

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Ульяновский государственный технический университет

Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения

Методические указания

Составитель В. В. Носов

УЛЬЯНОВСК
2006

УДК 796 (076)
ББК 75.566я7
О-75

Рецензент канд. пед. наук факультета физического воспитания УлГПУ
Гельман Г. Л.

Одобрено секцией методических пособий научно-методического совета
университета.

Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения :
О-75 метод. указания / сост. В. В. Носов. – Ульяновск : УлГТУ, 2006. – 30 с.

Предлагается круг упражнений, из которых можно составить определенную тренировочную программу, исходя из уровня подготовки занимающихся. Упражнения помогут овладеть специфическими навыками и техникой выполнения отдельных игровых приемов.

Указания ориентированы на студентов I–II–III курсов, занимающихся баскетболом, и школьников 10–11 классов, занимающихся в сборных командах школ.
Работа подготовлена на кафедре физического воспитания УлГТУ.

УДК 796 (076)
ББК 75.566я7

© В. В. Носов, составление, 2006
© Оформление. УлГТУ, 2006

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПЕРЕМЕЩЕНИЯ.....	4
II.	ВЕДЕНИЕ МЯЧА.....	5
III.	ПЕРЕДАЧА И ЛОВЛЯ.....	11
III.1	Типы передач.....	12
III.2	Советы передающему и получающему мяч игрокам.....	14
III.3	Некоторые причины ошибок при ловле мяча.....	16
III.4	Правильная работа рук при ловле предполагает.....	16
III.5	Основные упражнения в передачах.....	17
IV.	БРОСОК.....	19
IV.1	Основы броска.....	20
IV.2	Виды и способы выполнения бросков.....	21
IV.3	Основные причины, почему мяч не долетает до кольца.....	23
IV.4	Совершенствование броска.....	24
IV.5	Отвлекающие действия (финты).....	25
V.	ИГРА В ЗАЩИТЕ.....	25
VI.	ТАКТИКА ИГРЫ.....	26
VI.1	Нападения.....	26
VI.2	Групповые действия в защите.....	29
VI.3	Зонная защита.....	29
VII.	БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	31

I. Перемещения

1. Бег с изменением направления и скорости передвижения.
2. Остановка по сигналу во время ходьбы, бега.
3. Остановка прыжком, в два шага (по сигналу).
4. Перемещение приставным шагом.
5. Бег на 10 – 20 м с высокого старта.
6. Прыжки в глубину с высоты 60 – 70 см.
7. Напрыгивание на препятствие.
8. Прыжки в длину с места сериями.
9. Бег из различных исходных положений.
10. Тройной, пятерной с места.
11. Передвижение в защитной стойке правым и левым боком вперед, назад, по заданию, с повторением действий партнера (зеркальное выполнение).
12. Прыжки толчком одной ноги.
13. Доставание предмета рукой после толчка одной ногой выполнять разноименной рукой, меняя толчковую ногу.
14. Поворот на месте (вперед, назад).
15. Повороты после остановки (прыжком, в два шага).
16. Прыжки толчком двух ног, по отметкам в «стойке баскетболиста».
17. Повороты (вращение вперед – это когда вы поворачиваетесь вокруг ноги, выставленной вперед).
18. Вращение назад – это когда вы двигаетесь (поворот) за опорную ногу.
19. Поворот. Колени держите согнутыми, в закреплённой позиции. При повороте поднимайте пятку. Поддерживайте равновесие при помощи веса рук, особенно локтей. Ноги должны стоять не уже, чем на ширине плеч. Правшам удобнее использовать повороты на левой ноге, а левши могут обойтись только правыми поворотами.

20. Финты без мяча. Имитация движения в одну сторону, а уход в другую (движения должны быть естественными и выполняться на полной скорости).

II. Ведение мяча

1. Ведение мяча:
 - a. необходимо в критических ситуациях;
 - b. чтобы удобнее подвести мяч к корзине.
2. Ведение выполняется только кончиками пальцев, ладонь никогда не должна соприкасаться с мячом. Если ваша ладонь чистая, а пальцы испачканы, значит вы все делаете правильно. Чтобы лучше контролировать мяч, держите руку на его центре. Учитесь вести мяч не глядя на него, наощупь, чтобы голова была поднята и вы могли видеть защитников и партнеров по команде. Держите руки ниже пояса.
3. Ведение мяча низкое и жесткое (на высоте 15–20 см) укрепит руки. Возвращайте мяч быстро. Сильнее толкайте мяч вниз и держите руку низко. Жесткое ведение сводит к минимуму время, когда вы не контролируете мяч. Чтобы вести мяч низко, держите согнутыми колени, а не спину. Прямая спина позволяет держать высоко голову, чтобы вы могли передать мяч.
4. Ведение, основываясь на ощущениях, нежели на зрении.
5. Ведение правой, левой по прямой, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
6. Длительное ведение по отметкам на время с высоким отскоком, низким отскоком (со зрительным и без зрительного контроля).
7. Обводка соперника (с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча).

