



муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей Специализированная детско-юношеская  
спортивная школа олимпийского резерва № 2  
Центрального района г. Волгограда

---

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ТЕМУ:**

**«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА  
В БАСКЕТБОЛЕ»**

Утверждена

на заседании Методического совета  
Протокол № 4 от «11» января 2012г.

Директор МОУ СДЮСШОР № 2  
Центрального района г. Волгограда

Т.В. Астафьева



Автор

Гурьева Е.А., МС СССР,

тренер-преподаватель

МОУ СДЮСШОР № 2

Центрального района г. Волгограда

Волгоград, 2012

## Оглавление

I. Оглавление	2
II. Введение	3
III. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания	4
IV. Передачи мяча	6
V. Упражнения для тренировки передач	9
VI. Специальные упражнения для тренировки передач центровым игрокам	17
VII. Схемы выполнения упражнений	19
VIII. Список литературы	27

## Введение

В современной жизни все больше используется занятия физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Центральная задача технической подготовки в баскетболе – обеспечить формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях, а также неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом.

Технические приемы и действия в баскетболе исключительно многообразны и их объем постоянно увеличивается и обогащается. Для баскетбола характерно постоянное расширение технического арсенала. Понятно, что чем большим числом приемов и действий владеет спортсмен, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы, тем в большей мере он способен противостоять атакующим действиям соперника и ставить его в сложные положения.

Из опыта работы можно сделать вывод, что техника может быть правильной и неправильной, хорошей и плохой, но без техники невозможно выполнить никакое спортивное упражнение, даже очень простое. У самых квалифицированных спортсменов можно найти погрешности в выполнении тех или иных упражнений. Тот или иной спортсмен на различных этапах освоения движения всегда использует определенную технику, и эта техника видоизменяется от этапа к этапу. Сравнивая технику различных спортсменов, мы можем видеть, что она у всех индивидуальна и, следовательно, не может быть одинаково совершенна в сравнении с неким эталоном. Важнейшими техническими приемами являются ловля мяча, передачи мяча, ведение и броски мяча в корзину.

## **Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.**

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по мини-баскетболу. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в ДЮСШ И СДЮСШОР.

В системе образования баскетбол включен в программы обучения дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте.

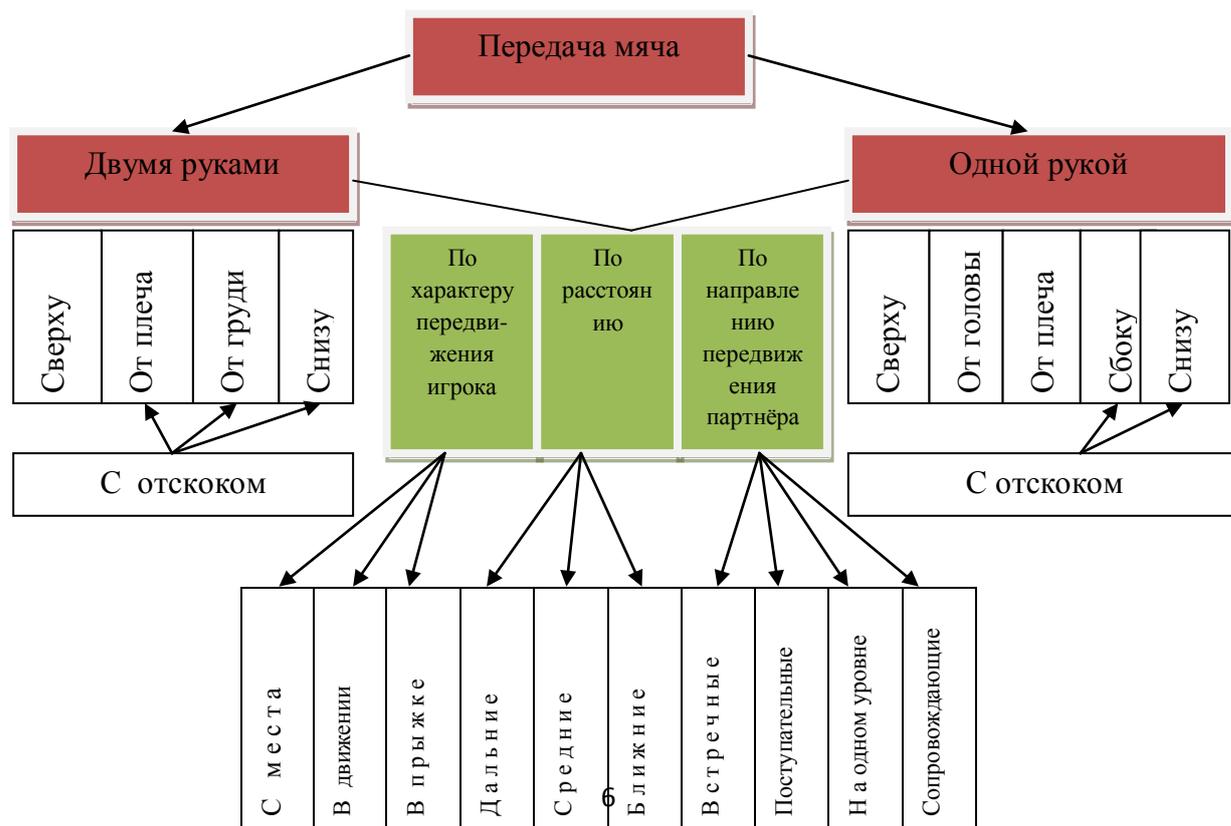
Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений человека, всестороннего развития его физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

## Передачи мяча

Передачи мяча - один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола. Видов передач великое множество, и одна из главных задач любого тренера состоит в том, чтобы привить игрокам вкус к этому элементу игры. Работать над передачами самостоятельно игроки не любят, только тренер может объяснить им важность владения всем арсеналом передач, необходимость тренировать их тщательно и ежедневно.

