

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

ТЕХНИКА ВЛАДЕ- НИЯ МЯЧОМ В БАСКЕТБОЛЕ

Издательство «Самарский университет»
1999

*Печатается по решению Редакционно-издательского совета
Самарского государственного университета*

В пособии подробно рассмотрена методика обучения основным техническим приемам игры с мячом в баскетболе, приведены упражнения для овладения техникой, указаны основные ошибки при выполнении, пути совершенствования.

Данная методическая работа может быть использована студентами, занимающимися на основном и спортивном отделениях, специализация - баскетбол, в качестве пособия для самостоятельного изучения данной темы.

Составитель ст. преп. С.Б.Черных
Рецензент доц. Н.И.Краснов

© Черных С.Б.,
составление, 1999

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.	4
Техническая "школа" игры в баскетбол.	5
Техника владения мячом.	5
Держание мяча.	7
Передача и ловля.	7
Ведение мяча.	13
Броски по корзине.	17
Заключение.	21
Список литературы.	21

ВВЕДЕНИЕ

Игра с давних времен составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку.

Педагоги всех времен констатировали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

В игре интересен, прежде всего, процесс постоянной смены участников игры, игровых ситуаций. Участникам приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с партнерами, проявлять ловкость, выносливость, быстроту и силу. Уже одно представление предстоящей игре способно вызвать у человека положительные эмоции, приятное предстартовое волнение.

Спортивные игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании, особенно в выработке воли и характера, в развитии познавательных интересов, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма.

Баскетбол – это игра, которая формирует не только техническое и тактическое мастерство у занимающихся. Говоря о воздействии баскетбола на умственное развитие, следует отметить, что он /баскетбол/ вынуждает мыслить более экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперников и партнеров. Ученые находят, что игра развивает так

называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать одну, наиболее целесообразную, из множества операций.

Поэтому приобщение студентов к занятиям баскетболом. Как к одной из ведущих форм спортивно-игровой деятельности, способствует формированию всесторонней, гармонически развитой личности.

1. ТЕХНИЧЕСКАЯ «ШКОЛА» ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

По какой бы системе не играла команда, ей трудно рассчитывать на успех, если игроки не будут владеть основами техники игры как в нападении, так и в защите. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды, и поэтому каждый тренер обязан, в первую очередь, заботиться о непрерывном техническом росте игроков.

Если игрок владеет ограниченным кругом передач и совсем не владеет передачами левой рукой, то опытному защитнику не составляет особого труда отразить передачи такого нападающего, прикрывая от него только правую сторону. Если нападающий владеет уходом только в правую сторону, то в этом случае защитник смело вступает в борьбу с ним, заранее прикрывая сторону излюбленного его прохода.

Двигательный навык, который дает возможность показать спортсмену высокие результаты, образуется в результате длительной тренировки. Лучшие условия для формирования двигательной автоматизации создаются при занятиях, начатых в детском возрасте, когда еще нет закрепленных умений и навыков. Возраст 11-12 лет является наиболее удачным для специализированных занятий, связанных с динамической работой. И, конечно, в возрасте 17 лет, когда студент приходит в вуз, навыки уже сформировались, и, возможно, сформировались неправильно. Переучиваться гораздо сложнее, но если есть большое желание, то это возможно. Задача занятий баскетболом в вузе состоит в том, чтобы повысить общий уровень игры. Для этого необходимо совершенствовать имеющиеся правильные технические навыки, исправлять имеющиеся ошибки в технических приемах.

Техническая "школа" баскетбола состоит из следующих разделов: 1. передвижения, 2. ловля и передача мяча, 3. броски в корзину. В раздел передвижения входят: стойка, передвижения в нападении и в защите (бег, остановки и повороты, ведение мяча, заслоны и обманные движения).

2. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Под техникой игры понимается умение рационально выполнять приемы, необходимые для ведения игры. Техника игры делится на игру в напа-

дении и игру в защите. В свою очередь, игра в нападении состоит из техники игры без мяча и с мячом.

Под владением мячом понимается рациональное держание, ловля, передача, бросок, ведение мяча.

При проведении учебного процесса преподаватель должен учитывать и реализовывать все педагогические принципы, тогда эффект от занятий будет больше, занимающиеся быстрее овладеют необходимыми навыками и увереннее будут пользоваться ими в игровой обстановке. Принципы сознательности и активности наиболее важны, им подчинены все другие основные положения.

Тренер обязан указать обучающимся на необходимость предварительного изучения элементов техники баскетбола и объяснить, что во время обучения будут встречаться не только увлекательные занятия и игры, а и менее интересные, но очень нужные упражнения, которые необходимы для дальнейшего успешного выступления в соревнованиях. Необходимо сообщить занимающимся, что их ближайшей задачей обучения будет овладение конкретным техническим приемом с последующим контрольным заданием. Необходимо перед разучиванием технического приема объяснить, почему он выполняется так, а не иначе, в каких случаях применяется, как связан с поведением защитников и насколько необходим в игре.

Основой игры является передвижение, поэтому на первом этапе занятий самым большим по объему должен быть материал этого раздела. В первую очередь изучаются бег и остановки, затем повороты. Обучение передачам и броскам в корзину следует начинать одновременно. Вначале должны быть изучены передачи и броски, выполняемые с наименьшей амплитудой движений /передачи от груди двумя руками, одной от плеча, с отскоком от пола и все броски, выполняемые способом сверху/.