8. Ведение мяча без зрительного контроля. Кисть руки сопровождает мяч. Чем ниже при ведении, тем лучше, ноги должны быть согнуты, спина прямая, туловище немного наклонено вперед. На мяч не смотреть.
9. Ведение с защитой мяча корпусом. Проводится дальней от противника рукой, мяч надежно закрыт туловищем.
10. Ведение с переводом мяча за спиной. Игрок опережает мяч, оставляя его за собой, а затем кистевым движением направляет мяч в пол вниз-вперед, другая рука принимает мяч и продолжает ведение.
11. Ведение мяча со снижением высоты отскока. Игрок сильно сгибает ноги и снижает высоту отскока мяча. Рука почти полностью выпрямлена, мяч толкается кистью.
12. Обводка препятствия со сменой рук. При обводке переходит на низкое ведение мяча рукой, дальней от препятствия.
13. Ведение вперед. Согните колени и держите свое тело над мячом, чтобы загородить его от противника. Всегда ведите мяч только той рукой, которая максимально удалена от противника.
Обратное ведение мяча. Выполнять одним быстрым ровным движением. При ведении мяча навстречу противнику внезапно сделайте упор на ближнюю к нему ногу. Помните, что мяч надо держать как можно дальше от него. Повернитесь спиной к сопернику в противоположную сторону на ближней к противнику ноге. Держитесь к нему спиной, чтобы закрывать собой мяч. Продолжайте поворот, пока не развернетесь в противоположную сторону. Ударив мячом об пол в конце поворота, подхватите его другой рукой, которая теперь дальше от противника, и продолжайте игру.
14. Дриблинг (низкий) – ведение, мяч должен подниматься не выше колена, а зачастую и еще ниже. Чем ближе защита, тем ниже дриблинг. Применяется для выведения мяча из перегруженной зоны площадки, для обрабатывания защитника при проходе к корзине и для продвижения мяча.

15. Высокий, или скоростной дриблинг (на уровне груди) может быть использован, когда ты убегаешь в отрыв или ведешь мяч вдали от защиты и ни один из партнеров впереди не открыт для приема передачи. Можешь бежать в более высокой стойке. Мяч толкается вперед подальше для увеличения скорости бега под более открытым углом, чем при контролируемом ведении.
16. Перевод мяча перед собой. Он применяется в сочетании с контролируемым или скоростным дриблингом, изменением темпа и направления движения. При обыгрывании защитника. Ведущая рука толкает мяч снаружи на другую сторону, а вторая рука продолжает ведение. Поперечный толчок должен выполняться быстро. При этом ногой, одноименной с ведущей рукой, делается скрестный шаг в новом направлении для укрывания мяча. Никогда не рискуй выполнять перевод мяча перед собой с высоким отскоком, если есть возможность избежать риска, используй низкий отскок.
17. Перевод мяча за спиной. Широко расставив ноги и пригнувшись, отведи мяч в сторону. Глядя прямо перед собой, мягко толкните мяч в пол позади себя. Отведите назад вторую руку, чтобы принять мяч. Когда мяч коснется принимающей руки, поднимите руку вместе с движущимся мячом и переведите ее вперед. Положив ладонь на мяч сверху, точно так же отправьте его за спиной в другую руку.
18. Ведение мяча со сменой рук. Ведя мяч вперед, ставьте ноги пошире и пригибайтесь к земле. Отводите руку с мячом вбок. Продолжая двигаться вперед, толкните мяч об пол перед собой и поймите его прямой рукой. Тем же способом переведите мяч на противоположную сторону, продолжая двигаться вперед.
19. Ведение мяча между ногами. Ведя мяч (правой), сделайте шаг вперед (левой) и переведите руку с мячом в сторону. Отпустите мяч, чтобы он упал на пол сбоку, освободив себе пространство для следующего шага.

Толкните мяч в пол обратно между ног, расставив их как можно шире, чтобы мяч свободно прошел между ними обратно в другую руку. Ударив мяч в пол наискосок между ног и опустив принимающую руку, подберите его. (Дополнение) – перевод мяча за спиной. Мяч толкается за спину на уровне бедра, в то время , как другая нога выходит вперед. Это освобождает пространство для мяча и позволяет после его отскока продолжить ведение другой рукой.

20. Любое ведение должно иметь цель. Никогда не пользуйся дриблингом без цели.
21. Избегай боковых линий и углов площадки. Если тебя оттесняют, остановись, сделай поворот и быструю передачу.
22. Особенно эффективен дриблинг (ведение) в следующих случаях:
 1. для короткого прохода к корзине открытого игрока;
 2. для продвижения мяча вперед, когда защитник остался сзади, и все партнеры прикрыты;
 3. для быстрого продвижения вперед после перехвата передачи;
 4. в комбинации с финтами и поворотами для освобождения от опеки защитника;
 5. как постоянная угроза, мешающая защитнику играть слишком плотно;
 6. в быстром прорыве, когда впереди нет открытого игрока;
 7. для преодоления личного прессинга;
 8. для выведения мяча из-под обороняемого щита или из перегруженной игроками части площадки;
 9. при наведении защитника на заслон;
 10. чтобы затянуть время, когда это необходимо. Чрезмерное применение дриблинга (ведения) разрушает командную игру и командный дух и является причиной развития эгоизма и появления обид.
23. Ведение со снижением отскока при обводке защитников.
24. Обводка препятствий со сменой рук.

