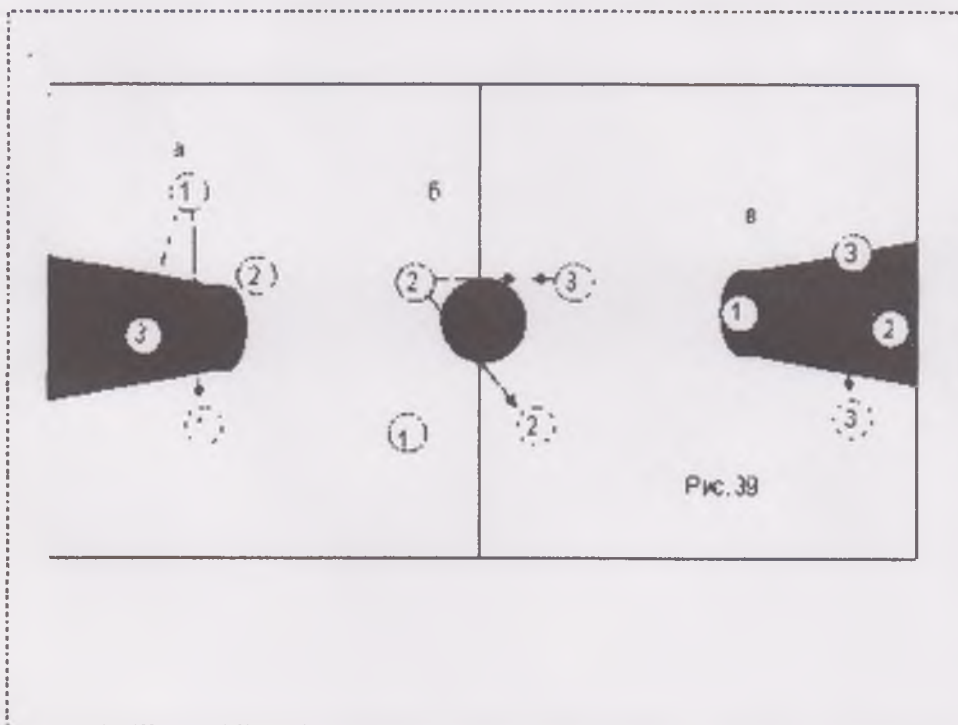
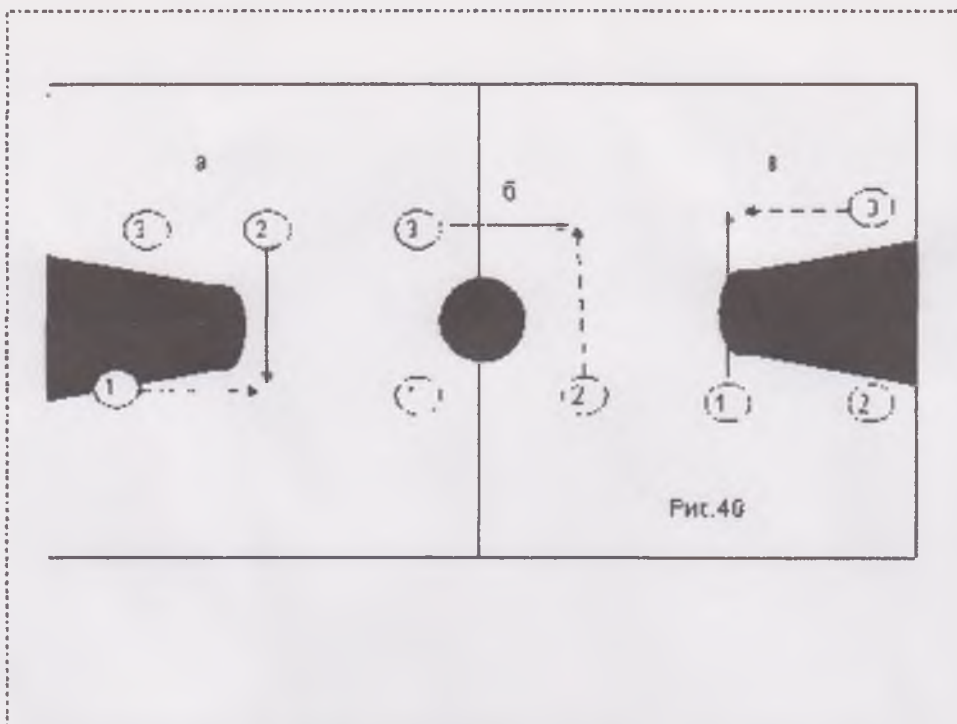