Существенное значение в технической подготовке имеют подготовительные /специальные/ упражнения. Они по структуре движений имеют сходство с основными упражнениями и одновременно развивают необходимые физические качества. Владение мячом в ведении улучшается при использовании очков с закрытой нижней сферой. Такие очки не дают возможности занимающимся видеть мяч, что заставляет осуществлять бесконтрольное его ведение. Весьма полезны и имитационные упражнения, применяемые с целью облегчения условий для разучивания сложных по координации упражнений.

При обучении приемам игры в баскетбол необходимо применять методы разучивания упражнений, как по частям, так и в целом. Рекомендуется в начальной фазе формирования навыка широко использовать подготовительные упражнения, являющиеся частью изучаемого приема.

В баскетболе, как и в ряде других видов спорта, в выполнении технических приемов принимают участие мышечные группы всех частей тела. По-

этому новичку трудно одновременно правильно скоординировать движения всех звеньев. Отсюда следует, что на начальном этапе обучения техническому приему целесообразнее выбрать работу одного звена, которая и явится подготовительным упражнением. Однако не следует долго задерживаться на одних подводящих упражнениях, они должны постоянно сочетаться с выполнением приема в целом.

2.1. ДЕРЖАНИЕ МЯЧА

Прежде всего, надо научиться правильно держать мяч. Для этого необходимо расположить кисти с широко расставленными, слегка согнутыми пальцами сбоку, немного сзади от центра мяча. Большие пальцы наложить сверху, запястье слегка свести вовнутрь. Удерживать мяч только кончиками пальцев. Хорошей проверкой правильности держания мяча будет следующий прием: *если у игрока вынуть мяч из рук то после этого они будут расположены так, как будто держат воронку.*

Для овладения техникой держания мяча на первых занятиях выполняют следующие упражнения:

1. Положить мяч на пол перед собой и предложить поднять его одной рукой. Это сделать не удастся, но расположение пальцев на мяче и захватывающее движение концевыми фалангами они отчетливо ощутят. Упражнение выполняется поочередно двумя руками.

2. Взять мяч в руки так, чтобы ладони были по обе стороны мяча, а он находился перед грудью. Затем следует захватить мяч кончиками широко разведенных пальцев. Партнерам дается задание - выбить мяч из рук.

3. Поднять руки с мячом вверх. При правильном держании мяча большие пальцы находятся под ним, а указательные слегка направлены назад. Спокойно опустить локти вниз так, чтобы они были направлены вперед и чуть в стороны, а мяч находился бы на уровне груди. Это и будет исходное положение для изучения передач двумя руками от груди и одной от плеча.

2.2. ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА

В процессе игры каждому игроку приходится ловить мяч, стоя на месте и в движении, в сложной обстановке борьбы с противником. Чтобы предотвратить возможность перехвата мяча противником, игрок, принимающий мяч, должен сделать шаг или выбежать навстречу мячу или на свободное место и тем самым занять более выгодную позицию по отношению к противнику. Способ ловли мяча определяется в зависимости от расположения игроков на площадке, от предполагающихся последующих действий, от скорости, направления и высоты полета мяча. Существует некоторое различие в зависимости от указанных условий, но техника выполнения ловли мяча двумя руками сводится к следующему: руки с широко расстав-

ленными пальцами (положение воронки) обращены в направлении летящего мяча, подняты навстречу ему. Мяч, встречаясь с кончиками пальцев, захватывается ими, не касаясь ладоней, и в дальнейшем уступающим движением рук и сгибанием ног гасится его скорость. Захватив мяч, пальцы не должны менять положения перед броском или передачей мяча. Конечное положение при ловле мяча должно являться исходным для последующих действий. Игрок уже при ловле мяча должен определить дальнейшее свое действие.

При ловле мяча, стоя на месте, игрок должен согнуть ноги и поставить их на ширину плеч, параллельно или выдвинуть одну слегка вперед. Если ловле мяча препятствует стоящий рядом защитник необходимо занять такое положение, чтобы противник находился сзади него, для чего необходимо ловить мяч с шагом вперед или в движении. При ловле высоко летящего мяча руки с широко расставленными пальцами подняты вверх по направлению полета мяча. При ловле низко летящего или катящегося мяча руки опущены вниз, навстречу мячу, тело наклоняется слегка вперед, ноги сильно сгибаются в коленях. Пальцы и последующие движения предплечья, плеча и поворот туловища в направлении полета мяча и дают возможность мягко поймать мяч.

Одним из основных элементов техники баскетбола является передача мяча. По значимости она стоит вслед за бросками по корзине, и от того, как выполняются передачи, зависит успех игры в целом. Многие игроки не придают должного значения передачам, вследствие чего происходят частые потери мяча в игре, что, в конечном счете, сказывается на результате.

Владеющий мячом игрок, исходя из игровой ситуации, должен решить, кто из партнеров находится в лучшем положении для атаки, и определить способ и время передачи, а также выполнить ее с такой точностью, чтобы партнер, не затратив дополнительных усилий на ловлю мяча, мог продолжить атаку.