25. Ведение мяча с изменением направления по сигналу.
26. Индивидуальные упражнения с мячом:
1. мяч между ногами. Хлопок ладонями впереди – успеть поймать мяч до касания пола;
 2. мяч за головой. Мяч отпустить, хлопнуть в ладоши. Поймать за спиной, не позволив коснуться пола;
 3. туннель. Стойка параллельная. Движением кистей послать мяч между ног – поймать за спиной, затем в обратном направлении;
 4. сидя на полу. 10 передач по прямой, стена пол, пол – стена (расстояние – 2 м);
 5. мяч за головой. Прогнуться, ударом об пол перевести мяч между ног вперед. По мере освоения увеличивать скорость выполнения;
 6. укрощение мяча. Удар в пол с силой перед собой. Серия – поймать у пояса, колена, пола;
 7. повороты. Удар в пол с поворотом на 180 градусов. Чередовать в левую, правую сторону;
 8. дриблинг на месте. Чередовать высокий и низкий отскок;
 9. пистолет. Передача мяча под ногой об пол. Приседать и подниматься медленно. Опорную ногу менять;
 10. дриблинг с переводом мяча между ногами. На месте, в движении. Высоту отскока менять;
 11. опора на одно колено. Дриблинг вокруг тела, не меняя исходного положения;
 12. опора на одно колено. Перевод мяча с руки на руку под коленом;
 13. круговорот. Перевод с руки на руку сидя. Направление ведения мяча менять;
 14. ведение под ногами. Вначале правой рукой сидя. По команде поднять ноги и перевести мяч для ведения левой рукой;

15. мельница. Перевод мяча спереди–назад между ног правой и левой рукой. Затем сзади–вперед также между ног;
16. перевод в выпаде. Ведение в движении, остановка, 2–3 перевода мяча с правой на левую руку и обратно ударом об пол между ног;
17. сесть – встать. 5–6 шагов с ведением, сесть, не прекращая ведения, затем встать, опять сесть и т. д.;
18. обруч. У стены. Расстояние 3 м. Левым боком вперед, передача правой рукой. Ловить мяч левой с переводом за спиной. Без остановок;
19. ведение с жонглированием (2 мяча). Смену рук производить без остановки;
20. ведение двумя мячами. По команде сесть, снизить отскок до минимума и снова встать;
21. ведение двумя мячами с передачей в стену одновременно (поочередно), приседая и поднимаясь;
22. ведение вперед и назад двумя мячами поочередно. На дриблинге постепенно правый мяч вперед, левый назад и наоборот;
23. передача двумя мячами в стену (3 м). Как можно быстрее;
24. два мяча – две стены (3 м). Передачи в разные стены без отскока и с отскоком от пола;
25. шлепки. Держа мяч на уровне груди, жестко отбивайте его при передаче из одной руки в другую;
26. сжатие. Держа мяч в правой руке, всеми пятью пальцами как бы «вытесните» его в левую руку. Верните его назад и продолжайте так же;
27. легкие удары. Держите мяч над головой в выпрямленных руках. Легко ударьте мяч, двигая его вперед и назад кончиками пальцев;
28. круги. Обведите мяч вокруг головы 10 раз, затем вокруг талии, вокруг каждой ноги. Держите голову прямо, чтобы выполнять упражнение, не глядя на мяч;

29. передача «восьмеркой». Держите мяч на уровне коленей. Ноги расставлены и неподвижны. Передвигайте мяч вокруг ног по восьмерке;
30. падение. Держите мяч на уровне ног левой рукой впереди корпуса, а правой – сзади. Не позволяя мячу коснуться пола, быстро поменяйте руки местами. Повторите в быстром темпе;
31. ведение «восьмеркой». Ведите мяч внутри и вокруг ног по восьмерке.

III. Передача и ловля

Передача – очень важная часть индивидуальных действий в нападении, а ловля в известной мере является продолжением передач. Цель любого нападения – точный бросок при каждом владении мяча и команда, лучше передающая мяч, получит больше возможностей для результативных бросков. Игрок с мячом должен постоянно искать возможность сделать передачу партнеру в более выгодную позицию. Передача должна быть решительной и без излишнего вращения, поскольку медленные или навесные передачи легко перехватываются, а чересчур жесткие или с излишним вращением вызывают ошибки при ловле. Введение противника в заблуждение и точный расчет являются важными аспектами передач. Защита не должна легко разгадывать, куда и когда вы собираетесь сделать передачу. Вы должны видеть потенциального получателя мяча, не глядя прямого на него. Он должен обмануть своего защитника и открыться для приема передачи в нужном месте и вовремя. Потенциальный получатель мяча – а любой игрок без мяча должен считать себя им – обязан все время удерживать мяч в поле зрения. Глаза должны следить за мячом, пока он летит вам в руки, а затем надо устремить взгляд вперед, контролируя все объекты периферическим зрением.

Взаимодействие посредством передач состоит из двух частей – передачи и ловли. Поэтому умение поймать мяч и открыться для приема мяча надо также

совершенствовать, как и умение увидеть открывающегося игрока и точно передать ему мяч.

Игрок, ловящий мяч, должен остановить его дальней от защитника рукой с широко расставленными, но расслабленными пальцами. Второй рукой нужно подхватить мяч, чтобы контролировать двумя руками.

Существует много типов передач, которые игроку надо освоить. Игрок должен быть готов быстро передать мяч лучшим способом в любой ситуации, возникшей на площадке.

III.1 Типы передач

➤ Передача от груди

Наиболее эффективный способ быстро передать мяч партнеру, пока между вами нет соперника.