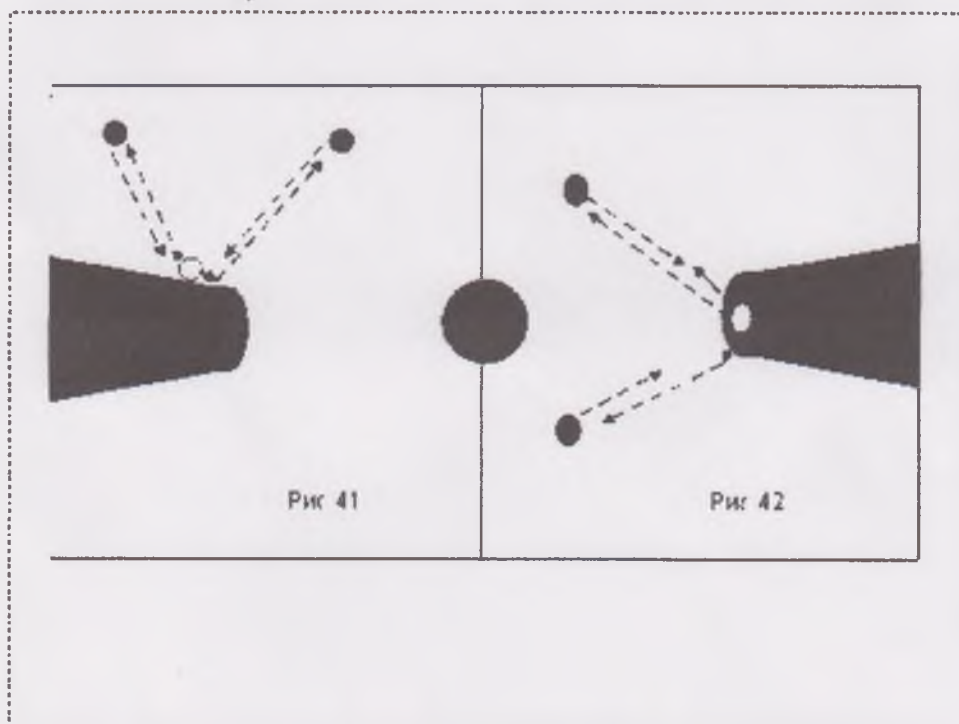