Во всех передачах конечное движение должно выполняться пальцами рук. В игре очень важно, чтобы защитник по положению рук, ног, туловища и взгляда не мог определить истинного направления передачи мяча. Большую помощь в этом оказывают отвлекающие действия и скрытые передачи. Передачи могут производиться одной и двумя руками, стоя на месте в беге и в прыжке. В игре наибольшее применение имеет передача двумя руками от груди, одной от плеча и одной от груди.

Передача двумя руками от груди наиболее часто употребляется в игре, и с нее начинается изучение передач, потому что ее выполнение не требует изменения основной стойки с мячом. Для выполнения этой передачи руки небольшим кругообразным движением вперед-вниз и на себя выполняют замах. Одновременно с замахом ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Затем руки выпрям-

ляются вперед, и движение заканчивается захлестывающим движением кистей. При выпрямлении рук вперед ноги полностью разгибаются, и вес тела переносится напереди стоящую ногу. Эта передача применяется как на месте, так и в движении на ближней и дальней дистанции.

Изучение передачи двумя руками от груди целесообразно в такой последовательности:

1. Правильно взять мяч двумя руками и вытянуть руки с мячом вперед. Не выпуская мяча из рук, проделывать тыльное и ладонное сгибание рук в лучезапястных суставах.

2. Соединить движение кистей со сгибанием и разгибанием рук в локтевых суставах. Выпрямляя руки, сделать тыльное сгибание в лучезапястном суставе. Слегка сгибая руки в локтях, перейти к ладонному сгибанию в лучезапястном суставе. Повторить несколько раз.

3. Соединить второе упражнение с движением ног.

4. Выполнить передачу партнеру.

При выполнении данной передачи могут наблюдаться следующие ошибки: *1. не согласуются движения рук и ног; 2. во время замаха локти широко разводятся; 3. мяч не делает кругового движения, а прижимается к груди и после этого передается; 4. производится очень большой замах; 5. после ловли замах делается не сразу, а предварительно производятся размахивания мячом.*

Передача одной рукой от плеча выполняется из положения, когда мяч находится в двух руках, ноги расставлены на ширину шага, одна впереди, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Отводя быстро кратчайшим путем мяч вправо-назад за голову, с одновременным поворотом туловища вправо и переносом веса тела на правую ногу производится замах. По окончании его мяч должен находиться на широко расставленных пальцах правой руки. Рука, держащая мяч, согнута в локтевом суставе и находится у плеча или над плечом, пальцы сзади мяча. Левая рука, поддерживает мяч спереди. Передача выполняется с одновременным опусканием левой руки, поддерживающей мяч, поворотом туловища в сторону передачи и одновременным переносом веса тела на впереди стоящую ногу. Движением руки и кисти посылается мяч. Выпрямленная рука и кисть сопровождают полет мяча.

Эта передача больше всего применяется при игре команды быстрым прорывом, особенно в первой его фазе, а также для передач на дальние и средние расстояния.

Ошибки, наиболее распространенные при выполнении этой передачи:

1) при передаче впереди оказывается одноименная руке нога,

2) неполное выпрямление руки, при выпуске мяча, 3) отсутствие захватывающего движения кисти.

Последовательность обучения передачам и ловле мяча.

1. Передача, стоя на месте.
2. То же с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую в момент ловли.
3. Передача в сторону на месте.
4. То же с шагом вперед и в сторону выполненной передачи, ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача мяча с последующим движением игрока после передачи в направлении ее.
6. Передача мяча с последующим движением игрока после передачи в противоположную сторону и в другие направления.
7. Передача мяча на месте игроку,двигающемуся навстречу по прямой.
8. То же игроку,двигающемуся под углом.
9. Передача между игроками,двигающимися навстречу по прямой и под углом.
10. Передача между параллельнодвигающимися игроками.

До изучения этого приема проделать несколько упражнений, в которых бег связан с поворотом головы. В подготовительной части урока, когда производится бег, давать задания. Например, добежав до ориентира, повернуть голову вправо, у другого ориентира - влево, соблюдая направление бега без снижения скорости. То же проделать при ускорениях.

Совершенствование передач и ловли мяча проводить за счет:

1. Изменения расстояния между занимающимися или изменения силы передачи.
2. Сокращения времени удержания мяча в руках с момента приема до выпуска его из рук при передаче.
3. Изменения траектории полета мяча и угла отскока, используя передачи от пола (от щита).
4. Различных исходных положений: а) сидя на полу и на скамейке, б) стоя на согнутых, полусогнутых и на прямых ногах.
5. Разнообразия ловлю мяча: а) над головой, б) на уровне груди. в) выше и ниже колена, г) катящегося по площадке.
6. Дополнительных заданий перед и после ловли мяча и его передачи: подскоков на одной и двух ногах, приседаний, наклонов и т.д.
7. Изменения построения, увеличения количества мячей.

Прежде чем выполнить передачу игрок должен поймать мяч. Поэтому ловля и передача мяча осваиваются одновременно и каждому из этих элементов следует уделять равное внимание.

При выполнении упражнений в передачах следует помнить:

- а) точность передачи. Мяч должен быть послан партнеру на уровне его груди,
- б) быстрота передачи,
- в) оценка обстановки. Передача должна выполняться игроку, находящемуся в хорошей позиции для ловли. Передача должна следовать в ту сторону или на ту руку, которая удалена от защитника.
- г) обманные движения.
- д) передавать мяч и правой и левой рукой, что расширяет диапазон действий.