Держите мяч близко к груди. Толкните мяч вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы ваши кисти развернулись. После передачи большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернуты друг к другу. Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему. Мяч надо направлять по прямой – это наиболее быстрый способ передачи мяча из ваших рук принимающему. Если времени достаточно, игроку стоит сделать шаг вперед. Без шага вперед пас становится слабее.

➤ Передача с отскоком

(удобный способ передать мяч мимо защитника)

Толкните мяч, как при передаче от груди, но так, чтобы он отскочил в двух третях расстояния до принимающего.

Мяч должен подскочить до уровня пояса принимающего. Перед передачей большие пальцы должны быть сверху мяча, а после ее

завершения – снизу, все остальные пальцы вытянуты. Это движение рук придает мячу нужное вращение в обратном направлении и увеличивает угол передачи, делая ее более удобной.

Перед передачей сделайте небольшой шаг вперед. Это придаст мячу большее ускорение. Смотрите на цель и следите за тем, чтобы последними мяча касались кончики пальцев. Выполнение ее одной рукой с разнообразной подкруткой выглядит очень эффектно, но постарайтесь удержаться от этого соблазна. Чаще всего это приводит к потере мяча.

Передачу с отскоком можно рекомендовать использовать при передаче партнерам, готовым к броску, оттесняющим защитника назад, или не слишком ловким.

При передаче с отскоком мяч летит медленнее, чем при передаче по воздуху, но принимающему легче поймать отскакивающий мяч.

➤ Передача над головой

Передача над головой наиболее приемлема:

- при передаче в глубину площадки;
- когда перед вами защитник;
- после передачи с отскоком.

Чтобы правильно сделать эту передачу, нужно равномерно расположить мяч между руками над головой. Разверните запястье так, чтобы все пальцы были направлены в сторону передачи. Чтобы придать броску больше силы, вам надо сделать шаг вперед.

При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше.

Тренировать передачу над головой рекомендуется с отработкой бросков.

Даже если перед вами нет защитника, представьте, что он есть, и добавьте к этому какой-нибудь финт, чтобы немного освободить пространство.

➤ Передача одной рукой

Этой передачей можно послать мяч на большое расстояние. Передача одной рукой имеет множество вариантов – от простых до самых сложных, вплоть до «обводки» соперника мячом с помощью резкого закручивания мяча кистью и хлесткого движения кончиков пальцев. Мяч удерживается обычным способом, но на правой стороне правая рука располагается сзади на мяче ладонью вперед, пальцы направлены вверх, большой палец возле правого уха, а левая рука спереди на мяче и слегка под ним ладонью назад, пальцы направлены вверх, большой палец возле правой щеки. Положение рук соответственно меняется на левой стороне.

Мяч выпускается быстрым, хлестким движением кистей и пальцев обеих рук с любой стороны или правой рукой на правой и левой рукой на левой стороне.

Передача может быть прямой, навесной или с отскоком от пола.

➤ Передача за спиной

При этой передаче локоть передающей руки согнут, пальцы направлены вниз, а большой палец – в бок игрока. Мяч выпускается быстрым, хлестким движением кисти и пальцев, как и при других видах передач.

III.2 Советы передающему и получающему мяч игрокам:

1. Плохие передачи приводят к потере мяча, потере уверенности и проигрышу матча.
2. Не нервничай при передаче. Передавай мяч «сквозь» защитника или рядом с защитником, а не над ним или вокруг него.

3. Не передавай мяч вслепую, но не раскрывай направления передачи взглядом.
4. Будь уверен и не допускай беспечности при передачах.
5. Рассчитывай скорость партнера, чтобы сделать правильное упреждение.
6. Действуй сразу же после передачи – быстрый проход, финт, заслон или подстраховка. Заминка после передачи является основной ошибкой.
7. Передачи должны быть хлесткими и без излишнего вращения.
8. Получатели должны следить за мячом на всем пути его полета и не пятиться назад от мяча.
9. Старайся реже отдавать мяч игроку, двигающемуся к боковой линии или прямо от тебя или располагающемуся в середине площадки.
10. Передающий и принимающий передачу должны взаимно рассчитывать свои действия. Это их общая обязанность.
11. Помни, что цель при передаче обычно дальняя от защитника сторона партнера.
12. Если партнера плохо опекают, сделай сначала финт и передай ему мяч на его обратном рывке от защитника.
13. Поперечные, навесные и мягкие передачи легко перехватываются.
14. После перехвата посмотри вперед, сделай рывок, передачу или пройди с ведением.
15. Без промедления передавай мяч партнеру, находящемуся в удобной для атаки позиции.
16. Удерживай руки перед грудью с расставленными пальцами или дай передающему мишень в виде раскрытой ладони дальней от защитника руки.
17. Потрудись получить мяч, не стой пассивно.
18. При передачах правой рукой левая нога обычно выдвигается вперед и наоборот.

19. Передающий должен предвидеть момент, когда партнер откроется в удобной позиции, чтобы сделать точную передачу, а потенциальный получатель обязан всегда быть готовым к ловле.