Рис.39

7. Игроки стоя образуют треугольник. Расстояние между ними 5—6 м. Игрок 2 выбегает на свободное место и получает мяч (рис. 40, а) от игрока 1. На место игрока 2 выбегает игрок 3 и получает мяч от игрока 2 (рис. 40, б). Игрок 1 бежит на место игрока 3, получает мяч от игрока 3 (рис. 40, в) и т. д.



8. Игроки занимают положение, показанное на рис. 41. У двух игроков — по мячу. Игроки, имеющие мячи, передают их поочередно игроку, находящемуся у линии штрафного броска, который должен, выбегая, встречать каждую передачу и как можно быстрее возвращать мяч партнерам. Игроки поочередно меняются местами.



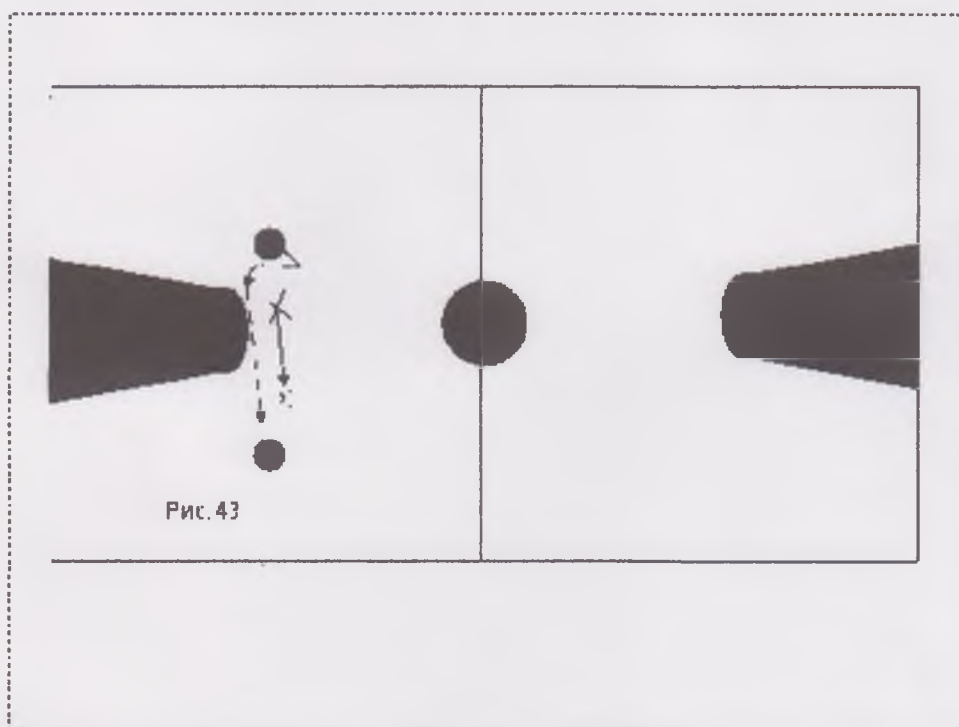
9. То же, но игроки расположены так, как показано на рис. 42.

10. Совершенствование передач мяча с противодействием защитника. Два игрока стоят один против другого на расстоянии 3—5 м. Третий игрок —

между ними, ближе к игроку, имеющему мяч, и мешает ему передать мяч партнеру. Игрок с мячом, применяя обманные движения, разными способами старается передать мяч партнеру. Нельзя мяч передавать высоко через защитника. Наивысшая траектория полета мяча не должна быть выше вытянутых вверх рук защитника. Если игрок успешно передал мяч партнеру, то защитник быстро бежит к игроку, получившему мяч, и мешает ему выполнить передачу.

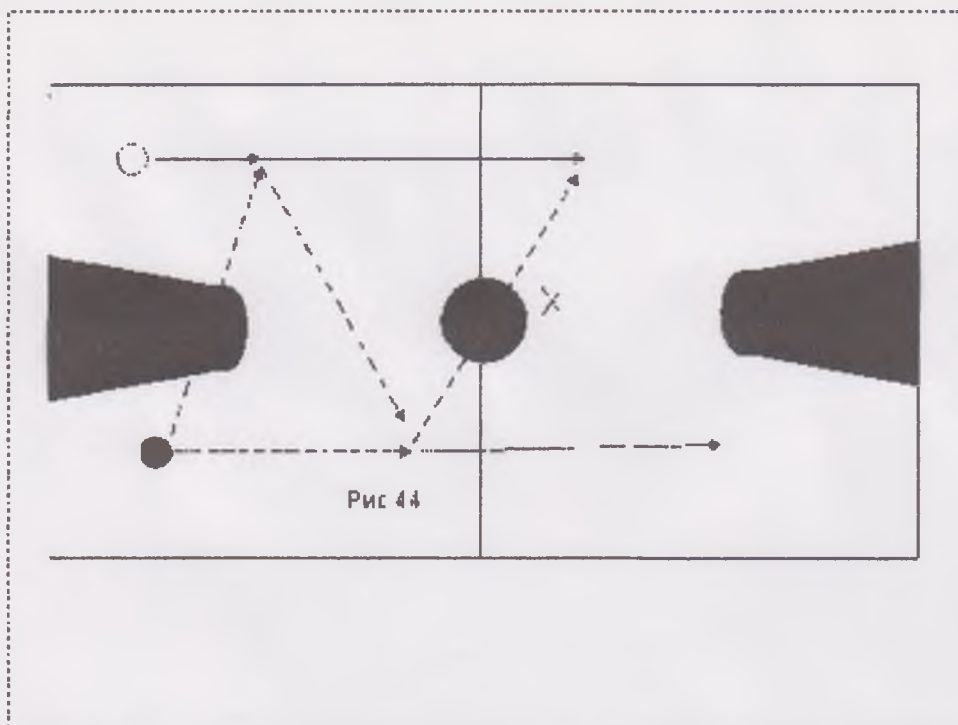
Если игрок, стоящий в середине, дотронулся до мяча так, что мяч изменил направление полета, то в середину