При ловле необходимо обращать внимание на то, чтобы:

- а) игрок был готов к ловле мяча. (Следует ожидать мяч со слегка согнутыми ногами, расставленными на ширину плеч, руки удерживать на уровне груди с расставленными и расслабленными пальцами.)
 - б) взгляд сопровождает мяч на всем протяжении его полета,
 - в) на амортизацию мяча руками,
 - г) игрок, ловящий мяч выходит навстречу мячу.
- Некоторые причины, приводящие к ошибкам:
- а) игрок при ловле не смотрит на мяч,
 - б) игрок пытается сделать что-то, прежде чем поймает мяч,
 - в) игрок не готов к ловле, слишком закрепощен,
 - г) передача слишком жесткая, слишком мягкая, или неточная.

2.2.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ЛОВЛЕ И ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА

Упр. 1. Выполнить передачу мяча в двухшеренговом строю, стоя на месте в положении шага вперед. После каждой передачи или через определенное их количество поменять прыжком положение ног /левая впереди, затем правая/.

Перед передачей давать дополнительные задания, - например, подбросить мяч над собой или ударить им о пол, а затем, поймав, передать напротив стоящему. Выполнить дополнительное задание после передачи, - например, передав мяч, сесть на пол или хлопнуть ладонями достав пол, подпрыгнуть, принять упор лежа, быстро встать и поймать его от партнера, провести передачу сидя на полу, лежа на полу, выполняя бег на месте и т.п.

Упр. 2. Занимающиеся образуют два круга, встав в затылок друг другу на расстоянии 4-5 метров. Каждый круг находится на своей стороне площадки. По команде все начинают двигаться по кругу шагом. В центре встает тренер и один из наиболее подготовленных игроков. Они поочередно передают мяч каждому, а поймавший без остановки возвращает его обратно в центр. Постепенно шаг ускоряется, и игроки начинают бежать. То же самое проводится в другую сторону.

Игровое упражнение: вести учет, игроки какого из кругов, передавая мяч на бегу в течение 1 минуты, сделают меньше ошибок. Ошибкой счита-

ется падение мяча. После каждой ошибки сразу начинать движение, но в другую сторону.

Упр. 3. Занимающиеся располагаются по кругу, дистанция 4-5 метров. По сигналу все начинают бежать. Во время бега производится передача мяча впереди бегущему, который перед получением мяча делает ускорение. По сигналу менять направление бега. Упражнение проводить в несколько мячей.

Упр. 4. Игроки становятся в одну шеренгу на середине площадки, у боковой линии, лицом к щиту /рис. 2/. Игрок Х4 занимает место на линии штрафного броска. Х1 передает мяч Х4 и сам обегает его по дуге. Х4, получив мяч, тут же передает его Х1, который возвращает его обратно Х4, и т.д. Прием и передача между игроками Х1 и Х4 ведется до тех пор, пока Х1 по дуге не обежит игрока Х4. Выполнив упражнение, Х1 передает мяч Х2 и занимает место Х4, который становится в шеренгу рядом с Х3 и т.д. То же, только Х1, обегаящий по дуге Х4, приблизившись к щиту, бросает мяч в корзину.

Упр. 5. Стоя в 2-3 метрах от стены, лицом к ней, выполнять передачи двумя руками от груди в стену в течение 30 секунд, стараясь сделать как можно больше передач. Это упражнение часто используется в качестве теста. Передачи можно выполнять в круг, нарисованный на стене, диаметром 30 см. За 30 сек. Не менее 26 ударов и 70 % попадания в цель.

Упр. 6. Игрок выполняет предыдущее упражнение, натерев ладони мелом, так, чтобы пальцы не были испачканы. Закончив упражнение, игрок осматривает мяч, ища следы мела. При правильной технике держания мяч должен остаться чистым.

Упр. 7. Стоя у стены, как в предыдущем упражнении, послать мяч в стену так, чтобы он отскочил в сторону. Быстро сместиться в ту же сторону и поймать мяч. Продолжить выполнение упражнения, смещаясь в одну и другую сторону.

Упр. 8. Сидя на полу лицом к стене, на расстоянии двух метров от нее, выполнить 10 передач следующим образом: а/ по прямой, б/ с отскоком от стены в пол, в/ с отскоком от пола в стену. Ловит мяч двумя руками.

2.2.2. ИГРА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧАМ МЯЧА

«10 передач» Игроки делятся на 2 равные команды по 5-7 человек. Мяч вводится в игру подбрасыванием в центральном круге. Команда, овладевшая мячом, должна выполнить 10 передач, не потеряв мяч. Если мячом овладели игроки другой команды, они начинают выполнять передачи между собой. За выполненные без потерь передачи команде дается 1 очко. Мяч снова вводится в игру подбрасыванием в центральном круге. Если мяч упал, но не был потерян, счет передач продолжается, но неточная передача не засчитывается. Если мяч ушел за пределы площадки, то он вводится в

игру из-за боковой линии игроком противоположной команды. Двигаться с мячом в руках нельзя, можно выполнять повороты на одной ноге. Игра проводится на всей баскетбольной площадке или на половине /в зависимости от количества игроков/.

2.3. ВЕДЕНИЕ МЯЧА

В современном баскетболе ведение мяча является одним из важных технических приемов игры, без которого невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную, зрелищно красивую игру. Игрок в равной степени должен владением мяча как правой, так и левой рукой. С целью безопасности необходимо вести мяч дальше от защитника рукой, закрывая его туловищем и свободной рукой.

