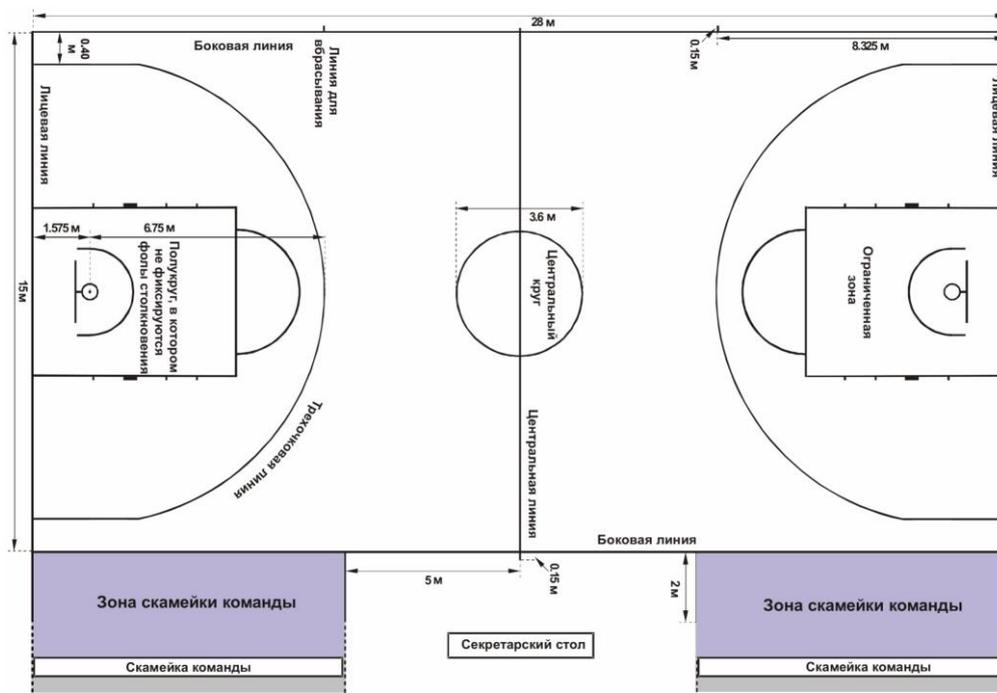


## Размеры площадки

1. Баскетбольная площадка имеет форму прямоугольника с размерами 15\*28 м.
2. Высота кольца 3 м.05 см.
3. Отдаленность трехочковой линии от лицевой 6 м. 75 см.
4. Отдаленность штрафной линии от лицевой 4 м. 65 см.
5. Центральный круг диаметром 3,6 м



## Правила игры

1. В баскетбол играют 2 команды по 5 человек. Каждая команда имеет единый цвет формы. Амплуа игроков № 1 разыгрывающий, № 2-нападающий (слева от № 1), № 3- защитник (справа от № 1), № 4- форвард (слева от кольца), № 5-центровой (справа от кольца)
2. Время чистое, 4 периода по 10 мин.
3. Тайм- ауты-всего 5 за игру. 2 в первой половине встречи (1 и 2 период), 3 во второй половине встречи (3 и 4 периоды). Если в первой половине встречи тайм-ауты не использованы они сгорают и не переносятся во вторую половину встречи.
4. Замены в баскетболе не ограничены, игрок может выходить на площадку много раз, при условии, что он не набрал 5 фолов, если таковые имеются, то его участие в игре закончено.
5. Ничьи в баскетболе нет. Если к концу основного времени счет равный, играется дополнительная пятиминутка. Количество пятиминуток неограничено, пока не будет выявлен победитель встречи.
6. Пробежка. Если игрок берет мяч в руки после выполнения ведения мяча, он имеет право сделать 2 шага, после чего он должен бросить мяч в кольцо, либо выполнить передачу мяча. Если количество шагов с мячом в руках больше, то это считается пробежкой, мяч отдается команде соперника и вводится в игру из-за боковой линии.

- Так же игрок с мячом в руках после ведения мяча должен избавиться от мяча в течение 5 сек., в противном случае мяч переходит к сопернику.
7. Двойное ведение. Мяч в игре можно водить только одной рукой (ни в коем случае не двумя одновременно). Мяч можно переводить с руки на руку при помощи перевода, при этом не брать мяч в руки. Если игрок вел мяч правой рукой, взял его в руки и дальше повел его левой- это двойное ведение, свистится как пробежка, мяч отдается команде соперника и вводится в игру из-за боковой линии.
  8. 24 сек. Дается команде на совершение атаки кольца, если команда выполняет атаку кольца и мяч при броске касается кольца и команда нападающих снова подбирает мяч, то время сбрасывается и дается 14 сек., если при броске мяч касается щита, то время не сбрасывается. Если команда защитников подбирает мяч, то ей так же дается 24 сек., для того, что бы совершить атаку кольца на противоположный щит.
  9. 8 сек., дается каждой команде для того чтобы вывести мяч из своей зоны в чужую, граница зон-центральная линия, после того как команда пересекла центральную линии она не имеет права выходить с мячом обратно, в противном случае это будет нарушение правил зоны.
  10. Фол (обычный)- это грубая игра игрока защитника, по отношению к нападающему. Если игрок набирает 5 фолов, то он не имеет права продолжать игру.  
Фол в нападении- это грубая игра нападающего по отношению к защитнику. Фолы в нападении так же учитываются, как и обычные.  
Неспортивный (умышленный) фол-это такое нарушение по отношению к нападающему, которое выходит за рамки обычного фولا (сильный удар по голове, ногам, рукам, толчок в спину сзади)  
Технический фол-фол который дается за нецензурные выражения на площадке по отношению к кому угодно и так же за различную не пристойную жестикуляцию. Технический фол может так же получить и тренер. Если игрок ,либо тренер получает 2 технических фولا, для игрока игра заканчивается, а тренера удаляют из зала.

## ИСТОРИЯ БАСКЕТБОЛА

Баскетбол-«basket»-корзина, «ball»-мяч. Командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров.

Самое раннее свидетельство об игре напоминающей баскетбол, найдено у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки: игровые площадки на полуострове Юкатан, обнесенные каменными стенами, ученые относят к памятникам седьмого столетия до н. э.

Украшенные скульптурами богов и древними символами религии, площадки эти свидетельствовали: неременной частью религиозных празднеств той поры была игра с мячом из...смолы. Называлась она «пок-тапок» . Игравшие стремились поразить мячом (касаясь его только бедрами и коленями) цели, расположенные на каждой стороне площадки и представлявшие собой плоские каменные плиты с просверленными в центре отверстиями.

В Мексике, в шестнадцатом столетии , ацтеки играли в «олламалитцли», пытаясь забросить массивный каучуковый мяч в закрепленное каменное кольцо.