становится тот, кто не смог выполнить передачу. Если в середине стоящий игрок долго не может помешать передачам или перехватить мяч, то смена местами происходит поочередно (рис. 43).

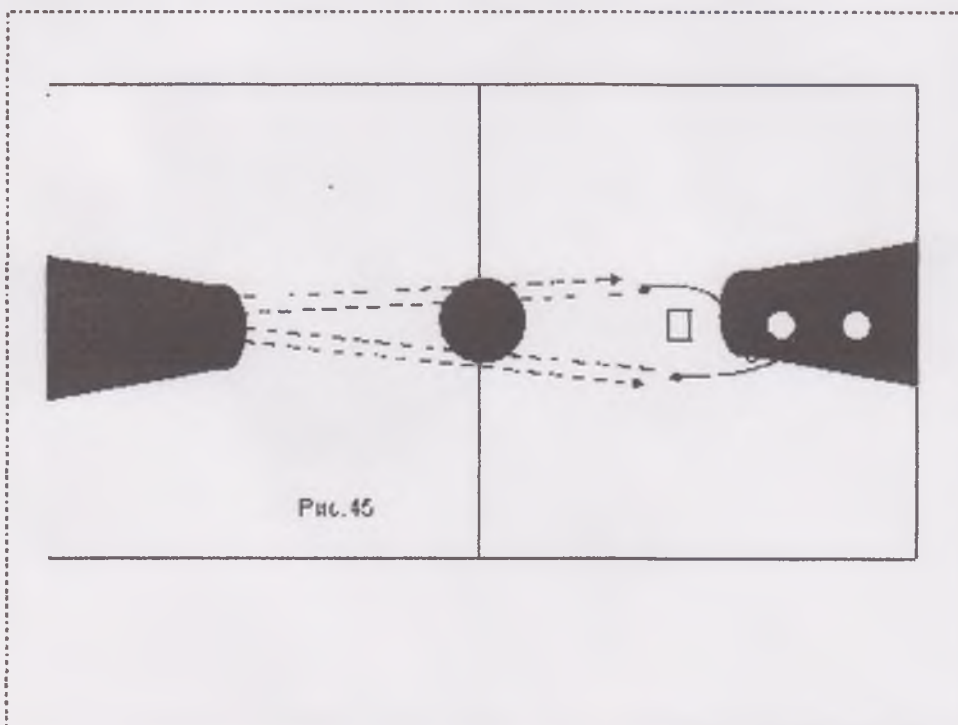


11. Два игрока в движении передают мяч друг другу. У центрального круга третий игрок — защитник, цель которого перехватить мяч. Игроки, передающие мяч, не применяя

ведения (применять ведение можно лишь в необходимых случаях), передачами обходят защитника и завершают упражнение броском мяча в корзину. В исходное положение возвращаться шагом (рис. 44). Защитника поменять после 1—2 повторений упражнения.