III.3 Некоторые причины ошибок при ловле мяча:

1. Ловящий не следит за летящим к нему мячом.
2. Ловящий не готов к ловле и не ожидает мяча.
3. Ловящий теряет самоконтроль.
4. Ловящий пытается сделать бросок, передачу, ведение или поворот еще до того, как овладеет мячом.
5. Ловящий не держит руки наготове.
6. Ловящий потерял равновесие.
7. У ловящего слабые кисти и пальцы.
8. Ловящий неправильно ловит мяч.

III.4 Правильная работа рук при ловле предполагает:

1. разведенные и расслабленные пальцы.
2. вытягивание рук к мячу и сгибание их в момент контакта с мячом.
3. блокирование мяча одной рукой и подхватывание его другой с формированием кистями воронки.
4. при ловле мяча на высоте груди или выше пальцы блокирующей руки направлены вверх, а при ловле низколетящего мяча – вниз. Ладонь в обоих случаях раскрыта в направлении мяча.
5. при ловле мяча, отскакивающего от пола, блокирующая рука сверху останавливает поднимающийся мяч, а вторая рука подхватывает его снизу. Пальцы блокирующей руки направлены вперед, а ладонь – вниз, пальцы подхватывающей руки направлены вперед, а ладонь – вверх.

III.5 Основные упражнения в передачах:

1. Передачи в парах, стоя на месте.
Расстояние между игроками должно меняться в зависимости от подготовленности занимающихся (от 4 до 9–10 м). В этом построении возможны любые способы передачи мяча.
2. Передачи между четырьмя игроками, стоя на месте.
То же, что в передачах парами. Один мяч для четверых.
3. Передачи по кругу через одного стоя на месте.
7–9 игроков встают по кругу. Мяч передается через одного. Интенсивность возрастает при введении в игру двух – трех мячей.
4. Встречные передачи в колоннах.
После передачи игрок уходит в конец своей колонны. На 7–10 игроков один мяч.
5. Встречные передачи мяча в движении
После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны. При ловле и передаче не останавливаться. На 7–10 занимающихся один мяч.
6. Передачи мяча в движении по кругу.
Мяч передается впереди бегущему игроку. Чтобы видеть мяч, бежать надо вполоборота. Одновременно в круге может быть 1–2–3 мяча.
7. Передачи по кругу через центр.
Два игрока с мячами спиной друг к другу в центре круга. Передают мячи бегущим по кругу, а те возвращают обратно. Каждый из игроков должен побывать в центре круга.
8. Передачи в парах с продвижением вперед.
Расстояние между колоннами 4–5 м. Игрок без мяча должен опередить партнера.
9. Передача мяча в тройках на бегу через среднего игрока.

Расстояние между игроками 4–5 м. Вторая тройка начинает упражнение как только первая достигнет середины площадки.

10. Передачи мяча при движении одного из двух игроков спиной вперед
Игрок движется спиной вперед, передавая мяч игроку, двигающемуся лицом вперед. Дойти до конца площадки и двигаться обратно.
11. Передача мяча по треугольнику.
Игрок, передав мяч, перебегает в конец той колонны, в которую передан мяч.
12. Передача мяча по четырехугольнику.
Игроки становятся колоннами в четырех углах. После передачи перебегают в конец колонны, куда передан мяч. При усвоении упражнения ввести второй мяч.
13. Ловля и передача мяча на бегу.
Образуются две встречные колонны. Один игрок между ними в стороне. После передачи ему мяча игрок бежит вперед, получает ответный пас, передает его игроку, стоящему напротив, а сам бежит в конец колонны.
14. Передача мяча в парах двумя мячами.
Два игрока одновременно передают друг другу мяч.
15. Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе.
 - а) игроки в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один их них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей мяча двумя руками от груди;
 - б) то же, но в чередовании с отскоком мяча от пола;
 - с) то же, но передача двумя мячами одновременно без отскока и с отскоком от пола.
16. В прыжке по кругу.
Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м, ноги на ширине плеч.
 - а) ловля и быстрая передача в одном прыжке на месте;
 - б) то же, но на расстоянии 4–5 м в движении бегом по кругу.

17. Скрестные передачи мяча

Игроки становятся колоннами в четырех углах. После передачи перебегают в конец колонны, куда передан мяч. Мячи не должны сталкиваться, и игроки при смене мест не должны мешать друг другу.

18. «Бык в круге».

Образуйте 5-метровый круг из пяти передающих, а шестого игрока («быка») поставьте внутрь круга. Игроки, стоящие по периметру круга, будут передавать мяч друг другу, а игрок в круге – пытаться перехватить его. При этом нельзя передавать мяч ближайшему соседу.

19. Обманные движения с мячом.

При атаке каждый игрок должен использовать хотя бы одно обманное движение перед тем, как передать мяч.

20. Пляжный баскетбол.

На половине обычной площадки «трое на трое», без ведения. На всей площадке, но вместо пяти игроков в команде семь. Остальные правила баскетбола остаются прежними (фолы, пробежки, трехсекундная зона и т.д.). Допускается передача с отскоком, но ведение считается нарушением.

IV. Бросок

Если вы не умеете забрасывать мяч в корзину, вы будете проигрывать командам, умеющим делать это, независимо от качества выполнения других приемов игры.

Существует много психологических и физиологических факторов, влияющих на бросковые способности игрока.

Психологическими факторами, влияющими на бросок, являются: недостаток уверенности, боязнь или нервозность, потеря самоконтроля, торопливость при броске, недостаток решительности, беспокойство, страх,

суеверие, самонадеянность, беззаботность, недостаточная сосредоточенность и т. п.