**Передача мяча в баскетболе** - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников. Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление - вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч.

### Классификация способов передачи мяча:



Передачи мяча различаются, во-первых, по динамике выполнения (стоя на месте, в движении на бегу, в движении в прыжке) и, во-вторых, по способу выполнения: двумя руками - от груди, из-за головы, снизу, сбоку, с предварительным выполнением обманных движений; одной рукой - снизу, сбоку, из-за головы (бейсбольный пас), крюком, из-за спины и между ногами (скрытые передачи) и др.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном с отскоком действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

**Каждому баскетболисту необходимо знать и применять следующие основные правила передачи мяча:**

1. При выполнении любого способа передачи мяча, расслабиться и сохранять равновесие.
2. Ни на миг не отрывай взгляда от мяча при его ловле. Выполняя же передачу мячом попадай в майку партнёра.
3. Не уверен - не отдавай. Игрок, передающий мяч партнеру, отвечает за то, чтобы передача дошла до адресата. Другими словами, в 95% случаев потери мяча виновен пасующий.
4. Передающий мяч игрок должен рассчитать скорость партнера, которому он направляет передачу, его техническую оснащенность, цепкость, постараться предвидеть тактическое решение им ситуации.
5. Как при выполнении передачи, так и при приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации. Для этого нужно обладать высокоразвитым периферическим зрением.

6. Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча.
7. В командах мастеров, юниоров, юношей следует постоянно, ежедневно тренировать как общие для всех элементы передач, так и специальные передачи, зависящие от амплуа игрока, его физических и технических особенностей, его манеры игры. Хорошо, если игрок имеет свои "фирменные" передачи, доведенные до совершенства.
8. Передачи тренируются вместе с ловлей мяча и работой над цепкостью. Небрежность при тренировке передач недопустима.

Последовательность в обучении передачам мяча в баскетболе следующая: передачи на месте, затем в движении – во встречном, параллельном движении партнеров, и наконец, вслед убегающему игроку. Обучая новичков передачам мяча на месте, следует акцентировать внимание на точности полёта мяча, скорости движения передачи и четкой захлестывающей работе кисти в заключительной стадии приёма. Игрок должен передавать мяч партнеру не тягучим движением, а отрывистым. Такой настрой игроков помогает им закрепить захлестывающее движение кистью.

При обучении передачам на месте игрокам сразу надо ставить задачу не ожидать, когда мяч сам подлетит к ним. При ловле мяча игрок обязан сделать рывок навстречу передаче (3-4 быстрых шага к мячу). Так с самого начала обучения баскетболисты привыкают «искать мяч в игре», а не ждать, когда мяч разыщет их. Чтобы игроки быстрее выработали умение передавать мяч быстро, сильно и точно, используются вспомогательные средства тренировки (волейбольные мячи, набивные мячи).

Тренировать передачи следует в любой период подготовки: в предсезонье, в соревновательный период, после окончания сезона; во время любого вида тренировочных занятий - индивидуальных или командных. Дозировка упражнений на совершенствование передач зависит от периода подготовки и степени готовности команды. Однако можно с уверенностью сказать, что даже в командах высших разрядов передачам должно уделяться не менее 15 мин на каждом тренировочном занятии, не считая времени, отводимого тренером на отработку тактических взаимодействий в нападении.

Начинающим спортсменам полезно работать над передачами и больше - до 30 мин на каждой тренировке. Задача тренера - разнообразить упражнения, варьировать их и изобретать новые.

Отработка передач, в свою очередь, - прекрасное средство для общей и специальной физической подготовки.

### **Упражнения для тренировки передач**

1. Передачи в парах во время кроссовой подготовки. Выполняются одним мячом. Вид передачи определяется тренером и меняется по его сигналу.

2. Передачи в парах во время бега на легкоатлетическом стадионе. Выполняются двумя и тремя мячами.

3. Передачи в тройках двумя мячами во время занятий на стадионе. Один из игроков бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами. Смена мест в тройке - по кругу.

4. Передачи в парах, тройках или четверках во время барьерного бега. Выполняются одним или двумя мячами. Упражнение проводится как соревнование: побеждает группа, которая быстрее преодолет дистанцию 100 или 400 м с барьерами, не потеряв мяча.

5. Передачи в парах во время работы над скоростной подготовкой. По сигналу тренера один из партнеров совершает рывок на 18-20 м., его партнер посылает ему передачу в отрыв, которую надо поймать, не дав мячу удариться о землю. Отдавший пас догоняет партнера, и они продолжают движение с передачами до следующего сигнала тренера.