Ведение мяча в игре применяется:

а/ для ухода от щита при своем отскоке. Обычно достаточно сделать 2-3 шага с ведением в сторону ближайшей боковой линии, чтобы выйти из зоны борьбы за мяч и оказаться в удобном положении для передачи;

б/ для продвижения с мячом к корзине противника, когда открыт путь;

в/ при уходе от опеки противника, используя заслон партнера;

г/ при длительном контроле мяча, особенно в конце игры, когда команда ведет в счете;

д/ в тех случаях когда противник плотно держит всех игроков;

е/ при проходах в сочетании с обманными движениями, когда возникает много возможностей обыграть защитника и прийти к корзине.

Нужно помнить, что ведение мяча из грозного оружия может легко превратиться в пустое стучание по мячу, приносящее команде только вред. Злоупотребление ведением мяча разрушает командную игру и отрицательно сказывается на ее результатах. В силу этих причин следует с самого начала обучения пресекать у игроков необоснованный индивидуализм в ведении мяча.

Согласно правилам, мяч можно вести как одной, так и попеременно правой и левой руками с различной скоростью и высотой отскока. Выбор скорости ведения зависит от игровой обстановки, и поэтому параллельно с обучением технике ведения необходимо обучать и выбору способа. Высота и угол отскока зависят от быстроты продвижения игрока. Чем выше скорость, тем больше угол отскока мяча, выше и длиннее отскок. Быстрое и беспрепятственное продвижение дает возможность применять высокое ведение. Двигаясь мимо защитника или в местах скопления игроков, с целью безопасности целесообразно применять низкое ведение. Попеременное ведение мяча применяется в случае изменения направления при проходе мимо защитника.

Техника выполнения. Исходное положение – мяч в двух руках перед грудью. Начиная ведение, надо повернуть мяч против часовой стрелки до положения, когда кисть правой руки с широко расставленными пальцами

окажется сзади – сверху мяча а левая под мячом. Предплечье правой руки параллельно полу. Ноги согнуты, туловище слегка наклонено вперед. Тяжесть тела переносится на носки. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Ведение выполняется в стороне от следа ступни, а не перед собой. Разгибая руку в локтевом суставе движением предплечья послать мяч в пол, а затем пружинистым толчком кисти и пальцев начать ведение. После того как мяч послан вниз, нужно задержать руку внизу и подождать пока мяч снова не вернется к ней. Рука должна возвращаться назад только с мячом. Сопровождая мяч до исходного положения, надо начинать новое движение рукой. Во время этих движений пальцы должны касаться мяча как можно дольше, т.е. столько, сколько позволит движение. Это позволит улучшить контроль за мячом. Необходимо помнить, что пока мяч находится в верхнем положении, он менее контролируем. И в этом положении нужно остерегаться выбивания его защитником. Во время ведения левая рука свободно опущена и помогает в сохранении равновесия тела, в случае же активного действия защитника – согнута в локтевом суставе, расположена барьером параллельно полу, что предохраняет мяч от противника. Ведя мяч нужно закрывать его от защитника туловищем, располагая последнее так, чтобы оно находилось между защитником и мячом.

Во время ведения игрок может использовать один из четырех маневров, позволяющих ему, быстро изменив направление, выиграть полшага или целый шаг у защитника. К таким приемам относятся: перевод мяча перед собой, поворот, перевод мяча за спиной, перевод мяча между ногами.

Перевод мяча перед собой – самый быстрый маневр из перечисленных. Он очень эффективен, потому что позволяет непрерывно держать в поле зрения обстановку перед игроком, выполняющим ведение. К недостатку этого маневра можно отнести риск потери мяча при переводе перед защитником. Однако этот риск сводится до минимума хорошей техникой. В тот момент, когда нога, одноименная со стороной ведения, ставится на пол, выполняется сильный толчок в сторону другой ноги. Рука, ведущая мяч слегка опускается, захватывает мяч снаружи и посылает его поперек туловища в сторону другой ноги. Прием завершается акцентированным шагом в новом направлении движения.

Поворот при ведении мяча включает: взрывной обратный шаг ногой, одноименной со стороной ведения, поворот на другой ноге и перевод мяча, позволяющий быстро изменить направление ведения. Следует постоянно совершенствовать технику выполнения ведения с поворотом, чтобы избежать «проноса» мяча. Этот маневр – сложное движение, выполняется медленнее, чем перевод перед собой, а так же при этом теряется зрительный контроль за ситуацией перед игроком, ведущим мяч. Преимущества данного приема – надежность и неожиданность.

Перевод мяча за спиной безопасней, чем перевод перед собой, и быстрее, чем поворот, а результат достигается тот же. Игрок посылает мяч в

пол правой рукой на уровне левой ноги в тот момент, когда делает правой ногой полный шаг вперед. Когда правая нога поставлена на пол, а левая выходит вперед, игрок переводит мяч за спину, заставляя его удариться в пол под левой рукой, которой, и продолжает ведение. Перевод мяча за спиной позволяет игроку укрывать мяч от защитника, используя тело как щит, и непрерывно контролировать ситуацию на площадке.