**Тем не менее честь «изобретения» современного баскетбола принадлежит уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмицу.** Как преподаватель Международной тренировочной школы в Спрингфилде - Нейсмит получил задание: придумать игру в помещении для группы студентов, недовольных содержанием обязательных занятий по физическому воспитанию. Нейсмит представлял себе такую игру как состязание в мастерстве, дающее каждому соревнующемуся равные возможности. Требования об исключении физического контакта игроков, в свою очередь, запрещение бега с мячом. Условия спортивного зала ставили перед необходимостью играть в мяч только руками.

Нейсмит выбрал для игры футбольный мяч, так как его можно было легко ловить руками, трудно прятать и он имел постоянную высоту отскока. Нейсмит решил исключить из игры «линию ворот» или любую другую подобную мишень. Мишень, придуманная им, требовала от игрока только точности, ибо была расположена вне пределов досягаемости для игроков.

**Первый этап развития баскетбола (1891-1918)- становление баскетбола, как новой игры.** Созданная для оживления уроков физкультуры, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями.

**Нейсмит сформулировал и первые правила новой игры в декабре 1891.**

**21-декабря день того же месяца провел в гимнастическом зале Спрингфилдского колледжа первый матч по баскетболу.**

Нейсмит не оговаривал строго число играющих. Он допускал участие от 3 до 40 игроков, хотя приемлемым было число 9.

Быстрые совершенствования техники и повышение мобильности игроков привели к тому, что **в 1895 было достигнуто соглашение об ограничении состава команды до 5-ти и игроков.** Изначально вместо современных корзин использовались корзины из под персиков. Их прикрепили к балкону **высота которого оказалась 3,05 метра, с тех пор в баскетболе корзины поднимаются именно на эту высоту.** Позднее, чтобы избежать вмешательства в игру сидящих на балконе чересчур эмоциональных болельщиков, корзины были отгорожены щитами.

Дальнейшее развитие игры повлекло за собой изменение правил, инвентаря, оборудования и костюма баскетболиста. **В 1893 г. впервые появились железные кольца с сеткой.**

Одновременно с распространением игры шло и формирование ее техники и тактики. Появились технические приемы - ловля, передачи, ведение и броски мяча в корзину. Однако в технике отсутствовала динамика - все передачи и броски выполнялись с места, двумя руками. В тактике произошло определение игровых функций участников команды и их деление на нападающих и защитников. Именно в эти годы баскетбол начал распространяться в странах Европы и Южной Америки.

**Второй этап развития игры (1919-1931)** характеризуется созданием национальных федераций баскетбола, что оказало положительное влияние на ее дальнейшее развитие. Стали проводиться и международные встречи.

**В 1919 г. состоялся первый международный баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции.**

**Третий этап развития баскетбола (1932-1947)** характеризуется всемирным развитием мирового баскетбола.

Знаменательным событием в истории игры явилось создание 18 июня 1932 г. Международной федерации баскетбола - ФИБА, Представители федераций восьми стран - Аргентины, Греции, Италии, Латвии, Португалии, Румынии, Швейцарии и Чехословакии -приняли участие в первой международной конференции, единогласно проголосовали за образование Международной федерации баскетбола и принятие унифицированных правил.

Игра завоевывала все большую популярность во всем мире, и в **1935г. МОК внес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта.**

**В 1936 г. баскетбол был впервые включен в программу Олимпийских игр.** В баскетбольном турнире XI Олимпийских игр в Берлине участвовали команды 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала сборная команда США. Создатель игры Джеймс Нейсмит присутствовал на олимпийском турнире в качестве почетного гостя.

В середине 40-х гг. XX столетия нельзя было предположить: игра по популярности явно уступала бейсболу и американскому футболу, существуя как [профессиональное занятие. Но в 1946 г. в Нью-Йоркском отеле «Коммодор» собрались спортивные бизнесмены, чтобы обсудить возможность создания профессиональной баскетбольной лиги. Большинство из них владели дворцами спорта и хоккейными клубами. В итоге в лигу вошли 11 городов. Её стали именовать Баскетбольной ассоциацией Америки (БАА). Через два года в БАА влилась ещё одна из американских лиг — Национальная баскетбольная лига, и с того момента появилось название НБА.

**В 1947 г. на международную арену вышли советские баскетболисты и баскетболисты других социалистических стран,** которые с каждым годом оказывали все большее влияние на развитие баскетбола как в Европе, так и во всем мире.

**Четвертый этап (1948-1965)** характеризуется не только бурным распространением игры во всем мире, но и значительным скачком в росте спортивного мастерства, широким представительством социалистических стран во всех международных соревнованиях, в том числе и в олимпийских играх.

Своеобразную революцию произвело появление бросков одной рукой, более сложных по технике выполнения и трудных для отражения защитой соперника. Если раньше команды за игру набирали 20-30 очков, то с появлением бросков мяча одной рукой итог встреч вырос до 50-60 очков. В тактике баскетбола наметился переход от игры индивидуальной, построенной в основном на импровизации отдельных игроков, к игре коллективной. Появилась и определилась как самостоятельная система нападения через центрового игрока, которую взяли на вооружение все национальные команды. В мировом баскетболе произошла своеобразная ювелировка техники игры, выразившаяся в формировании наиболее рациональных приемов, которые стали применяться командами различных стран.

**В 1948 г. американский тренер Т.Арчер впервые представил мини-баскетбол.** Игра предназначалась для детей 8-12 лет и проводилась по упрощенным правилам: меньший размер мяча (68-73 см в окружности, вес 450-500 г), высота корзины 2 м 60 см, расстояние от щита до линии штрафного броска - 4 м и т.п. Вскоре мини-баскетбол получил широкое распространение во многих странах, культивирующих большой баскетбол. При ФИБА был создан специальный комитет, занимающийся мини-баскетболом.

**В 1950 г. в Аргентине состоялся первый чемпионат мира среди мужчин,** на котором победила команда хозяев чемпионата. **Спустя три года в Чили впервые было проведено и первенство мира для женских команд.** Звание чемпионки завоевали спортсменки США. В дальнейшем чемпионаты мира среди мужчин и женщин стали проводиться регулярно, раз в четыре года.

Вскоре после своего появления баскетбол в США стал очень популярен. Несколько позднее в эту игру начали играть и в других странах.

**Следующий этап развития мирового баскетбола, начавшийся в 1966 г., характеризуется преодолением кризиса и дальнейшим расцветом игры.**

### **Мужчины**

- Олимпийские чемпионы: [1972](#), [1988](#)
- Серебряные призёры Олимпийских игр: [1952](#), [1956](#), [1960](#), [1964](#)
- Бронзовые призёры Олимпийских игр: [1968](#), [1976](#), [1980](#), [2012](#)

### **Женщины**

- Олимпийские чемпионки: [1976](#), [1980](#), [1992](#)
- Бронзовые призёрки Олимпийских игр: [1988](#), [2004](#), [2008](#)

## Чемпионаты мира

### Мужские

- Чемпионы мира: [1967](#), [1974](#), [1982](#)
- Серебряные призёры чемпионатов мира: [1978](#), [1986](#), [1990](#), [1994](#), [1998](#)
- Бронзовые призёры чемпионатов мира: [1963](#), [1970](#)

### Женские

- Чемпионки мира: [1959](#), [1964](#), [1967](#), [1971](#), [1975](#), [1983](#)
- Серебряные призёрки чемпионатов мира: [1957](#), [1986](#), [1998](#), [2002](#), [2006](#)

#### Зарождение и развитие баскетбола на Ставрополье

На Ставрополье мужской баскетбол появился в 70-е годы. Первая мужская баскетбольная команда состояла из лучших ребят пионерских лагерей. Команда называлась «Кавказ» и изначально участвовала в Первенстве России, занимая призовые места.