6. Передачи мяча по "восьмерке" в пятерках на всю ширину футбольного поля.

7. Передачи мяча по "восьмерке" в тройках на дистанции 60, 100, 300 м. на время. Мяч передается партнерами только из рук в руки.

8. Передачи в парах во время серийных прыжков через гимнастические скамейки или барьеры.

9. Передачи и ловля мяча во время прыжка в высоту. Игрок принимает мяч во время полета над планкой и должен успеть сделать передачу до приземления в яму.

10. Передача мяча во время прыжка в длину. Игрок получает мяч после толчка и расстается с ним до приземления. Обязательное условие: игрок ловит мяч, летящий с одной стороны от себя (например, слева) и отдает его на другую сторону прыжковой ямы (направо).

11. Передача мяча во время тройного прыжка. Игрок выполняет прыжок с места или с разбега. Во время каждого из прыжков он должен успеть принять мяч и сделать нацеленную передачу.

12. Передачи набивных мячей в парах. Дистанция между пасующими 6-8 м. Упражнение полезно для развития силы пальцев и кистей.

13. Имитация передач "блинами" от штанги, гирями, камнями.

14. Передачи мяча двумя руками максимально вверх из положения сидя. Пока мяч находится в полете, нужно успеть встать на ноги без помощи рук и поймать мяч уже стоя.

15. Передача мяча двумя руками между ногами. Игрок держит мяч двумя руками за спиной, садится в присед, разводя колени, и выполняет передачу одними кистями между ногами максимально вперед. Проводится как соревнование на дальность. Упражнение особенно полезно для развития силы кистей.

16. Передачи в парах: двумя руками от груди - мяч направляется вперед, параллельно поверхности земли; одной рукой из-за головы - основной пас в отрыв. Проводится как соревнование на дальность и точность.

17. Передачи во время прыжков на батуте. Игрок отрабатывает координацию сложных движений: повороты на 180° и 360°, приземления на спину, живот, сальто и т.д., во время полета ловит и отдает мяч партнеру.

18. Передачи мяча в безопорном положении. Игрок выполняет прыжок через гимнастического козла с подкидного мостика, в высшей точке прыжка ловит мяч, адресованный ему тренером, и отдает его стоящему неподвижно партнеру.

19. Передачи мяча у стены со сменой стойки. Игрок занимает позицию в 4-5 м от стены и в ходе выполнения упражнения меняет стойку (впереди то правая нога, то левая). Передачи выполняются поочередно - двумя руками от груди, левой, правой рукой, из-за головы и т.д.

20. Передачи мяча в стену после имитации финта.

21. Передачи мяча на точность с расстояния 6-8 метров в круг диаметром 1 м., 60 см, 30 см. Виды передач самые разнообразные.

22. Передачи мяча на точность и резкость. Игроки в паре передают друг другу мяч сквозь раскачивающуюся как маятник автопокрышку.

23. Передачи мяча в ребристую стенку и ловля отскочившего мяча. Для развития реакции.

24. Передачи у стены из-за спины поочередно левой и правой рукой.

25. Передачи у стены в тройках. Игрок 1 стоит в 3-4 м. от стены, лицом к ней, игроки 2 и 3 располагаются за его спиной на расстоянии 5-6 м. от стены. Игрок 3 выполняет сильную передачу в стену, игрок 1 должен поймать отскочивший мяч и не глядя вернуть его партнеру 3. В момент, когда игрок 1 ловит первый мяч, игрок 2 делает сильную передачу в стену и т.д. Смена мест в тройке происходит по кругу каждые 1,5-2 мин. **(Схема 1)**. Для развития реакции.

26. Передачи у стены одним, двумя, тремя, четырьмя мячами на скорость и время.

27. Передачи в углу зала в две стены двумя мячами с расстояния 4-5 м.

28. Передачи в парах сидя, лежа, стоя на коленях. Виды передач самые разнообразные.

29. Передачи в стену с сопротивлением. На стене мишень или силуэт. Защитник мешает выполнению передачи. Расстояние до стены 5-6 м.

30. Передачи в парах с пассивным сопротивлением. Один из партнеров прячется в любую сторону на 0,5-0,7 с. Его партнер должен успеть за это время сделать передачу с расстояния 4-5 м. Смена мест в паре через 40-45 сек.

31. Передачи мяча в парах на расстоянии от 2 до 20 м. Игроки в паре сходятся и расходятся.

32. "Неудобные передачи" в парах. Дистанция 6-8 м. Один из игроков в паре посылает партнеру "неудобные" для приема передачи: в ноги, с низким отскоком от пола, далеко в сторону и т.д. Ловящий должен принять пас и быстро вернуть его точно в руки напарнику. Смена партнеров через 1 мин.

33. То же, что и упражнение № 23, но в движении.

34. Передачи в парах в одно касание поочередно правой и левой рукой. Выполняются в движении, на максимальной скорости.

35. Передачи в парах по всей ширине площадки. Задача - пройти всю площадку в три передачи и завершить атаку броском из-под кольца.