К физиологическим факторам относятся: физическая кондиция, неправильная разминка, травмы, недостаточная скорость, перетренированность, нарушение зрения, утомление, слабые руки, недостаточная тренированность и отсутствие способностей.

На результативность бросков могут влиять и некоторые материальные факторы, такие, как: неправильное освещение, скользкий мяч, неправильно надутый мяч, неправильная вентиляция, незнакомая площадка, переход с деревянных на стеклянные щиты и наоборот, ограничение пространства для прохода под щит, скользкий пол, характер защитного противодействия. Баскетбол является психологической игрой, и этот факт при бросках более очевиден, чем при выполнении любых других приемов техники.

Хорошие снайперы должны быть уверены в себе, но они должны понимать, что бывают и сбои.

IV.1 Основы броска

- Стойка: слегка согните колени и удостоверьтесь, что ваши ступни направлены в сторону щита. Согнутые колени помогут придать вашему броску правильную траекторию.
- Положение при броске: мяч удерживается кончиками пальцев, запястья согнуты под углом 90^0 , так что вы можете видеть запястье снизу. Игроки, забрасывающие в прыжке, держат мяч на уровне плеч, начинающие – ниже.
- Захват: большинство бросков вы будете выполнять более сильной рукой. Возьмитесь ею за середину мяча, пальцы в удобном положении, ладонь не соприкасается с мячом.
- Цель: выберите удобную точку на кольце. Это лучше, чем выбрать целью все кольцо, так как вам легче будет сфокусироваться.

- Выпуск мяча: вытяните пальцы по направлению к щиту. Голова должна сопровождать броски вверх и в направлении цели. Большинство бросков нужно выполнять со средней траекторией и естественным обратным вращением. Указательный палец обладает наибольшей чувствительностью и должен последним прилагать усилия к мячу.
- Движение рук: представьте, что опускаете пальцы в кольцо. Они смотрят вниз после того, как вы отпустили мяч. Задержите руки на той же высоте хотя бы на секунду, чтобы убедиться, что вы преждевременно не потянете мяч назад.
- Баланс: если вы забрасываете мяч в прыжке, приземлитесь на обе ноги одновременно, в готовности двигаться вперед, если вы не добросили мяч и он отскакивает от кольца или щита.
- Броски из-под корзины: используйте щит почти при каждом броске. При забрасывании мяча правой рукой отталкивайтесь левой ногой и наоборот. Это делает вас максимально высоким и лучше всего отпораживает от защитников.

IV.2 Виды и способы выполнения бросков

Существуют разные виды бросков и разные способы их выполнения.

Необходимо учить разным видам бросков с близкого расстояния, а затем постепенно увеличивать дистанцию до максимальной, с которой игрок должен будет бросать в игре.

Если игрок испытывает напряжение при попытке добросить мяч до корзины, это означает, что бросковая дистанция для него чересчур велика. Это справедливо как для бросков с места, так и в прыжке.

○ Броски с места

Должны выполняться с дистанции 7-9 м. Это бросок для дальних дистанций. Баскетболист, хорошо играющий на проходах и умеющий

поразить корзину дальним броском, становится более опасным, поскольку заставляет защитника играть плотно, чем и облегчает задачу игры на проходах.

Игра с проходами заставляет защиту оттянуться назад, что создает условия для дальних бросков, а результативные дальние броски создают условия для проходов.

○ Бросок одной рукой с места

Мяч удерживается близко к груди под подбородком, бьющая рука несколько больше смещена назад и под мяч, а поддерживающая – вперед под мяч. Пальцы разведены, развилка указательного и среднего пальцев бьющей руки удерживается на линии носа или средней части лица. Ладони при выпуске мяча направлены почти одна к другой. Кисть, предплечье и локоть направлены при выпуске вверх.

Мяч выпускается быстрым выпрямлением рук в локтях и захлестывающим движением кисти и пальце бросающей руки.

Тыльная часть кисти бросающей руки направлена к лицу, а ладонь к цели.

Поскольку указательный палец самый чувствительный, он и участвует в завершающем направлении мяча в корзину. В силу этого кисть при выпуске мяча слегка разворачивается наружу.

Тело немного наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, суставы расслаблены, голова поднята вверх и удерживается над средней точкой между ступнями ног. Вес тела подается вверх – вперед на носки.

Допускается легкий отрыв ног от опоры. Приземление производится при незначительном продвижении вперед. При этом броске правша должен выдвинуть вперед правую ногу, а левша – левую. Тело должно быть слегка развернуто под углом к цели, плечом бьющей руки вперед;

○ Бросок в прыжке

Выполняется обычно после короткого движения и быстрой остановки. Мяч удерживается, выносится в положение перед броском и выпускается почти также, как и при броске одной рукой с места. Кисть, предплечье и локоть располагаются на одной линии с телом. При выпрыгивании не следует применять чрезмерных усилий.

Мяч должен покидать кисть бьющего игрока, когда рука полностью выпрямится. Это происходит в высшей точке прыжка или за мгновение до ее достижения.

○ Броски из-под корзины, или броски с близких дистанций

Броски с близких дистанций, особенно боковые, должны выполняться с отскоком от щита, если для этого есть возможность.