Затем команда получила вторую часть своего названия и стала называться «Кавказ- Локомотив». Команда успешно участвовала в Первенстве России 1 раз; в Первенстве Союза, стабильно занимая места в первой десятке сильнейших; в Первой Лиги выступал «Кавказ» весьма удачно. Руководили командой В.К. Семик, В.В. Трофимов, В.Ф. Писарев.

С 1985 г. команда была переименована в «Алеко» и продолжила борьбу в 1-ой лиги Первенства СССР. Затем последовала Профессиональная лига, где «Алеко» стабильно занимало с 5 по 9 место. Тренировали команду В.К.Семик, Ю.Ф. Евстафиади, В.Ф.Писарев.

В конце 80-х начале 90-х годов команда снова была переименована в «Ставрополь-Пограничник», а в 2006 году была переименована в «Динамо – Ставрополь». Команда выступала в Высшей лиге, занимая места в середине турнирной таблицы. Тренирует команду В.В.Шеховцов.

Сейчас команда снова переименована в «Динамо ЦБК-Ставрополь» и выступает в высшей лиге, занимая места в середине таблицы.

Женская баскетбольная команда заявила о себе в 80-е годы и была образована в г. Эссентуках, причем 90% команды составляли ставропольские баскетболистки. Называлась команда «ТРС» (Трест Ресторанов и Столовых). В таком составе команда просуществовала до 85-го года. Тренировал команду Э.Т. Вагонян.

Затем команда начала получать усиление из команд Московской области и Самары, т.к. курировал в то время Ставропольский клуб Московский «Спартак». Команда выступала весьма успешно, занимая с 5 по 9 места.

В 1989 году клуб распался. И руководство над остатками клуба взял В.И. Еремин. Через некоторое время был образован клуб «Лада» руководил которым стал В.И. Еремин. Клуб занимал с 5 по 9 места.

Затем клуб был переименован и получил название «Ставропольчанка-СКФУ».

И в 1995 году клуб был передан под руководство В.Н Трофимова и его брата Ю.Н. Трофимова, который стал председателем клуба «Ставропольчанка». Самое высокое достижение клуба- 3- место в Высшей лиги, после которого «Ставропольчанка» получила путевку в Суперлигу дивизиона «Б».

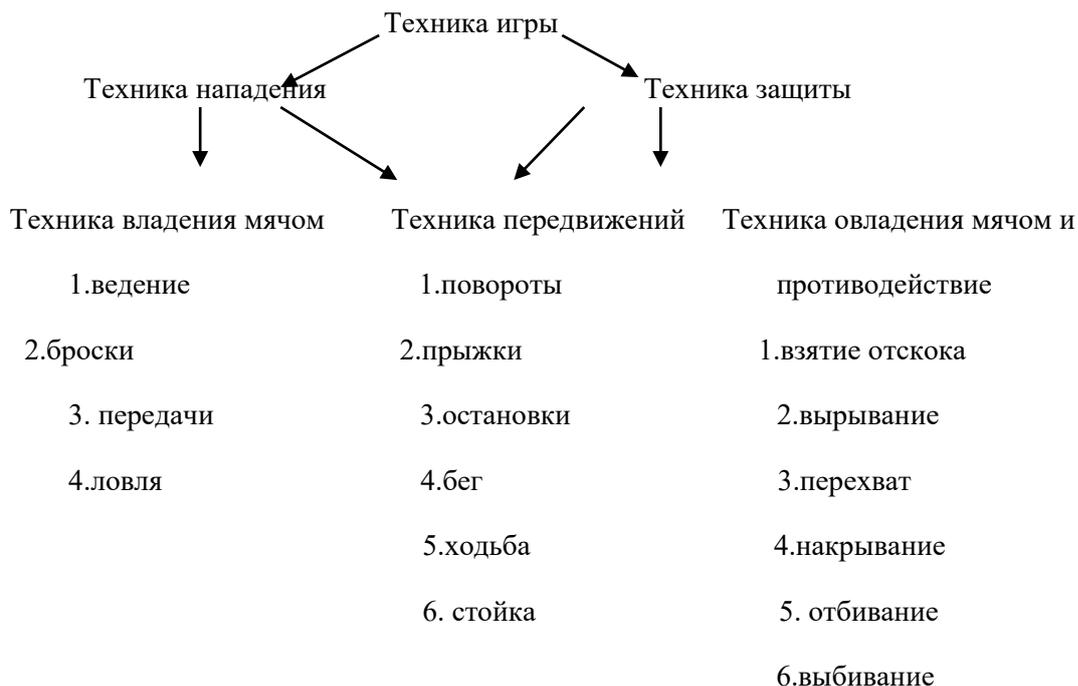
Проведя там два года, команда была вынуждена перейти в высшую лигу из-за нехватки средств.

Команда существует и по сей день, состоит из студенток «СЕВКАВ-ГТУ», которые успешно выступают в 1 лиги Первенства России.

### ТЕХНИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

**Техника игры** - это совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

**Технический прием**-это рациональный способ выполнения двигательного действия, специфичного для баскетбола и направленный на целесообразное и эффективное решение игровой ситуации.



#### **Классификация техники игры**

**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 ритмовых. 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.

### **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 контрдействиям в защите.

Это, безусловно, не означает, что приемам игры в защите следует обучать только когда освоена вся техника нападения. Принципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

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 уроках 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 упражнения 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, быстроте 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.

### **Технология обучения игроком 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.

#### **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, кино-, фото- и видеоматериалов.

#### **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 последовательном 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.

#### **Углубленное разучивание 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.

#### **Целостное формирование двигательного навыка.**

**Задача:** взаимосвязанно 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.

### **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.

### **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.

## **Техника нападения**

**Техника игры** - это сложившаяся в процессе развития баскетбола совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

### **Техника баскетбола распадается на два больших раздела:**

**Техника нападения** распадается на а) техника передвижений, б) техника владения мячом;

**Техника защиты** распадается на а) техника передвижений, б) техника отбора мяча и противодействие;

### Техника нападения.

А) **Техника передвижения.** Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты.

Передвижения - основа техники баскетбола. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов.

Ходьба. Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки. Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до 130-140 прыжков из различных положений и с различными задачами.

Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяется обычно при выполнении бросков в корзину и при борьбе за отскок. Прыжок толчком одной ногой выполняется с короткого разбега. Отталкивание производится таким

образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. При выполнении ряда технических приемов с мячом в безопорном положении очень важным считается умение игрока выпрыгивать на достаточную высоту без активного участия рук, быстро и своевременно.