36. То же, что и упражнение № 27, но все передачи происходят в одном прыжке. Скорость максимальная.

37. Передачи в парах в спину, в движении. Оба партнера располагаются параллельно боковой линии, лицом в одну сторону. Мяч находится у заднего игрока, на расстоянии 5-6 м. Игрок с мячом посылает передачу точно в спину впереди бегущего напарника. Передний в паре игрок должен, развернувшись через одно плечо, поймать мяч, а затем через другое плечо вернуть его назад. Главное, не совершить пробежку.

38. Длинные передачи в парах в отрыв. Игрок 1 по сигналу тренера бросает мяч в щит, ловит его и посылает длинную передачу в отрыв партнеру 2, который стартовал по тому же сигналу. Игрок 2 должен атаковать кольцо без дриблинга, броском из-под кольца. Игрок 1 после передачи делает рывок к противоположному кольцу, подбирает мяч, и с этого момента он становится нападающим (**Схема 2**).

39. Передачи в парах, в прыжке одним мячом. Игроки выполняют асинхронные прыжки с большой фазой полета, мяч все время находится вверху. Дистанция между партнерами 3-4 м.

40. То же, что и упражнение № 31, но передачи выполняются только из-за спины.

41. Передачи в парах после низкого отскока мяча от пола. На месте и в движении. Игроки, находясь лицом друг к другу, поочередно подбрасывают мяч, дают ему коснуться пола и в этот же момент делают передачу партнеру одной рукой.

42. Передачи в парах после обманных движений. На месте и в движении. Это же упражнение можно выполнять в четверках двумя мячами.

43. Передачи в тройках одним или двумя мячами на максимальной скорости. Мяч передается через центрального игрока или по кругу. Под противоположным кольцом следует бросок (броски) из-под щита.

44. То же, что и упражнение № 43, но передачи выполняются в одном прыжке или из-за спины.

45. Передачи мяча в двух колоннах. Игроки делятся на две колонны и располагаются лицом друг к другу на расстоянии 8-10 м. Головной игрок одной из колонн - с мячом. По команде тренера выполняется первая передача головному игроку

противоположной колонны, после передачи игрок переходит в конец противоположной колонны. Тренер называет способ передачи (от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, сбоку, снизу и т. д.).

46. Ловля очень сильной передачи (тренер направляет мяч игроку ударом ноги) и передача мяча двигающемуся партнеру.

47. Передачи в тройках одним мячом через центрального игрока. До центра поля передачи следуют обычным порядком после центра поля начинается игра 2 х 1, в которой игрок 1 становится защитником, а игроки 2 и 3 - нападающими. Игрокам 2 и 3 запрещается ведение мяча. Смена мест в тройке происходит после каждой атаки кольца **(Схема 3)**.

48. Передачи в тройках по "восьмерке" одним мячом. Скорость выполнения - максимальная. Задача: пройти всю длину площадки с наименьшим количеством передач.

49. Передачи в пятерках по "восьмерке" одним или двумя мячами. При выполнении упражнения двумя мячами игрок 1, послав первую передачу из-за лицевой линии, получает от тренера второй мяч и после этого делает вторую передачу тому же партнеру. Затем бежит в сторону передачи, обходя партнера за спиной **(Схема 4)**.

50. Передачи в тройках четырьмя мячами. Упражнение выполняется сначала стоя на месте, затем в движении.

51. Передачи мяча в парах одним мячом. Партнеры стоят спиной друг к другу на расстоянии 5-6 м. Передавая и ловя мяч, они поворачивают только корпус, ступни остаются неподвижными.

52. Передачи мяча в стену с поворотами. Игрок выполняет передачу в стену и поворачивается на 180 или 360°, после чего ловит отскакивающий от стены мяч. Упражнение можно выполнять одним или двумя мячами.

53. Передачи мяча в стену в прыжке с расстояния 2-3-5 м.

54. Передачи в парах двумя мячами. Партнеры "танцуют" впрысядку.

55. Передачи в тройках по "восьмерке" одним мячом. Партнеры передают мяч друг другу только из рук в руки.

56. Длинные передачи в отрыв в парах. После удара в щит игрок ловит отскакивающий мяч и посылает длинную передачу партнеру, делающему ускорение вдоль боковой линии. Тренер называет способ передачи (в спину, на ход, навесная).

57. То же, что и упражнение № 56, но вводится защитник, мешающий выполнять передачу.

58. То же, что и упражнение № 56, но вводится защитник, мешающий принимать передачу.

Можно усложнить упражнения №№ 56-58. После выполнения передачи пасующий делает рывок к противоположному кольцу на добивание.

59. Передачи в пятерках со сменой мест. Мяч находится у игрока 1, следует пас игроку 2 и передвижение в сторону передачи. Игрок 2 передает мяч игроку 3 и перемещается на его место. Игрок 3 отдает мяч по диагонали игроку 5 и бежит на его место, игрок 5 пасует мяч игроку 4 и занимает его место, а игрок 4 возвращает мяч игроку 1 по диагонали - круг замкнулся. Способ передачи меняется по сигналу тренера. Упражнение можно выполнять двумя-тремя мячами (**Схема 5**).