Перевод мяча под ногой требует другого подхода, чем предыдущие маневры, так как при этом направлении движения ног меняется на обратное, а не с одной стороны на другую. Выполняя первый шаг, игрок плотно ставит ногу, одноименную с ведущей мяч рукой, чтобы погасить инерцию поступательного движения вперед. В этом положении он производит одиночный диагональный удар мячом между ногами спереди назад и «ножницами» меняет положение ног. Изменение направления движения должно быть выполнено быстрым поворотом на обеих ногах без зрительного контроля за мячом. Игрок телом защищает мяч, поэтому прием эффективен против активной защиты, а кроме того, еще и безопасен, позволяет выиграть полшага у защитника для выполнения свободного броска в прыжке.

При выполнении упражнений в ведении следует помнить о следующих моментах:

1. Голова должна быть поднята, а взгляд направлен вперед.
2. Если защитник близко, следует использовать низкое ведение, закрывать мяч телом, вести его дальней рукой от противника.
3. Когда защитник далеко следует использовать высокий отскок для быстрого передвижения.
4. Чаще менять скорость и направление ведения при сочетании с остановками и другими приемами, следить за сохранением равновесия и не терять контроля за мячом.
5. **Не вести мяч, если есть возможность передать его.**

Последовательность обучения ведению мяча

1. Удары по мячу на месте.

Стоя на прямых ногах, перевернуть мяч так, чтобы правая рука накрывала мяч сверху. Необходимо обратить внимание на толчковые движения руки. Касание рукой должно быть неслышным.

2. Удары с шагом назад, с шагом вперед

Рука на мяче несколько сдвигается назад и кладется не точно по центру. Это дает возможность толкать мяч вперед, выпуская его под углом к полу.

3. Ведение шагом по прямой с увеличением скорости продвижения.
4. Ведение с изменением направления.
5. Ведение с изменением высоты отскока.

Далее следует ведение мяча на скорости в соединении с остановкой и передачей; соединение ведение с ловлей мяча; соединение ведения мяча с

остановкой и поворотом; и, наконец, добавляется бросок в корзину после ведения.

Выключение зрительного анализатора при ведении мяча способствуют улучшению контроля за мячом со стороны мышечного чувства, поэтому рекомендуется светонепроницаемыми очками или козырьками, ограничивающими поле зрения.

Изучение ведения с обводкой препятствия целесообразно начинать с ведения по прямой, с переводом мяча с руки на руку перед собой. Сначала выполняется перевод при каждом ударе об пол, а затем после нескольких ударов одной рукой /2-4/. После этого расставляются препятствия, заменяющие защитников. Расстояния между ними вначале 3-4 метра, затем уменьшается до 2-1 метра. Расставлять препятствия можно по прямой линии и в шахматном порядке. Нужно добиваться, чтобы игрок ближе проходил к препятствию, закрывая мяч туловищем и рукой.

На первых этапах обучения следует ограничивать ведение в двусторонней игре. Это способствует улучшению взаимодействия между игроками, прививает навыки игры без мяча и вырабатывает одно из ценных специальных качеств – распределение внимания на несколько объектов.

Совершенствование ведения проводить за счет:

1. Увеличения пути ведения.
2. Изменения направлений.
3. Изменения высоты отскока.
4. Изменения исходного положения.
5. Выполнения дополнительных заданий до и после ведения.
6. Выполнения других изученных элементов техники до и после ведения.
7. Изменения построений и перестроений. Увеличения количества мячей, например, одновременное ведение двух мячей.

2.3.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА

Упр. 1. Занимающиеся построены в две колонны от лицевой линии вдоль боковых линий. Х1 начинает ведение вдоль боковой линии, затем останавливается, выполняет поворот и передает мяч Х2, который начал движение вдоль другой боковой линии. Получив мяч Х2 ведет его, останавливается, выполняет поворот и передает Х1 и т.д.

Упр. 2. Занимающиеся построены в две колонны /рис.3/. Х1 с мячом под щитом, он начинает ведение. К нему навстречу выбегает игрок Х2, но Х1 выполняет поворот и отдает мяч игроку Х3, который уже находится в движении. Смена: Х1 за Х5, Х2 – Х4, Х3 – Х1.

Упр. 3. Стоя у стены, вести мяч. Посылая его кончиками пальцев в стену. Перемещаться влево и вправо вдоль стены, приседать и выпрямляться, переводить мяч с руки на руку.

Упр. 4. Стоя в параллельной стойке, вести мяч правой рукой впереди перед правой ногой, перед левой ногой, сбоку справа, слева, сзади. То же левой рукой. Усложнять задание можно, изменяя исходное положение: а/ в приседе, б/ в полуприседе.

Упр. 5. Вести мяч по прямой, остановиться, сесть на пол, не прекращая ведения, подняться и продолжить ведение вперед и т.д.

Упр. 6. Вести мяч по восьмерке, обводя два препятствия, поставленные на расстоянии 6 метров одно от другого. Регистрировать количество пройденных дистанций за 30 секунд.

Упр. 7. Выполнять ведение двумя мячами: а/ стоя на месте, ударяя мячи одновременно и попеременно; б/ одновременным ударом поменять мячи местами и продолжать ведение; в/ те же упражнения выполнять стоя на коленях.

Существует так же множество игр для обучения и совершенствования ведения мяча: «пятнашки с ведением»/водящий с мячом, запятнанный берет мяч и присоединяется к водящему/ «пятнашки в парах»; «пятнашки в парах с защитником» и другие.