**Остановки.** В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами. При первом способе игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения, причем, оттолкнувшись одной ногой, он подает туловище назад и приземляется либо на обе ноги одновременно, либо сначала на толчковую ногу с последующим приседанием. При втором способе остановки используется так называемый двухшажный ритм (двухшажная техника). Здесь игрок предпоследний короткий шаг делает с подседом и со смещением от центра тяжести в направлении обратном движению. Затем следует последний удлиненный шаг, игрок выставляет ногу вперед со стопорящей опорой на пятку и последующим перекатом на всю ступню.

**Повороты.** Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания. Есть два способа поворотов - вперед и назад. **Поворотом вперед** называются такие повороты, когда переступания выполняются в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворотами назад - те, которые выполняются переступаниями в сторону, куда баскетболист обращен спиной. При повороте на месте игрок переносит основной центр тяжести тела на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Выполняя поворот в движении, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота.

**Б) Техника владения мячом.** Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

**Ловля мяча** - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

**Ловля мяча одной рукой.** Когда игровая обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить мяч одной рукой. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены). Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад - вниз, как бы продолжая полет мяча (автоматизационное движение). Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

**Передача** - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, характера и способов противодействия соперников.

Передача двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

Передачи двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния в условиях плотной опеки противника. Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Основная фаза: игрок резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах и захлестывающим движением костей направляет мяч партнеру.

Передача двумя руками снизу применяется на расстоянии 4-6 м в тех случаях, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки. Подготовительная фаза: мяч в руках, опущенных вниз, руки слегка согнуты, пальцы свободно расставлены на мяче. Основная фаза: маховым движением рук вперед в сочетании с их выпрямлением мяч посылают в желаемом направлении.

Передача двумя руками "из рук в руки" используется для адресования мяча партнеру, находящемуся почти в плотную к игроку с мячом. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руки с мячом, пересекая направление движения партнера. Основная фаза: игрок сначала поворачивает мяч таким образом, чтобы кисти поддерживали его с веру и с низу, а затем отпускает мяч.

Передача одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. Подготовительная фаза: руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Основная фаза: мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

Передача одной рукой сверху применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния. Подготовительная фаза: игрок поворачивается броском в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. Основная фаза: выпрямленная рука с мячом мощным маховым движением по дуге вверх доходит до вертикального положения, а другая, согнутая в локтевом суставе, поддерживает равновесие и ограничивает противодействие соперника.

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. Подготовительная фаза: прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой. Основная фаза: рука с мячом вдоль бедра выносится вперед вверх.

Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища. Основная фаза: рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке.

Передача одной рукой подбрасыванием решает ту же задачу, что и передача двумя руками "из рук в руки". Игрок вытягивает руку с мячом, лежащим на ладони, пересекая направление движения партнера. В момент сближения игрок слегка подбрасывает мяч вверх коротким движением кисти и пальцев. Партнер по ходу подхватывает мяч проводит действия.

**Ведение мяча** - прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется

последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах.

Ведение с изменением скорости. Неожиданные изменения скорости ведения мяча применяются игроком для отрыва от защитника. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.

Ведение с изменением направления. Используется главным образом для обводки противника и проходов для атаки корзины. Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении.

Ведение с изменением высоты отскока. Применяется для прямого прохода мимо защитника, без отклонений в сторону. Игрок сближается с противником, ведя мяч с достаточно высоким отскоком, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает мяч почти к площадке выпрямленной полностью рукой.

Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. С успехом используются для обводки двух-трех противников. Данный способ ведения позволяет более свободно и рационально использовать толчковые движения ног и отклонения туловища в качестве финтов.

**Броски в корзину.** Квалифицированная баскетбольная команда проводит за время встречи в среднем 65 - 70 бросков в корзину с игры и до 20 - 25 штрафных бросков, от точности которых и зависит достижение победы над соперником. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину - ее главная цель. Баскетболист, готовясь к броску, должен оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

**Бросок двумя руками от груди.** Преимущественно используется для атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника. Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образующими плотную "чашу", и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30 - 40 см вперед. Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги. Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

**Бросок двумя руками сверху.** Целесообразно применять со средних дистанций при плотной опеке противника. Подготовительная фаза: мяч выносится над головой слегка согнутыми в локтевых суставах руками, туловище слегка отклоняется назад. Основная фаза: руки выпрямляются вверх - вперед, и делается более энергичный толчок кистями и пальцами. Завершающая фаза: схожа с предыдущим способом.

**Бросок двумя руками снизу.** Выполняется преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках корзины в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении под правую или левую ногу, а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к щиту. Основная фаза: игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке, причем добавочным движением кистей пальцев ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения.

**Бросок одной рукой от плеча:** довольно распространенный способ атаки корзины с места со средних и дальних дистанций. Подготовительная фаза: игрок выставляет правую ногу вперед, развернувшись правым плечом по направлению к корзине. Основная фаза: примерно на уровне

головы мяч лежит на правой руке, которая начинает вытягиваться вперед-вверх по направлению к корзине. Завершающая фаза: после выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем опускается расслабленно вниз.

**Бросок одной рукой сверху.** Используется чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. Подготовительная фаза: мяч ловится под правую ногу. Основная часть: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к корзине, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от корзины, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

**Бросок одной рукой сверху ("крюком").** Наиболее часто используется центровыми игроками для атаки корзины с близких и средних дистанций в условиях активного противодействия высокорослого защитника. Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от противника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правая рука с мячом отводится от туловища и дугообразным движением также поднимается вверх.

**Добивание мяча.** В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита при неудачном броске или пролетает вблизи корзины, игрок не располагает временем для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в корзину в прыжке двумя руками или одной рукой.

### **Броски в корзину.**

Квалифицированная баскетбольная команда проводит за время встречи в среднем 65 - 70 бросков в корзину с игры и до 20 - 25 штрафных бросков, от точности которых и зависит достижение победы над соперником. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину - ее главная цель. Баскетболист, готовясь к броску, должен оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты.

**Бросок двумя руками от груди.** Преимущественно используется для атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника. Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образующими плотную "чашу", и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30 - 40 см вперед. Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх - вперед по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги. Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

**Бросок двумя руками сверху.** Целесообразно применять со средних дистанций при плотной опеке противника. Подготовительная фаза: мяч выносится над головой слегка согнутыми в локтевых суставах руками, туловище слегка отклоняется назад. Основная фаза: руки выпрямляются вверх - вперед, и делается более энергичный толчок кистями и пальцами. Завершающая фаза: схожа с предыдущим способом.

**Бросок двумя руками снизу.** Выполняется преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках корзины в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении под правую или левую ногу, а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к щиту. Основная фаза: игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке, причем добавочным движением кистей пальцев ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения.

**Бросок одной рукой от плеча:** довольно распространенный способ атаки корзины с места со средних и дальних дистанций. Подготовительная фаза: игрок выставляет правую ногу вперед, развернувшись правым плечом по направлению к корзине. Основная фаза: примерно на уровне головы мяч лежит на правой руке, которая начинает вытягиваться вперед-вверх по направлению к корзине. Завершающая фаза: после выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем опускается расслабленно вниз.