60. Передачи в пятерках с сопротивлением ("звездочка"). Нельзя передавать мяч ближайшему партнеру, т.е. игрок 1 имеет право делать передачу только игрокам 3 и 5; нельзя отдавать навесные передачи. Внутри круга располагается водящий X, который старается перехватить мяч, в то время как остальные пасуют его друг другу. Смена мест в группе происходит по времени - через 40-50 с или после перехвата мяча (**Схема 6**).

61. Передачи в группах двумя мячами. 5 игроков становятся по 6- метровой линии, у одного из них (любого) находится мяч. На линии штрафного броска располагается водящий игрок с мячом. Игроки, находящиеся на дуге, могут отдавать мяч только водящему, а он - любому из них. Передачи начинаются одновременно по сигналу тренера. Задача игроков на дуге - заставить водящего ошибиться или сделать так, чтобы у него оказалось одновременно два мяча. Смена водящего происходит через каждые 60-70 сек.

62. Передачи в парах на быстроту выполнения одним или двумя мячами. Пара проходит площадку на максимальной скорости и с максимальной частотой передач 5-6 раз подряд.

63. Передачи в движении ("четыре угла"). Игроки 1 и 3 выполняют длинные передачи соответственно игрокам 2 и 4, делают рывок на 12-15 м., получают ответные

пасы и атакуют кольцо со средней или дальней дистанции. Игроки 2 и 4 подбирают мячи, передают их головным игрокам в основных колоннах и занимают места в их хвосте (**Схема 7**).

64. Передача и ловля мяча на максимальной скорости. Игроки 1, 2, 3, 4, 5 с мячами. Игрок 1 по сигналу тренера начинает движение на максимальной скорости и обменивается передачами с игроками 2, 3, 4 и 5. После последней передачи он атакует кольцо, подбирает мяч и занимает точку 5. Игроки 5, 4, 3 после выполнения передачи переходят на одну точку ближе к линии старта. Игрок 2 идет в хвост основной колонны (**Схема 8**).

65. "Салки" в передачах. Пара водящих передают один мяч, все остальные игроки с мячами выполняют самое разнообразное ведение. Задача водящих - "осалить" игрока, не выпуская мяч из рук. "Осаленный" игрок выбрасывает свой мяч за пределы поля и присоединяется к водящему.

66. Передачи на скорость в шестерках. Внутри круга - двое игроков с мячами. Две соревнующиеся команды, по 6 человек в каждой, располагаются вокруг них на одинаковом расстоянии по кругу. По сигналу тренера игроки, находящиеся в центре, обмениваются передачами со своими партнерами по команде в очень быстром темпе. Задача - догнать мяч соперника. Первые передачи выполняются в противоположные стороны (**Схема 9**).

67. То же, что и упражнение № 66, но игроки обеих шестерок перемещаются по кругу по часовой стрелке. Смена игроков в центре круга происходит через каждые 45-50 сек.

68. Передачи в квадрате с сопротивлением. Игроки обмениваются передачами одним мячом, преодолевая сопротивление двух защитников, находящихся в центре квадрата. Разрешены любые передачи. Затем вводится второй мяч. Смена защитников происходит после каждой потери мяча (**Схема 10**).

69. То же, что и упражнение № 68, но все передачи выполняются в одном прыжке.

70. Передачи в треугольнике двумя мячами. Игрок 1 находится на месте, получая и возвращая мячи партнерам. Игроки 2 и 3 находятся в постоянном движении в радиусе 5-6 м от игрока 1. Смена мест в тройке - каждые 40-45 сек. Задача - научить игрока постоянно держать в поле зрения двух партнеров и два мяча (**Схема 11**).

71. То же, что и упражнение № 70, но вводится третий мяч.

72. "Теннис" 6 х 5 на волейбольной площадке. На центральной линии располагаются 6 защитников XI-X6. По три нападающих - на каждой стороне площадки. Мячи у игроков 1 и 5. Задача нападающих - сделать наибольшее количество передач партнерам на противоположной стороне площадки. Защитники должны перехватить оба мяча. Навесные передачи запрещены, верхней границей может служить трос волейбольной сетки. Выигрывает та команда, которая в двух попытках сделает большее количество передач **(Схема 12)**.

73. Передачи с препятствиями в парах, тройках, четверках. Гимнастические скамейки устанавливаются поперек баскетбольной площадки в 3-4 местах. Игроки должны выполнять передачи в движении, одновременно перепрыгивая препятствия **(Схема 13)**.

74. Передачи во время серийных прыжков. Один игрок прыгает через гимнастическую скамейку. 3-4 игрока с мячами вокруг него в радиусе 4-5 м. Происходит обмен передачами. Прыгающий игрок отдает передачи только в одном прыжке.

75. Передачи на половине поля с активным сопротивлением: 4х4, 5х5, 6х5. Дриблинг и броски по кольцу запрещены. Игроки защищающейся команды применяют личный прессинг, стараются сыграть в закрытой стойке, препятствуют своим подопечным в получении и передаче мяча. Задача владеющей мячом команды - сделать максимальной возможное количество передач. Владение мячом начинается с ввода его в игру из-за боковой линии. После потери мяча команды меняются ролями. Выигрывает та команда, которая сделает больше передач по сумме двух попыток.