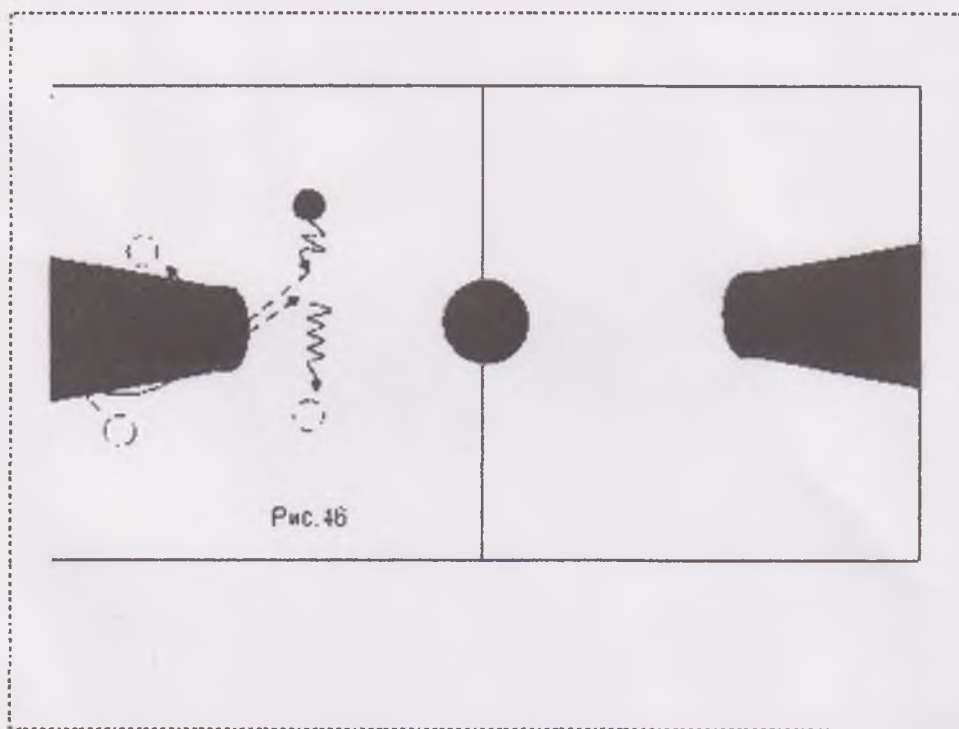


12. Два игрока стоят за препятствиями (стул, стойка) один за другим. Игрок с мячом стоит перед ними на расстоянии 8—10 м. Игроки, находящиеся за препятствием, поочередно выскакивают из-за препятствия, получают мяч и возвращают его обратно. Перед выходом из-за препятствия обязательно выполнить обманное движение. Игрок, возвративший мяч, занимает исходное положение, а тем временем из-за препятствия выскакивает второй игрок (рис. 45).