**Бросок одной рукой сверху.** Используется чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита. Подготовительная фаза: мяч ловится под правую ногу. Основная часть: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к корзине, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение. Завершающая фаза: игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от корзины, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

**Бросок одной рукой сверху ("крюком").** Наиболее часто используется центровыми игроками для атаки корзины с близких и средних дистанций в условиях активного противодействия высокорослого защитника. Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от противника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правая рука с мячом отводится от туловища и дугообразным движением также поднимается вверх.

**Добивание мяча.** В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита при неудачном броске или пролетает вблизи корзины, игрок не располагает временем для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в корзину в прыжке двумя руками или одной рукой.

### **Бросок одной рукой в движении Теоретические предпосылки.**

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.

Подготовительная фаза начинается в момент ловли мяча на удлиненном шаге одноименной с бросающей рукой ноги. Она становится 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 оставшимся расстоянием до корзины и месторасположением соперников. Игрок стремится максимально приблизиться к щиту и выйти на удобную для завершающего броскового движения позицию, одновременно затрудняющую 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 перекадывают 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.

*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 (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 обманым 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.**

5. 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.
6. Контролировать и. п. перед началом передвижения: справа от корзины — стойка нападающего, когда правая нога сзади, слева — левая сзади.
7. Упражнения выполнять поточно (один за другим) группой занимающихся или серийно по 4—5 повторений каждым учащимся с последующей сменой ролей между партнерами.
8. Чередовать выполнение заданий справа и слева от корзины.

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

10. 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.

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

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

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

14. 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;

15. вынос мяча осуществлять одновременно с отталкиванием; выносить руки с мячом близко к туловищу, перекладывая его на кисть бросающей руки;

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

17. поддерживать мяч свободной рукой снизу или сбоку (не вверху), локоть при этом располагать естественно: в сторону выноса не поднимать, с рабочей рукой не сближать;

18. 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 или через переднюю дужку кольца в зависимости от направления движения к нему;

- 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 (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:
  - 9 мяч сильно удален от плеча (головы) вперед или заведен за голову;
  - 10 локоть бросающей руки отклонен или отведен в сторону;
  - 11 не «взведена» кисть бросающей руки (излишне закреплена, нет тыльного сгибания в лучезапястном суставе);
  - 12 локоть поддерживающей руки сильно поднят, и ее кисть накладывается на мяч сверху, а не сбоку или снизу.
- 13 Преждевременное или запаздывающее отведение в сторону поддерживающей руки: потеря контроля над мячом в воздухе или выпуск мяча двумя кистями.
- 14 Несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения игроком высшей точки прыжка; рывковое (чрезмерно резкое) выпрямление бросающей руки.
- 15 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.
- 16 Потеря равновесия при приземлении: приход на маховую или на прямые ноги — невозможность быстро включиться в игру.

#### **Ведение мяча**

*Ведение мяча — прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения. Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:*

18. организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;
19. ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки (проход-бросок или проход-«скидка»);
20. 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 впередистоящей 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.

**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 занимающиеся хорошо овладели разновидностями дриблинга поочередно правой и левой рукой без зрительного контроля над мячом.

#### **Обучение ведению мяча.**

21. Объяснение и показ.
22. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.
23. Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах.
24. Ведение на месте с различной высотой отскока.
25. Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой.
26. Ведение на месте с элементами жонглирования:
  19. чередуя и. п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;
  20. с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной;
  21. со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.
27. Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси: правой рукой — против часовой стрелки, левой — по часовой стрелке.
28. Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой.
29. То же, но с переходом на низкое ведение на отдельных отрезках дистанции.
30. То же, что в упр. 8, но с изменением высоты отскока по зрительному сигналу педагога или партнера.
31. То же, что в упр. 8, но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковым или зрительным сигналам.
32. То же, что в упр. 8, но после обыгрывания условного защитника вышагиванием, скрестным шагом или поворотом в начале ведения.
33. 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.
34. Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного соперника.

35. То же, но с обыгрыванием защитника в движении переводом мяча перед собой в указанных точках площадки.
36. То же, но по зрительному сигналу партнера или педагога.
37. 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.
38. 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.).
39. «Длинное» ведение: преодоление заданных отрезков площадки с указанным количеством касаний мяча (например, дойти от центральной линии до корзины в три отскока мяча).
40. Чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения по зрительным сигналам партнера или по ориентирам.
41. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.
42. Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения — «рваного» ритма.
43. «Зигзаг» в коридоре в условиях пассивного противодействия защитника.
44. Вариативное выполнение приема в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или по ходу ведения.
45. 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.
46. Выполнение разновидностей ведения на ограниченных участках площадки, преодолевая активное противодействие защитника.
47. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

#### **Организационно-методические указания.**

22. Чередовать задания для правой и левой руки; больше времени уделять ведению слабой рукой.
23. 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.
24. Упражнения с элементами жонглирования при ведении мяча включать в каждый урок с целью выработки «чувства мяча».
25. Условного защитника включать в упражнения по мере овладения основной структурой приема, его активность постепенно увеличивать.
26. 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 дальней от соперника рукой.
27. При обыгрывании защитника в движении перевод мяча с руки на руку и смену направления движения выполнять быстро и неожиданно, использовать смену ритма беговых шагов.
28. Направление движения и скорость передвижения с мячом на этапе совершенствования варьировать.  
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.
48. При выполнении приема:
29. 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;

30. при ведении на месте ногами пружинить синхронно с движением рукой: сгибать при выталкивании мяча вниз и разгибать при встрече мяча после отскока;
31. контролировать высоту отскока мяча: при высоком ведении он не должен подниматься выше пояса;
32. при встрече с мячом кисти незамедлительно начинать уступающее движение в лучезапястном и локтевом суставах: добиваться эффекта «прилипания» кисти к мячу;
33. толкать мяч пальцами, давить на него упругой кистью с разведенными пальцами: не ударять и не шлепать по мячу; ладонью мяча не касаться;
34. высоту отскока изменять за счет сгибания ног: туловище вперед сильно не наклонять;
35. при низком ведении основное внимание уделять работе кисти: кисть не закрепощать, сохранять подвижность в лучезапястном суставе; укрывать мяч выставлением свободной руки и поворотом туловища;
36. начинать ведение в движении с выпуска мяча: опорную ногу, удерживая мяч в руках, не отрывать; избегать пробежки;
37. при ведении в движении посылать мяч несколько вперед и в сторону от носка одноименной с ведущей рукой ноги: перед собой мяч не толкать;
38. 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.
49. 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.
50. Мяч посылается в пол перед ногами: игрок теряет его или вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ногой.
51. 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.
52. Задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «Ведение мяча».
53. Опущена голова, слишком сильно наклонено вперед туловище при низком ведении мяча: игрок не контролирует ситуацию на площадке.
54. Отсутствие укрывания мяча свободной рукой и туловищем при непосредственной близости защитника: существует угроза потери мяча в результате выбивания его соперником.
55. 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.
56. Раскоординация движения рук и ног: на каждый шаг — удар мячом в площадку; растягивание беговых шагов — скованное, медленное передвижение с мячом.
6. Ведение с постоянным зрительным контролем над мячом на этапе совершенствования приема: игрок не контролирует игровую ситуацию.