76. То же, что и упражнение № 75, но команда владеет сразу двумя мячами.

77. Игра 5 х 5, 4 х 4, 3 х 3 на всем поле без ведения мяча. Разрешены только передачи вперед или в прыжке.

78. Передачи двумя или тремя мячами в группах по 5-9 человек. Группа игроков образует два круга: внутренний из 3 человек и внешний - из 5-6. Мяч передается из круга в круг по часовой стрелке, т.е. из внешнего во внутренний и назад. После передачи игрок обязательно совершает рывок на место того, кому он сделал передачу. Игрок 1 делает передачу игроку 6 и бежит на его место, игрок 6 делает передачу игроку 2 и занимает его место, и игрок 2 пасует игроку 7 и т. д. **(Схема 14)**.

### Специальные упражнения для тренировки передач центровым игрокам

79. Центральной игрой Ц располагается на линии штрафного броска, игроки 1 и 2 с мячами - ближе к центру поля, а игроки 3 и 4 - ближе к лицевой линии. Игрок 1 пасует мяч игроку Ц, который тут же переправляет его игроку 4. Как только игрок Ц освободился от мяча, игрок 2 делает ему передачу. Ц ловит этот мяч и передает его игроку 3. Игроки 3 и 4 возвращают мячи соответственно игрокам 2 и 1 (**Схема 15**).

80. То же, что упр. 79, но добавляются три защитника. Защитники Х1 и Х2 активно противодействуют передачам в центр от игроков 1 и 2. Защитник Х3 не мешает Ц получать мячи, а только препятствует его передачам игрокам 3 и 4. По сигналу тренера игроки меняют позицию сзади сбоку от Ц (**Схема 16**).

81. Передача входящему (подымающемуся) на линию штрафного броска центральному игроку. Центровые игроки Ц1 и Ц2 располагаются на нижних, противоположных "усах" трехсекундной зоны. Мяч у тренера. Его передача головному игроку в любую из колонн является сигналом центральному игроку с противоположной стороны начать движение на линию штрафного броска для получения мяча. После получения мяча у игрока Ц1 есть три возможности: самому атаковать кольцо, отдать мяч входящему под кольцо партнеру Ц2 или откинуть мяч опускающемуся в угол игроку 1 (**Схема 17**).

82. То же, что и упр. 81, но вводятся два защитника Хц и Х2. Защитник Х2 атакует игрока, получившего мяч от тренера, и мешает ему сделать передачу в центр. Защитник Хц мешает центральному игроку получить мяч и распорядиться им (**Схема 18**).

83. Центральной - на первых "усах". Игроки 1 и 2 передают мяч друг другу и неожиданно пасуют его центральному, который, в свою очередь, ищет возможность сделать скрытую передачу входящим в трехсекундную зону игрокам 3 и 4 (**Схема 19**).

84. То же, что и упражнение № 83, но вводятся три защитника. Защитники Х1 и Х2 мешают игрокам сделать передачу в центр. Защитник Х3 мешает центральному игроку получить мяч и отдать пас

85. Игра 2 x 2 (центральной + защитник). Защитники мешают центральному игроку получить мяч в трехсекундной зоне или в районе атаки. Ведение запрещено. Задачи:

а) научить полевых игроков передавать мяч в центр, преодолевая активную защиту;

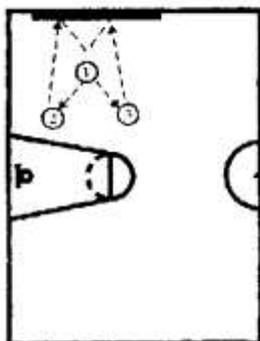
б) научить центровых игроков открываться для получения мяча на границе трехсекундной зоны, быстро обрабатывать мяч для атаки или паса входящему игроку.

86. Игра 2 x 2 (центровой + защитник) с ведением. Пас и заслон партнеру (**Схема 20**) или пас и рывок на обратное получение мяча для атаки или скидки под кольцо (**Схема 21**).

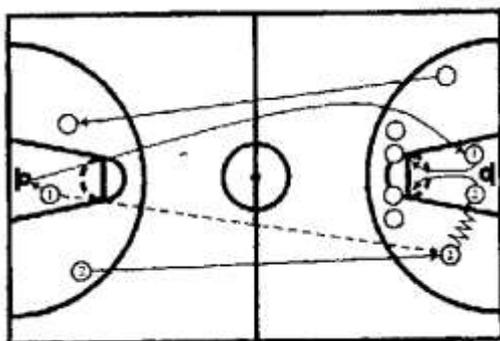
87. Игра 3x3 (центровой + защитник + крайний) без ведения. Задачи те же, что и в упр. 86. Пас от одного из полевых игроков в центр и "крест" мимо него для получения скрытой обратной передачи (**Схема 22**).

88. "Перекидка" - навесной пас центрному. Центровые располагаются на противоположных "усах", защитники держат их спереди сбоку, т.е. препятствуют получению прямой передачи. У тренера два мяча. После передачи головному игроку в любую колонну следует навесная передача на край щита по диагонали. Центровой должен забить мяч в одном прыжке или сверху. Защитники не подстраховывают друг друга (**Схема 23**).