2.4. БРОСКИ ПО КОРЗИНЕ

Бросок мяча в корзину является завершающей стадией атаки, поэтому его необходимо считать самым важным элементом техники игры. Все действия как индивидуальные, так и командные сводятся к созданию благоприятных условий для броска по корзине.

В баскетболе существует большое многообразие бросков мяча в корзину, но игрок должен, исходя из обстановки, действий партнеров и защитников, выбирать наиболее рациональный в данной ситуации. В период формирования навыка броска основой оценки должна быть техника выполнения, и только, когда тренер видит, что бросок поставлен правильно, можно включать в оценку количество попаданий.

Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основные характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях и разновидностях бросков, но не отличаются в основах - механических принципах движений при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки, одинаковы у разных снайперов.

Обучение броскам в корзину целесообразно начинать с **броска двумя руками от груди**. Его рекомендуют тем игрокам, физическая подготовленность которых недостаточна для свободного и правильного выполнения броска одной рукой. При броске двумя руками тренер должен следить за тем, чтобы руки игрока вытягивались вверх и вперед в направлении корзины. В завершающей стадии броска большие пальцы рук следует повернуть

внутри-вниз. Тем самым мячу будет придано необходимое обратное вращение, уравнивающее мяч на траектории полета.

Бросок одной рукой от плеча в движении используется с близкого расстояния от щита во время быстрого передвижения. Может быть применен и с места вблизи от щита правой и левой рукой. Игрок, поймав мяч при шаге правой ногой, выполняет стопорящий шаг левой, отталкивается ею, поднимая маховую ногу, согнутую в колене, прыгает вверх. В начале прыжка мяч двумя руками переносится к правому плечу. В дальнейшем, переключая его на кисть разгибающейся вверх правой руки, в наивысшей точке прыжка захлестывающим движением кисти мяч посылается в корзину.

Обучение заключительному движению кисти проводится из исходного положения - прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – путем выполнения следующих упражнений:

1. Мяч скатить назад с трех пальцев за счет тыльного сгибания кисти.
2. То же, но добавить резкое ладонное сгибание кисти в лучезапястном суставе.
3. Ноги слегка сгибаются в коленях, мяч начинает скатываться назад и как только он окажется на концах пальцев, резко согнуть кисть вперед. Мяч как бы подсекается кистью и отделяется от руки вверх, слегка вращаясь. Если движение выполняется правильно, то мяч должен вылететь точно вверх и опуститься в исходное положение.

Ошибки. 1. Подбрасывание мяча вверх за счет сгибания и разгибания в локтевом суставе. 2. Неполное ладонное сгибание кисти в лучезапястном суставе, а замена его сгибанием пальцев. 3. Наличие движения в плечевом суставе а передне-заднем направлении. 4. Мяч не является продолжением кисти и уходит с руки вперед, а не вверх.

Для перевода мяча в исходное положение перед выпуском выделено 4 упражнения:

1. Мяч в двух руках перед грудью. Захватить мяч концами пальцев правой руки и кратчайшим путем перевести его в исходное положение.
2. То же после отскока мяча от пола.
3. То же после ловли мяча от партнера. Причем партнер бросает его не только на уровень груди, а в различных направлениях.
4. То же после ловли с остановкой.

Ошибки при выполнении этих упражнений: 1. Неполное разгибание руки в локте. 2. Наличие дополнительного замаха вниз. 3. Размахивание мячом после ловли. 4. Длительное сопровождение мяча рукой.

После начала изучения броска перечисленные упражнения должны выполняться на каждом занятии в сочетании с выполнением броска в це-

лом и с постепенным соединением его с движением ног. Для чего рекомендуются следующие упражнения:

Упр. 1. Игрок стоит с левой стороны щита, правая нога впереди, ноги согнуты, мяч перед лицом. Разгибая правую руку вверх, бросить мяч в щит, закончив движение в самой верхней точке полным сгибанием кисти. Колени полностью разгибаются, и игрок вытягивается вверх, поднимаясь на носки.

Упр. 2. К броску добавляется шаг с противоположной ноги перекатом с пятки на носок и с последующим прыжком вверх и приземлением на две ноги на то место, откуда был выполнен толчок.

Упр. 3. Следующим этапом является изучение броска в сочетании с двумя шагами в движении после одного удара в пол, после непрерывного ведения мяча и, наконец, после получения мяча от партнера.

Бросок одной рукой. Первой чертой стиля этого броска является высота поднимания локтя бросающей руки перед бросковым движением. Различают три основных стиля выполнения броска по высоте поднимания локтя: бросок с локтем, поднятым на одну четверть, наполовину и на три четверти. Любой из этих стилей может быть использован при выполнении броска. Если игрок недостаточно крепок или выполняет бросок с дальней дистанции, ему выгоднее использовать бросок с невысоким подниманием локтя в фазе замаха. При обучении достаточно просто перейти от броска на месте к броску в прыжке на базе одной техники. Еще одной специфической чертой стиля броска в прыжке является точка выпуска мяча по отношению к прыжку. Игрок может выпустить мяч во время подъема тела при прыжке, в высшей, или «мертвой», точке прыжка и при опускании вниз. Если игрок одновременно с отталкиванием начнет само бросковое движение, он выпустит мяч прежде, чем достигнет высшей точки прыжка. Этот бросок получил название *броска на один счет*, по методическому приему, в соответствии с которым игрок говорит «Раз!» и одновременно отталкивается и выполняет бросок. Он очень удобен для молодых игроков и для игроков, выполняющих броски с дальних дистанций. Правильным будет и выполнение этого *броска на два счета*. Если игрок выпрыгивает вверх, после чего сразу начинает разгибающее движение в локте бросающей руки, он выпустит мяч на подъеме или в высшей точке прыжка. На счет «раз» игрок отталкивается, на счет «два» выполняет бросок. *Затянутый бросок на три счета* не рекомендуется использовать при атаке со средних и дальних дистанций. Он самый медленный, а инерция опускания тела в момент выпуска мяча требует развития значительных преодолевающих усилий. При этом броске на «раз» осуществляется отталкивание, на «два» – пауза, на «три» – бросковое движение.