## Передачи мяча

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

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 освобождающемуся 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.

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:

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

*основную фазу*, обеспечивающую нужное направление и скорость полета мяча;

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

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:

57. на месте неподвижно стоящему партнеру;
58. на месте с вышагиванием;
59. на месте с последующим двигательным действием;
60. на месте с последующим передвижением;
61. на месте движущемуся игроку;
62. в движении игроку, стоящему на месте;
63. 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.

**Ловля мяча** - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движения должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

**Ловля мяча двумя руками.** Наиболее простым и в тоже время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза: если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

**Ловля мяча одной рукой.** Когда игровая обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить мяч одной рукой. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены). Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад - вниз, как бы продолжая полет мяча (автоматизационное движение). Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

**Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.** Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, характера и способов противодействия соперников.

**Передача двумя руками от груди** - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника. Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

**Передачи двумя руками сверху** чаще всего используют на средние расстояния в условиях плотной опеки противника. Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Основная фаза: игрок резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах и захлестывающим движением костей направляет мяч партнеру.

**Передача двумя руками снизу** применяется на расстоянии 4-6 м в тех случаях, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки. Подготовительная фаза: мяч в руках, опущенных вниз, руки слегка согнуты, пальцы свободно расставлены на мяче. Основная фаза: маховым движением рук вперед в сочетании с их выпрямлением мяч посылают в желаемом направлении.

**Передача двумя руками "из рук в руки"** используется для адресования мяча партнеру, находящемуся почти в плотную к игроку с мячом. Подготовительная фаза: игрок вытягивает руки с мячом, пересекая направление движения партнера. Основная фаза: игрок сначала поворачивает мяч таким образом, чтобы кисти поддерживали его сверху и с низу, а затем отпускает мяч.

**Передача одной рукой от плеча** - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. **Подготовительная фаза:** руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. **Основная фаза:** мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. **Завершающая фаза:** после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

**Передача одной рукой сверху** применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния. **Подготовительная фаза:** игрок поворачивается броском в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в направлении передачи, рука с мячом отводится назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. **Основная фаза:** выпрямленная рука с мячом мощным маховым движением по дуге вверх доходит до вертикального положения, а другая, согнутая в локтевом суставе, поддерживает равновесие и ограничивает противодействие соперника.

**Передача одной рукой снизу** выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. **Подготовительная фаза:** прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой. **Основная фаза:** рука с мячом вдоль бедра выносится вперед вверх.

**Передача одной рукой сбоку** сходна с передачей одной рукой снизу. **Подготовительная фаза:** замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища. **Основная фаза:** рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке.

**Передача одной рукой подбрасыванием** решает ту же задачу, что и передача двумя руками "из рук в руки". Игрок вытягивает руку с мячом, лежащим на ладони, пересекая направление движения партнера. В момент сближения игрок слегка подбрасывает мяч вверх коротким движением кисти и пальцев. Партнер по ходу подхватывает мяч и проводит действия.

**Передача одной рукой от плеча с отскоком об пол** - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. **Подготовительная фаза:** руки с мячом отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. **Ноги согнуты в коленях, корпус наклонен вперед.** **Основная фаза:** мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. **Отскок мяча должен быть выполнен максимально близко к игроку.** Чем ближе отскок к игроку, тем быстрее игрок овладеет мячом. **Завершающая фаза:** после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз.

#### **Основные ошибки при выполнении передач мяча на месте.**

64. **В и.п.:** излишне закрепощены конечности;
39. игрок располагается на прямых ногах или нерационально распределяет массу тела;
40. опущена (отклонена) голова или отведен взгляд;
41. мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями.
65. **В подготовительной фазе:**
42. игрок поднимает плечи при передаче мяча двумя руками от груди;
43. при замахе локти сильно разводятся в стороны или прижимаются к телу;
44. отсутствует тыльное сгибание кистей (кисти);
45. движения выполняются слишком медленно, «вяло».
66. **В основной фазе:**
46. ладони касаются мяча: трудно произвести выталкивание мяча;
47. рассогласованные движения рук и ног: передача производится только руками или после выпрямления ног, т.е. с паузой перед движением рук; отсутствует вышагивание опорной ногой;
48. неполная амплитуда движения верхних конечностей: мяч выпускается с согнутых рук или без хлеста кистями (кистью);

49. рано «закрываются» или «раскрываются» кисти (кисть): мяч посылается слишком низко или высоко;
50. медленное и недостаточно активное выпрямление рук и ног при выпуске мяча: мяч не доходит до партнера;
51. 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;
52. неверный выбор траектории полета мяча без учета дистанции или скорости перемещения партнера: неточная или неудобная для обработки передача мяча;
53. нерациональное использование «слабых зон» в стойке защитника: неадекватный выбор способа передачи — большая вероятность перехвата мяча соперниками.

При передаче мяча:

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

### **Техника защиты.**

Техника защиты подразделяется на две основные группы: а) техника передвижений; б) техника овладения мячом и противодействия.

### **Техника передвижения.**

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть всегда готовым затруднить выход нападающего за удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

Стойка с выставленной вперед ногой. Применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему бросить в корзину или пройти под щит. Игрок на согнутых ногах располагается как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх - вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону - вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

Стойка со ступнями на одной линии. Используется при опеке нападающего, готовящегося в средней части поля к проходу с ведением в правую или в левую сторону.

Передвижения. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направление бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед).

### **Техника овладения мячом.**

Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, после чего резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем.

Выбивание мяча из рук противника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого защитник выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию.

Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает или слегка отпрыгивает назад, оставив противнику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к противнику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Перехват мяча при передаче. Успех данного способа перехвата зависит прежде всего от своевременности и быстроты действий защитника. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Защитник плечом и руками отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им.

Перехват мяча при ведении. Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого защитнику необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому же продолжать вести мяч, но в другом направлении.

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и прыжке, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока противника. При накрывании мяча нужно избегать движения всей руки (или рук) сверху - вниз, так как это часто приводит к персональным ошибкам, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча с траектории полета в корзину является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев руки и уже не контролируется нападающим. Защитник должен стремительно выходить для противодействия броску в прыжке так как время от момента отталкивания до момента выпуска мяча равняется всего 0,18 - 0,20 сек.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Для каждого игрока защищающейся команды очень важно уметь уверенно овладеть мячом, отскочившим от своего щита или корзины, так как команде приходится выполнять эту операцию в среднем 25 - 30 раз за матч. После броска нападающего защитник должен преградить противнику путь к щиту, занять устойчивое положение, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в условиях силовой борьбы помешать противнику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу. Затем мяч энергичным движением рук подтягивается к туловищу и укрывается при помощи широко расставленных локтей

### **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.

#### **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.

### **Обучение вырыванию мяча.**

67. Объяснение и показ.
68. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.
69. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.:
54. после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;
70. после прекращения игроком ведения мяча;
71. способствовать овладению мячом активным поворотом туловища в сторону сзади стоящей (опорной) ноги;
72. после овладения мячом благодаря вырыванию мгновенно переходить к игровым действиям нападения.