**Схема 1.**

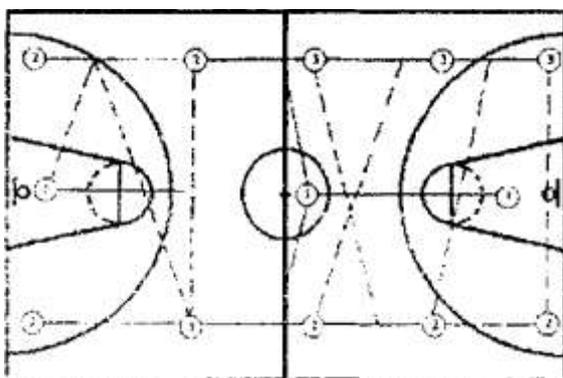


**Схема 2.**



**Схема 3.**

1 передаёт 2 через 3 от центра. От центра 1 защищается против 2 и 3



**Схема 4.**

Начальное положение: центровой 5 у щита, 3 и 4 справа и слева от него, 1 и 2 ближе к лицевой линии.

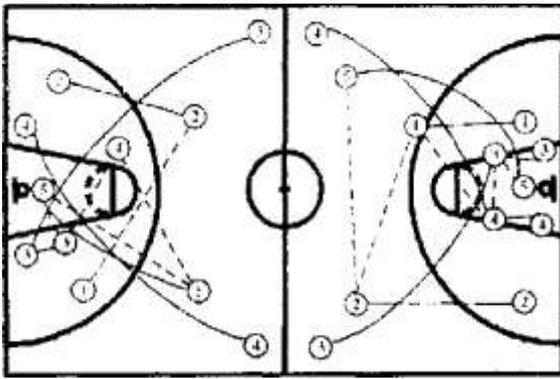


Схема 5.

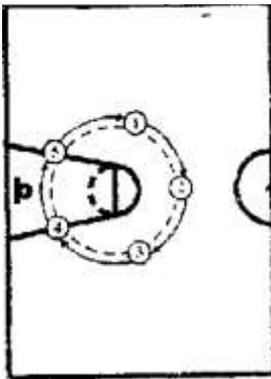


Схема 6.

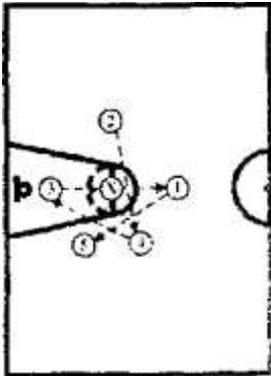
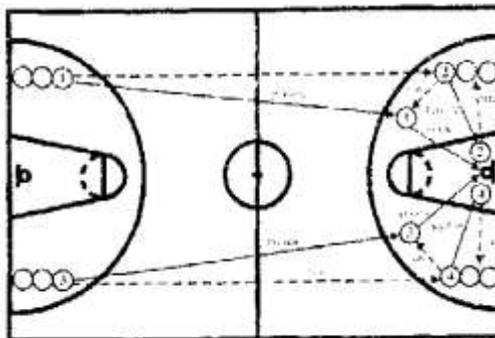
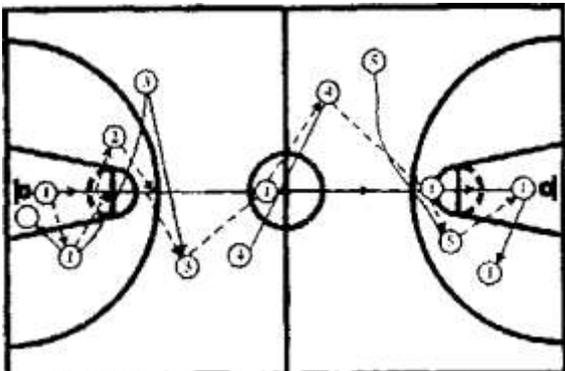


Схема 7.

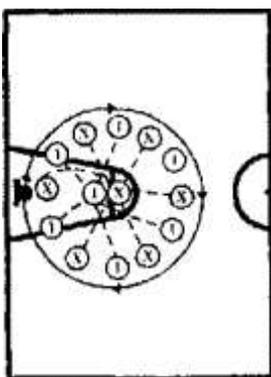


### Схема 8.

1 двигается по прямой к противоположному щиту, отдаёт пас 2,3,4,5 ударом от пола. 2, 3, 4,5 передают ему мяч на грудь. Игроки меняются местами, оставляя мяч на своём месте.

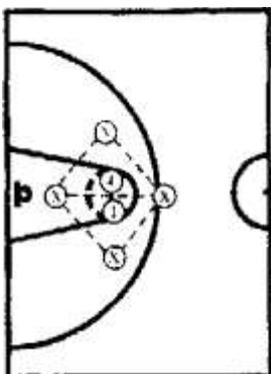


### Схема 9.



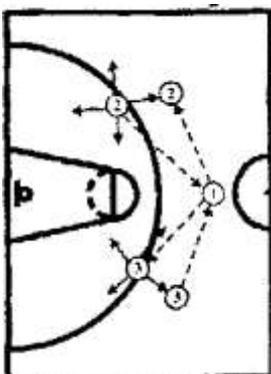
### Схема 10.