Три черты стиля броска одной рукой – высота поднимания локтя, высота выпрыгивания и точка выпуска мяча по отношению к прыжку, а также

дистанция, с которой выполняется бросок – позволяют обосновать методическую последовательность школы бросков в баскетболе.

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места или в прыжке на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчает координацию движений. Если молодой игрок начнет изучать бросок из положения с локтем, поднятым на одну четверть, все, что ему останется сделать позже для изменения броска, когда он окрепнет, - поднять локоть выше и сильнее оттолкнуться при прыжке.

Теперь рассмотрим общие закономерности техники броска на примере броска на два счета. В исходном положении игрок удерживает мяч перед грудью, пальцы направлены вверх, а взгляд на корзину. Отталкивание выполняется ногами, поставленными на ширине плеч или немного уже. При отталкивании мяч выносится вверх перед лицом игрока, близко к телу; кисть бросающей руки поворачивает мяч так, чтобы он оказался на ней. Прежде чем ноги игрока оторвутся от пола, мяч должен быть вынесен в позицию замаха. Предплечье не должно сильно отклоняться от вертикали или плоскости броска. После броска начинается разгибающее движение в локте бросающей руки. Мяч выпускается на подъеме или в высшей точке прыжка. Заканчивая бросок игрок делает захлестывающее движение. Мяч выпускается через указательный палец. Тыльная поверхность удерживается параллельно полу. Игрок приземляется в готовности начать следующее движение.

При выполнении упражнений в бросках тренер должен обращать внимание на:

1. расположение бросающей руки. Рука может быть отведена в сторону или локоть может быть отведен в сторону или внутрь.

2. стойку перед броском.

3. положение головы. Часто встречается ошибка, когда игрок отклоняет голову назад в исходном положении перед броском или в момент выноса мяча вверх.

4. положение пальцев бросающей руки на мяче.

5. положение кисти бросающей руки при замахе. Кисть должна быть отведена назад параллельно полу. Неправильное положение кисти может являться следствием неправильного положения предплечья.

6. положение ног при отталкивании.

7. выпуск мяча и сопровождение броска. Поддерживающая рука не должна участвовать в направляющем мяч движении. Мяч выпускается через указательный палец захлестывающим движением кисти. Тело игрока

вытянуто вверх, взгляд направлен на корзину, плечи и тыльная сторона кисти бросающей руки параллельны полу.

2.4.1. УПРАЖНЕНИЯ В БРОСКАХ

Упр. 1. Техника обратной подкрутки. Для самостоятельной работы над броском очень важно научиться подбрасывать мяч с обратной подкруткой.

Упр. 2. Подбросить мяч с обратной подкруткой перед собой, выйти вперед, поймать его. Затем сделать поворот, развернуться к цели и бросить мяч в кольцо. Выполнять с разных дистанций и под разными углами к корзине.

Упр. 3. Шлепки по мячу. Игрок, удерживает мяч в двух руках, выполняет 15-20 шлепков по мячу правой и левой руками, пока не почувствует напряжения в руках.

Упражнения в бросках можно выполнять индивидуально, в парах, в тройках или всей командой в различных построениях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уровень технической подготовленности спортсменов в игровых видах спорта оценивается по показателям объема, разносторонности и эффективности техники, зарегистрированных непосредственно в играх.

Для контроля технической подготовленности используются следующие тесты:

1. Челночный бег – для оценки техники передвижений различными способами.

2. Комплексный тест – оценивается быстрота передвижений, техника ведения правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке.

3. Тест – 40 бросков с определенных точек /оценивается точность попаданий, общая работоспособность в бросках и устойчивость техники броска к состоянию утомления/.

4. Штрафные броски. Игрок выполняет 7 серий по 3 броска с переходом на другой щит после каждой серии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы игры в баскетбол. Минск, 1967.

2. Под ред. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист. Москва, 1987.

3. Карюкин Р.А. Баскетбол в школе. Куйбышев, 1989.

4. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. Москва, 1981.

Печатается в авторской редакции
Компьютерная верстка, макет Е.А.Будячевская

ЛР № 020316 от 04.12.96. Подписано в печать 26.06.2000. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Печать оперативная. Уч.-изд. л. 1,5; усл.-печ. л. 1,4.
Гарнитура «Times New Roman». Тираж 100 экз. Заказ № .
Издательство «Самарский университет», 443011, г. Самара, ул. Акад. Павлова, 1.
УОП СамГУ, ПЛД № 67-43 от 19.02.98.