### **Основные ошибки при выполнении вырывания мяча.**

55. Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.
56. Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.
57. Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.
58. Медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию.

### **Выбивание мяча**

#### **Теоретические предпосылки.**

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.

*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. Очень результативно выбивание мяча сзади в н а ч а л ь н ы й м о м е н т в е д е н и я .

7. При обучении выбиванию мяча:

- а) чередовать выполнение приема правой и левой рукой;
- б) прием изучать первоначально в искусственно созданных условиях пассивной активности нападающего, постепенно увеличивать свободу его действий:
2. нападающий неподвижно стоит на месте;
4. 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.

### **Основные ошибки при выполнении выбивания мяча.**

8. Пассивное и. п. защитника: прямые ноги, опущенные руки — отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема.
9. Медленные действия защитника: запаздывание с началом движения на выбивание — нападающий успевает укрыть мяч после его ловли.

10. Незначительная активность защитника или прямолинейность (бесхитрость) его движений.
11. Медленное и мягкое ударное движение по мячу — нападающий сохраняет контроль над мячом или успевает среагировать на выбивание, и удар защитника приходится по рукам (фол).
- 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.
  - Попытка выбивания мяча дальше от него рукой.

### **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. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы 1) техника передвижений; 2) техника противодействия и овладения мячом..

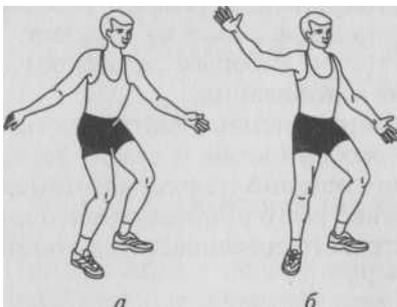
### **Стойки и передвижения защитника .Стойки защитника**

**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



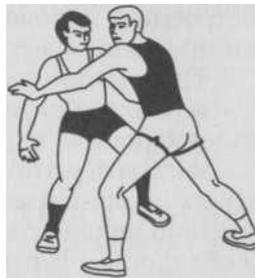
***а*** — стойка с параллельной постановкой стоп;  
***б*** — стойка с выставленной вперед ногой

***Стойка защитника с выставленной вперед ногой*** 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 акцентированно 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.

***Закрытая стойка*** 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



Закрытая стойка

мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах.

#### **Обучение стойкам защитника.**

1. Объяснение и показ.
2. Повторное выполнение разновидностей стоек на месте.
3. Передвижения по площадке без нападающего.
4. Передвижения в условиях игрового противоборства: 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3
5. Игра

#### **Основные ошибки при выполнении стоек защитника.**

12. Несоответствие в расположении рук и ног: в стойке с выставленной вперед ногой поднята вверх разноименная с впереди- стоящей ногой рука, в параллельной стойке руки опущены вниз.
13. 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.
14. Излишне закрепощены конечности: игрок лишен свободы маневренности.
15. 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.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть всегда готовым затруднить выход нападающего за удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

Стойка с выставленной вперед ногой. Применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему бросить в корзину или пройти под щит. Игрок на согнутых ногах располагается как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх - вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону - вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

Стойка со ступнями на одной линии. Используется при опеке нападающего, готовящегося в средней части поля к проходу с ведением в правую или в левую сторону.

Передвижения. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направление бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед).

### **Техника овладения мячом.**

Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, после чего резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем.

Выбивание мяча из рук противника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого защитник выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию.

Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает или слегка отпрыгивает назад, оставив противнику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к противнику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Перехват мяча при передаче. Успех данного способа перехвата зависит прежде всего от своевременности и быстроты действий защитника. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Защитник плечом и руками отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им.

Перехват мяча при ведении. Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого защитнику необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому же продолжать вести мяч, но в другом направлении.

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и прыжке, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока противника. При накрывании мяча нужно избегать движения всей руки (или рук) сверху - вниз, так как это часто приводит к персональным ошибкам, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча с траектории полета в корзину является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев руки и уже не контролируется нападающим. Защитник должен стремительно выходить для противодействия броску в прыжке так как время от момента отталкивания до момента выпуска мяча равняется всего 0,18 - 0,20 сек.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Для каждого игрока защищающейся команды очень важно уметь уверенно овладеть мячом, отскочившим от своего щита или корзины, так как команде приходится выполнять эту операцию в среднем 25 - 30 раз за матч. После броска нападающего защитник должен преградить противнику

путь к щиту, занять устойчивое положение, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в условиях силовой борьбы помешать противнику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу. Затем мяч энергичным движением рук подтягивается к туловищу и укрывается при помощи широко расставленных локтей.

## ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

*Тактика игры* — это рациональное, целенаправленное использование способов и форм ведения спортивной борьбы с учетом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства. Другими словами, это адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры.

Процесс обучения тактике игры должен быть специально организован. Если в процессе обучения технике игры занимающиеся осваивают структуру движений, игровые умения и навыки, то в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применения этих навыков в конкретных условиях с целью достижения победы над потенциально возможным или конкретным противником.

Уровень тактической оснащенности игроков создает предпосылки для максимального использования в игре их технического потенциала. В то же время, чем совершеннее техника баскетболиста, тем больше возможностей для расширения его тактической подготовленности, выработки разнообразной командной тактики.

Существование столь тесной и взаимообусловленной связи между техникой и тактикой игры в баскетбол позволило при характеристике индивидуальной активности игроков ввести специальное понятие — *техничко-тактическое действие*. Оно рассматривается как структурный элемент игровой деятельности отдельных игроков.

Взаимно скоординированные и согласованные в пространстве и во времени *техничко-тактические действия* нескольких игроков одной команды определяются как *тактическое взаимодействие*.

А при характеристике целостных командных действий используется термин *система игры*, подразумевающий специфическое взаиморасположение и взаимодействия всех игроков команды, объединенные единой целевой направленностью (например, система игры в нападении с одним центровым; личная система игры в защите и т.п.). Подчеркивается взаимосвязь и согласованность действий всех игроков в рамках единой концепции ведения игры.

*Структурной единицей командных действий в нападении* является *комбинация* — это заранее разученные и целенаправленные взаимодействия нескольких или всех игроков в пределах конкретной системы игры, направленные на создание благоприятных условий для завершения атаки.