Если игрок оказался свободным при фронтальном движении к корзине, он должен сместиться в сторону своей сильной руки и сделать бросок с отскоком от щита.

Существуют четыре причины непопадания мяча в кольцо – он может пролететь справа или слева, не долететь или перелететь. Половину всех ошибок составляют недолеты.

IV.3 Основные причины, почему мяч не долетает до кольца.

1. Остановка руки: сопровождение мяча рукой обязательно. В конце броска пальцы должны быть обращены вниз.
2. Законченное движение: если в начале броска рука отведена назад и почти параллельна полу, то заканчивая движение, она расслабляется по мере приближения указательного пальца к корзине.
3. Бросок на прямых ногах: в баскетболе силовая нагрузка ложиться, в основном, на ноги. Перед броском колени обязательно должны быть согнуты. Недостаточное сгибание коленей снижает силу броска, мяч идет по низкой дуге, поэтому и не достигает корзины.

4. Отклонение: Это тоже уменьшает силу броска. Иногда отклонение идет на пользу, при броске менее чем с 3 м, но с более далекой дистанции лишь единицы способны направить мяч по нужной траектории, не направляя при этом корпус вперед.

IV.4 Совершенствование броска

1. Поточное выполнение бросков в корзину с места

Рекомендуется в виде соревнования между подгруппами по заранее обусловленному количеству попаданий.

2. Броски в корзину с места

Броски поочередно в полукруге. Один из игроков, стоя у щита, передает мяч партнерам.

3. Броски в корзину со штрафной линии

После подбора мяча и передачи следующему игроку уходит в хвост колонны.

4. Броски в корзину после ведения мяча

После ведения бросить в корзину, поймать отскочивший мяч, передать очередному игроку и уйти в хвост колонны.

5. Броски после выполнения двух шагов

Игроки в колонне сбоку от щита. Первый игрок бежит к щиту, под правую ногу берет с руки партнера мяч и, сделав два шага, выполняет бросок. При бросках левой рукой мяч берется под левую ногу.

6. Броски в корзину в движении после ловли мяча

Выбегающий из колонны игрок, поймав мяч и сделав два шага, выполняет бросок в корзину, ловит мяч и передает следующему игроку. После передачи уходит в хвост колонны.

7. Передача и бросок в корзину

Упражнение в парах. Один игрок передает мяч игроку, стоящему под щитом, получает обратную передачу, делает два шага и выполняет бросок в корзину.

8. Ведение, передача и бросок в корзину

Игроки становятся парами. Один из пары (№1) ведет мяч вдоль боковой линии. Дойдя до конца площадки, отдает мяч набегающему на щит другому игроку (№2), который бросает в корзину. После ловли мяча игрок №2 ведет мяч к противоположному щиту и отдает набегающему игроку №1, который бросает в корзину.

IV.50 Отвлекающие действия (финты)

➤ Упражнение в треугольнике.

Игрок №1 делает финт вправо на передачу игроку, а передает влево. Затем уходит в конец своей колонны. То же выполняют следующие игроки.

➤ Отвлекающее действие для прохода к щиту.

Игра в тройках. Игроки: № 1 – с мячом, № 2 – нападающий, № 3 – защитник. Игрок № 2 делает финт вправо и, резко сделав поворот, уходит влево мимо защитника. Получив мяч от игрока № 1, выполняет бросок в корзину, после чего игроки меняются местами.

V. Игра в защите

- Позиция защитника. Когда перед вами противник с мячом, вы должны занять позицию, при которой ему трудно передать мяч или выполнить бросок.

Согните ноги в коленях, так легче реагировать на действия противника. Расставив руки с открытыми ладонями – одну подняв, а другую отставив в сторону на уровне плеча – вы помешаете противнику выполнить бросок от груди и передачу с отскоком.

- Опека игрока, передающего мяч. Когда противник владеет мячом, следует максимально затруднить ему выполнение передачи мяча:
 - примите стойку защитника, следите за движениями противника, а не за мячом. Тем самым вас будет труднее обмануть финтом или ложным замахом на бросок;
 - руками и кистями блокируйте любую попытку передать мяч или выполнить бросок;
 - ведите себя агрессивно и напористо, не касаясь противника. Если вы его коснетесь, вы и ваша команда заработает фол;
 - вы должны предвидеть движения и игрока, передающего мяч, и игрока, получающего мяч, и обоих держать в поле зрения.
- Защита против игрока, ведущего мяч. Займите позицию между соперником с мячом и корзиной и примите стойку защитника, затем перемещайтесь вместе с противником, ведущим мяч. Не приближайтесь к нему слишком близко, иначе быстрый рывок или шаг в сторону поможет противнику обойти вас. Старайтесь блокировать дорогу противнику, оттесняя его от корзины.
- Перехват передачи мяча. Если вы опекаете игрока, который готовится получить мяч, встаньте рядом с вашим противником, чтобы иметь возможность протянуть руку и не дать ему получить передачу. Противник постарается уйти от вас, поэтому держитесь как можно ближе к противнику, при этом не загромождая ему путь.

VI. Тактика игры

VI.1 Нападения

1. Индивидуальные действия.

Выход игрока на свободное место. S-образный выход, V-образный выход.

2. Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Отдал и вышел.

Игрок передает мяч партнеру и быстро выбегает на свободное место, получает мяч, делает бросок с места или после ведения.

3. Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.