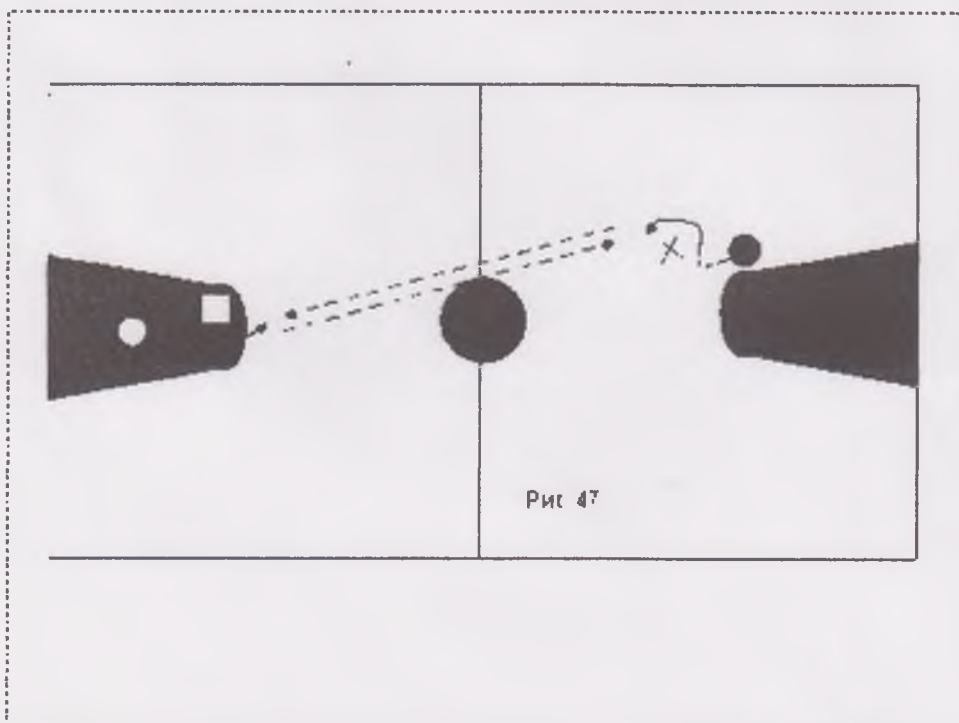


13. Игроки располагаются, как указано на рис. 46. Игрока, желающего получить мяч, страхует защитник. Игрок, делая обманные движения,

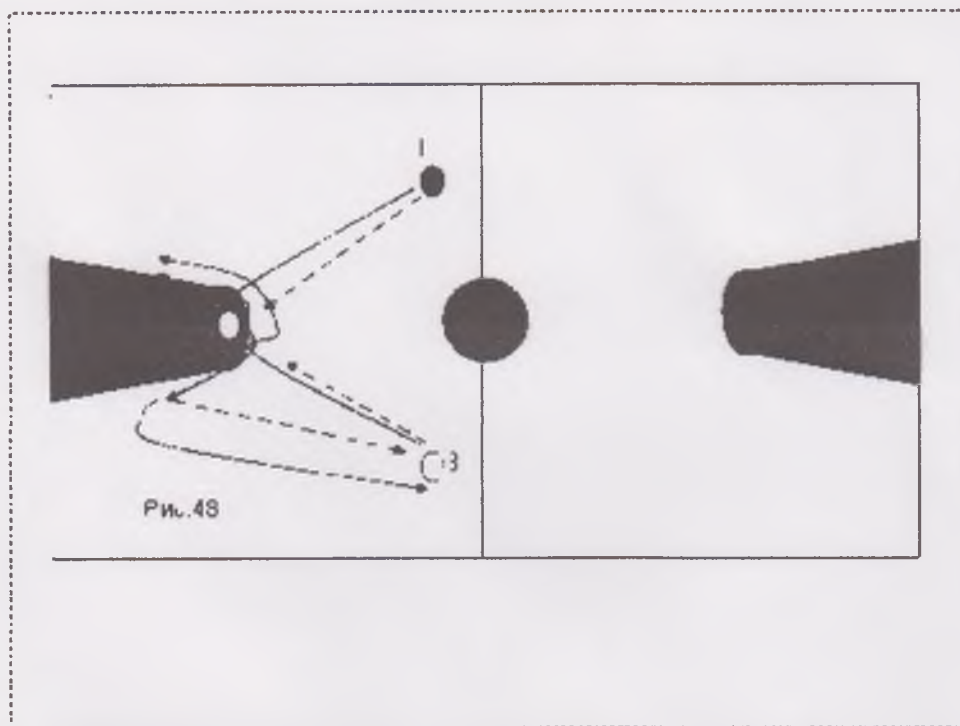
старается занять такое положение, чтобы получить мяч. Получив мяч, он возвращает его обратно партнеру и снова возвращается на исходное положение или на противоположную сторону штрафной площадки. Выполнив упражнение несколько раз, игроки меняются местами (рис. 46).



14. Игрока, имеющего мяч, опекает защитник, мешающий передать мяч третьему игроку, который выскакивает из-за препятствия. Игрок, выскочивший из-за препятствия, ждет мяч не более 3 сек. Задача игрока с мячом — вовремя передать мяч игроку, выскочившему из-за препятствия. Защитник вначале может быть пассивным (рис.47),



15. Игроки располагаются так, как показано на рис. 48. Игрок О1 передает мяч игроку О₂, стоящему у линии штрафного броска, бежит к игроку О₂



справа, останавливается, изменяет направление бега, пробегает мимо игрока О₂ слева, получает мяч и передает его игроку О₃, который выполняет то же самое. Игрок О₁ занимает место игрока О₃ и т. д. Очень важно хорошо выполнять «наведение» воображаемого защитника. Упражнения, указанные в разделах для одного и двух игроков, может выполнять большее количество игроков