1-защитник, X – пасующие

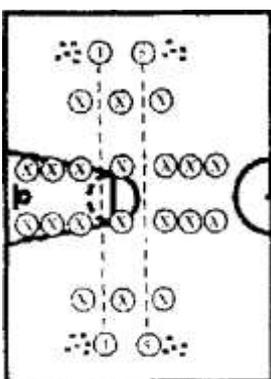


**Схема 11.**

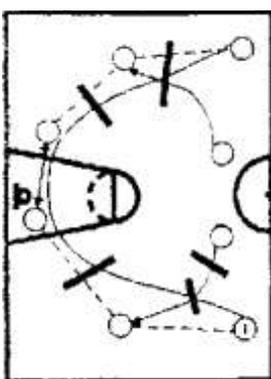
Игрок 1 может стоять лицом или спиной к игрокам 2 и 3, которые постоянно меняют свои позиции.



**Схема 12.**

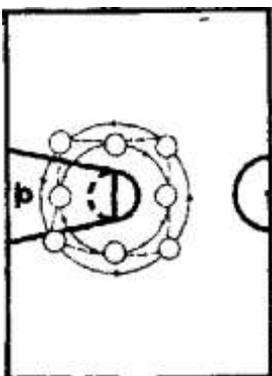


**Схема 13.**



**Схема 14.**

Два круга двигаются в противоположных направлениях, и игроки передают 2-3 мяча из одного круга в другой



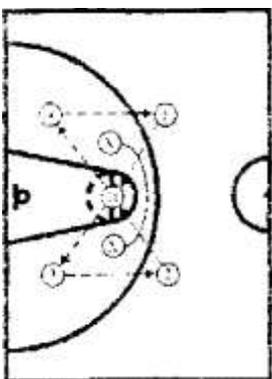
**Схема 15.**

Пас в центр



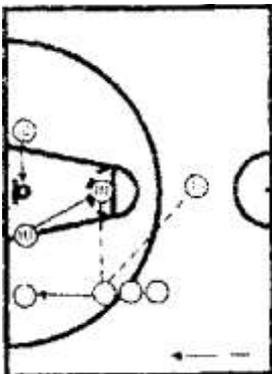
**Схема 16.**

Пас в центр с защитником.



**Схема 17.**

Тренер делает передачу влево. При передаче вправо на штрафную выходит центровой Ц2.

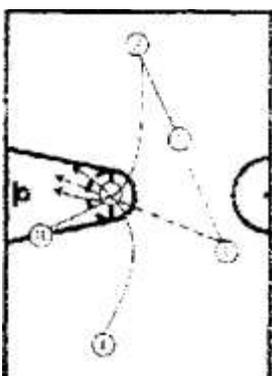


**Схема 18.**

Защитник Х2 - против игрока, защитник Хц - против центрвого.

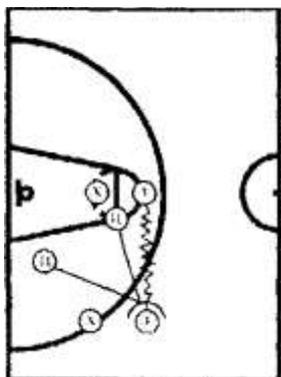


**Схема 19.**



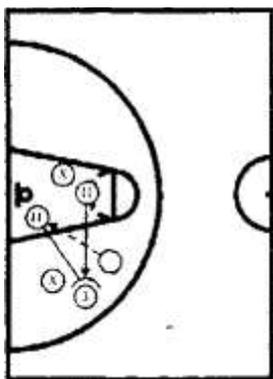
### Схема 20.

Центровой Ц ставит заслон защитнику З для прохода в правую сторону и сам после этого идёт к щиту.



### Схема 21.

Центровой Ц ставит заслон защитнику З и моментально разворачивается для получения мяча и атаки.



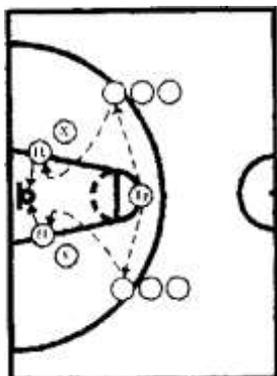
### Схема 22.

Ц - центровой; F - нападающий; Хц - защитник против центрального; Хf - защитник против нападающего; Хс - защитник против защитника. С передаёт мяч Ц, ставит заслон F и сам идёт к щиту.



### Схема 23.

Тренер отдаёт пас влево или вправо. Оттуда следует навесная передача Ц и бросок. Защитники, помогая друг другу, не дают Ц получить мяч и мешают броску.



### **Список литературы:**

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры /7 Подред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 2001.- 480с.
2. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: -М. 2003.- 43с.
3. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт. 2007.-58с.
4. Кузин В. В., Полневский С. А., Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 2000.-133с.
5. Лысенко В. В., Михайлина Т. М., Долгова В. А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие - Краснодар: КГАФК, 2001.-179с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2002.-543с.
7. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 2002.-35с.
8. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод, рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. - Тула 2001.-25с.
9. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2005.-60с.