Существует также термин *форма ведения игры* — это внешнее проявление действий команды в рамках решения определенных тактических задач. Форма ведения игры может быть активной или пассивной, что проявляется в наступательном или оборонительном характере действий команды. Примером активной формы ведения игры в защите могут служить агрессивные действия по всей площадке или на отдельных ее участках (личный или зонный прессинг) с постоянным «давлением» на мяч, оттеснением соперника с мячом в нужном направлении и в определенное место с дальнейшей организацией группового отбора. В нападении это стремительный переход к атакующим действиям при овладении мячом с последующей организацией скоростной атаки. При пассивных формах ведения игры в защите команда предоставляет соперникам свободу действий за пределами возможных прицельных бросков мяча, а в нападении предпочитает длительный розыгрыш мяча с использованием многоходовых комбинаций.

## Тактика нападения

*Индивидуальные тактические действия*

*Групповые тактические действия*

*Командные тактические действия*

### *Индивидуальные тактические действия*

*Действия игрока без мяча  
мячом*

1. Выход для получения мяча передачи, ведение
2. Выход для отвлечения мяча добивание мяча

*Действия игрока с*

1. Розыгрыш мяча: ловля,
2. Атака корзины: броски,

### *Групповые тактические действия*

*Взаимодействие двух игроков  
игроков*

1. «Передай мяч и выходи
2. Заслоны
3. Наведение

*Взаимодействие трех*

1. Тройка
2. Восьмерка
3. Сдвоенный заслон
4. Скрестный выход
5. Наведение на двух

*игроков*

### *Командные тактические действия*

*Стремительной нападение  
нападение*

1. Быстрый прорыв защиты
2. Раннее нападение

*спорном*

*периодов*

*Позиционное нападение*

1. Нападение через центрального
2. Нападение без центрального

*Специальное*

1. Против зонной
2. Против прессинга
3. При вбрасываниях и
4. В концовках

## Тактика защиты

*Индивидуальные тактические действия*

**Индивидуальные тактические действия**

*Действия против игрока без мяча*

1. Противодействие выходу на свободное место
2. Противодействие получению мяча
3. Противодействие взятию отскока

*Действия против игрока с мячом*

1. Противодействие розыгрышу мяча
2. Противодействие атаке корзины

**Групповые тактические действия**

*Взаимодействие двух игроков*

1. Подстраховка
2. Групповой отбор
3. Смена заслона
4. Проскальзывание выхода

двух игроков

*Взаимодействие трех игроков*

1. Против тройки
2. Против восьмерки
3. Против сдвоенного
4. Против скрестного
5. Против наведения на

**Командные тактические действия**

*Концентрированная защита*

1. Система личной защиты прессинга
2. Система зонной защиты прессинга
3. Система смешанной защиты

*Распределенная*

1. Система личного
2. Система зонного

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: **индивидуальные, групповые и командные.**

**Индивидуальные действия** — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

**Групповые действия** — это взаимодействия двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

**Командные действия** подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

В свою очередь, каждая из выделенных групп объединяет не сколько видов способов и их вариантов, которые определяются формами ведения игры, содержанием конкретных игровых действий и особенностями выполнения. Необходимость эффективной организации действий команды требует распределения функций между игроками. Тем самым конкретизируются задачи и роль каждого находящегося на площадке

игрока при организации атакующих и защитных действий. В современном баскетболе принято следующее *распределение игроков по функциям (амплуа)*: защитники, форварды, центровые. Основные обязанности *защитников* — четкое руководство действиями партнеров в нападении, а также готовность к завершению атаки позиционным броском или стремительным проходом к корзине; в обороне — сдерживание быстрой контратаки соперников в случае потери мяча, действия на переднем рубеже защиты у своей корзины. *Форварды* должны обладать хорошей маневренностью, умением результативно атаковать с дальних и средних позиций, обострять игру вблизи корзины соперников за счет собственного скоростного прохода или нацеленной передачи центровому. Помимо этого они обязаны грамотно осуществлять защитные действия на своих позициях и обеспечивать вместе с центровым подбор мяча на обоих щитах. *Центровые* — наиболее высокорослые и мощные игроки в команде, призваны таранить оборону соперников на ближних подступах к их щиту, а также «цементировать» оборону собственной корзины: они играют основную роль при борьбе за отскок, при добывании мяча и накрывании бросков соперников. Количество игроков по функциям на площадке в ходе игры может меняться в зависимости от избранной командой системы игры и складывающейся в матче ситуации. Развитие баскетбола требует постоянной универсализации игроков различного амплуа. Что и наблюдается в игре спортсменов высокого класса. Так, современные центровые не только достаточно уверенно чувствуют себя вблизи от чужой корзины, но и успешно завершают атаки дистанционными бросками, достаточно хорошо владеют ведением мяча и острыми атакующими передачами. В то же время защитники кроме выполнения своих традиционных обязанностей способны атаковать через высокорослых игроков броском мяча из-под кольца после скоростного («кинжального») прохода, а также активно и небезуспешно бороться за отскок и добывание мяча у щита соперников. Форварды при необходимости могут с успехом выполнять некоторые функции как защитников, так и центрового. В связи с этим наблюдается тенденция *дифференциации функций внутри традиционных игровых амплуа*. Так, среди *защитников* стали выделять *разыгрывающего (первого номера)*, т. е. дирижера или главного диспетчера (плеймейкера) команды, и *атакующего защитника (второго номера)*, основного поставщика трехочковых попаданий. Среди *нападающих* — *легкого форварда (третьего номера — игрока «периметра»)*, более склонного к активной игре на дальних подступах к корзине соперника; и *тяжелого форварда (четвертого номера)*, больше тяготеющего к игре на позиции центрового, но выгодно отличающегося от него высокой маневренностью. В свою очередь, *центровые (пятые номера)* кроме выполнения своих основных, традиционных функций способны также эпизодически сыграть на любой из вышеперечисленных позиций, если того требует складывающаяся игровая ситуация. Благодаря данной тенденции современная игра отличается высокой зрелищностью и повышенной динамичностью. И все же полная универсализация в баскетболе не возможна в силу кардинального различия функциональных и психофизиологических особенностей игроков разного роста, а соответственно разных игровых функций, их индивидуальных способностей к решению конкретных задач соревновательного противоборства. Только *рациональное сочетание игровой специализации и универсализации создает предпосылки эффективной командной игры*.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

### **1.1. Основополагающие принципы:**

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико- тактической подготовленности.

- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### **1.2. Формирование групп на этапах подготовки:**

- Спортивно-оздоровительный (СО) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

- Начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколяцков, кинопрограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого г/о. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего их возрасту и физическому развитию.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

У девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с юными высокорослыми баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

#### ***Задачи спортивно-оздоровительного этапа.***

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

#### ***Задачи этапа начальной подготовки.***

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### ***Общие задачи УТ этапа.***

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
  2. Совершенствование СФП.
  3. Овладение всеми приемами и групповыми тактическими действиями.
  4. Индивидуализация подготовки.
  5. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
  6. Овладение основами тактики командных игр.
  7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
- Весь период подготовки на УТ этапе разделить еще на два по некоторой общности задач.

#### ***Задачи начальной подготовки***

*(1-3-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

#### ***Задачи углубленной специализации***

*(3-5-й годы для девушек и юношей)*

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и

ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).