В быстром продвижении вперед игроки передают мяч друг другу. Бегущий в середине вначале несколько отстает от своих партнеров, затем перед зоной штрафного броска меняется местами с игроком слева, выходящим для ловли мяча и броска.

4. Взаимодействие трех игроков с встречным ведением мяча.

Три игрока передвигаются навстречу друг другу, поочередно ведя мяч и передавая партнеру. Игрок, освободившийся от защитника во время встречного движения, бросает в кольцо с места или после ведения под щит.

5. Взаимодействия с заслонами.

Заслон – действие, при помощи которого игрок освобождает партнера от опеки защитника. Ставящий заслон должен держать руки внизу, ноги – твердо на полу. Задержите защитника на секунду. Новичкам позволительно скрестить руки на груди, чтобы принять часть удара. Наиболее распространенная ошибка – наклон к нему, что сразу замечают судьи и фиксируют нарушение правил. Часто игрок, создающий заслон, остается один, когда оба защитника бросаются к ведущему.

Когда защитник не видит, что вы приближаетесь, очень эффективны: если загораживаемый игрок физически не мог увидеть того, кто его блокирует, перед контактом вы должны выйти в поле его зрения.

6. Заслон для игрока без мяча.

Игрок бежит к защитнику партнера без мяча и, располагаясь на близком расстоянии сбоку – сзади него, преграждает ему путь, игрок (у которого был защитник) выбегает после финта в сторону поставленного заслона для ловли мяча.

7. Заслон для игрока с мячом.

Игрок без мяча бежит к защитнику партнера с мячом и ставит заслон. Игрок с мячом переходит на ведение в сторону поставленного заслона.

8. Комбинация с заслонами.

1. Двойка. Игрок передает партнеру мяч, ставит заслон его защитнику, освобождая путь для продвижения к щиту. Защитник (игрока, который передавал мяч) вынужден оставить своего подопечного и переключиться на игрока,двигающегося к щиту. Освободившись, (игрок, который ставил заслон) делает разворот после заслона и рывок к щиту. Получив мяч, выполняет бросок.
2. Тройка. Игрок передает мяч игроку (партнеру), перемещается в противоположную сторону и ставит заслон защитнику другого партнера без мяча. Последний выбегает из-под заслона к щиту и, получив мяч, атакует корзину.
3. Быстрый прорыв с длинной передачей. Игрок, выходящий в прорыв, начинает движение, когда мяч еще в воздухе, но уже видно, что он попадает к партнерам. Передача чаще всего выполняется через всю площадку игроком, овладевшим мячом.
4. Быстрый прорыв с короткими передачами между тремя партнерами. Передвигаться с выполнением передач, располагаясь треугольником (вершиной от щита противника). Крайние передают мяч через среднего партнера.
5. Быстрый прорыв с длительным ведением мяча. Чаще всего выполняется с движением двух или трех игроков в первом эшелоне. Игрок ведет мяч до момента активного сопротивления защитника, после чего отдает его свободному партнеру для завершения атаки.

9. Позиционное нападение.

1. С одним центровым.

Получив передачу, центровый игрок или сам завершает атаку броском в корзину, или выводит партнеров на завершающий бросок. При

расположении центрального сбоку от штрафной игроку с противоположной стороны нужно выходить в область штрафного броска.

При игре на линии штрафного броска также получать мяч спиной к щиту. После поворота лицом следует или бросок или передача партнеру.

2. Нападение через двух центральных игроков.

При такой расстановке игроков обеспечивается треугольник подбора мяча, отскочившего от щита.

3. Комбинация – «тройка».

4. Комбинация «наведение при скрестном выходе».

5. Нападение против зонной защиты:

a. растягивание защиты;

b. «перегрузка».

6. Подбор мяча при неудачных бросках.

VI.2 Групповые действия в защите

1. Действия защитников при численном превосходстве нападающих.
2. Действия защитников при своем численном превосходстве.
3. Групповое тактическое действие – переключение.
4. Групповое тактическое действие – проскальзывание.
5. Групповое тактическое действие – подстраховка.

VI.3 Зонная защита

1. Защита 2–1–2. Дает возможность бороться против входов в штрафную по центру и атаковать с ближних дистанций;
2. Защита 1–3–1. Используется при атаках со средней дистанции с центровым на линии штрафного броска;

3. Защита 2–3. Ставится, когда нет метких бросков издали и против проходов по лицевой линии;
4. Защита 3–2. Используется против преимущественных атак со средних и дальних расстояний.

Библиографический список

1. Парсель, М. Баскетбол / М. Парсель – М.: МАК Медиа, 2001.- 48 с.
2. Гомельский, А. Я. Баскетбол – секреты мастерства / А. Я. Гомельский.– М: Гранд М., 1997 – 23с.
3. Гзовский, Б. М. Студенческий баскетбол / Б. М. Гзовский, В.А. Кудряшов.- Минск, 1973 – 380с.
4. Пинхолстер, Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений / Г. Пинхолстер – М . 1973–106с.
5. Башкиров, В. Г. Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты / В. Г. Башкиров, А. Т. Петросян.– М. АНО ЦР.С. 1999 – 19 с.
6. Яхонтов, Е.Р. Нападение против зонной защиты в баскетболе / Е. Р. Яхонтов.–М. АНО ЦР.С. 2000 – 18 с.