



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

Утверждена и одобрена на заседании
Методического совета МОУ СДЮСШОР № 2

Протокол № 1 от «10» 09. 2013г.

Директор МОУ СДЮСШОР № 2

Т. В. Астафьева



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

на тему:

**«Обучение технике защиты баскетболистов
10-12 лет»**

Исполнитель:

Тренер-преподаватель
МОУ СДЮСШОР № 2

Гребенникова Алёна Анатольевна

Волгоград - 2013

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	3 стр.
2. Методика обучения технике защиты в баскетболе	4 стр.
3. Основные элементы техники защиты	5 стр.
4. Упражнения для «работы» ног защитника	8 стр.
5. Выбивание и вырывание мяча	9 стр.
6. Перехваты мяча	9 стр.
7. Двухсторонняя игра	10 стр.
8. Литература.....	13 стр.

1. Введение

Баскетбол - игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

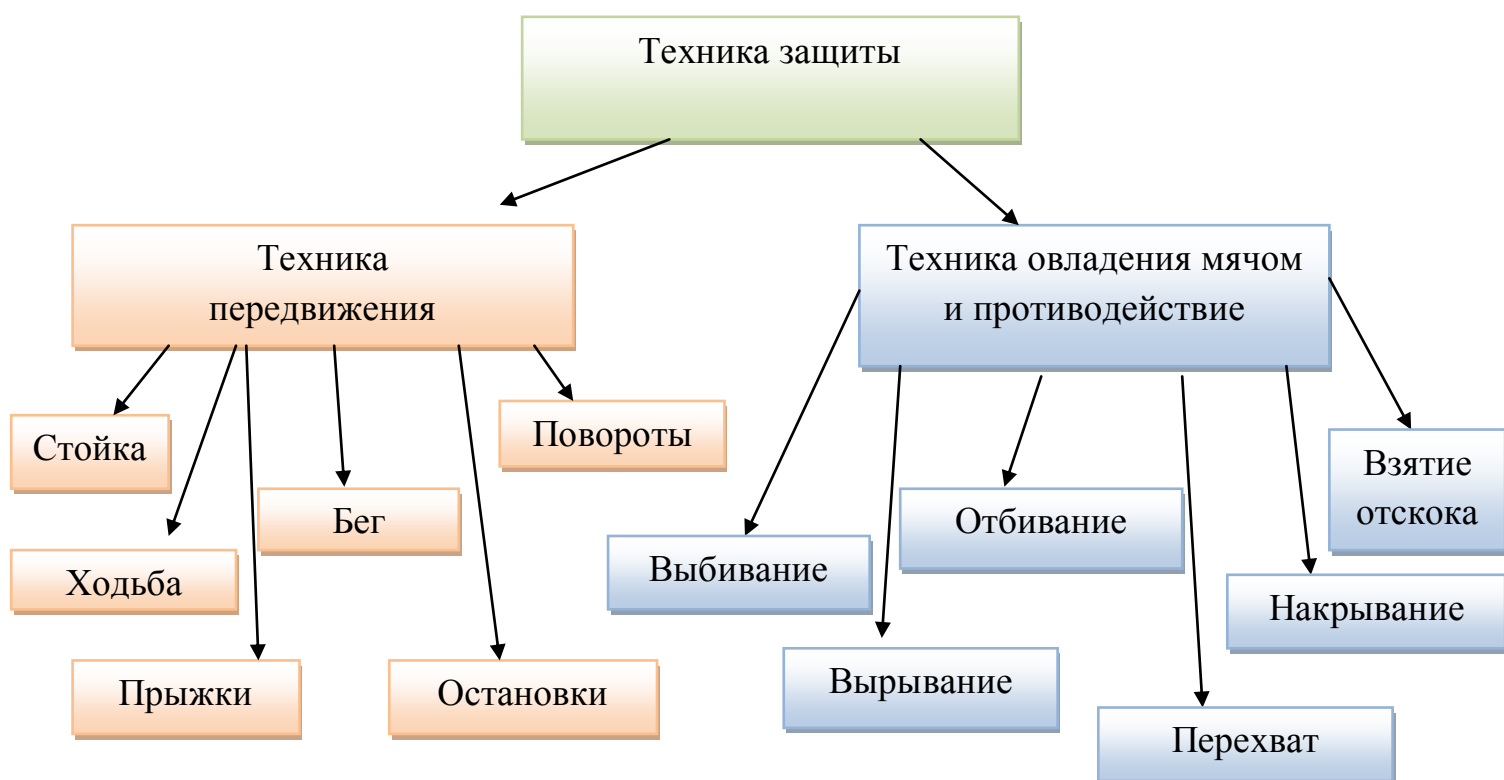
Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику передвижений;
- технику овладения мячом и противодействия.



2. Методика обучения технике защиты в баскетболе

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы:

- 1) техника передвижений;
- 2) техника противодействия и овладения мячом.

Обучение технике защитной стойки и передвижений следует начинать параллельно с изучением техники игры в нападении. Необходимо добиваться умелой позиционной игры защитника, т. е. развивать его способность занимать нужную по игровой ситуации стойку и хорошо маневрировать, выбирая наиболее рациональные в данный момент способы передвижений. Кроме того, стойки и передвижения в защите используют непосредственно в процессе обучения действиям в нападении. Благодаря включению этих элементов техники защиты в задания для совершенствования ловли и передач мяча, ведения и бросков мяча занимающиеся учатся преодолевать пассивное, а затем активное противодействие соперников.

Активным приемам противодействия и овладения мячом обучают по мере усвоения учащимися конкретных приемов нападения, руководствуясь положением о том, что созидательная деятельность всегда отличается большей сложностью по отношению к разрушительной. К тому же технический арсенал нападающего значительно шире и разнообразнее, чем защитника. А приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны в различных игровых ситуациях при старательном и правильном их выполнении.

Следовательно, обучению контрприемам должно предшествовать усвоение занимающимися основ техники нападения. Только уверенное, безошибочное исполнение отдельных действий нападающим дает педагогу право перейти к обучению адекватным приемам активного противодействия со стороны защитника. В связи с этим целесообразно обучать:

1. Вырыванию мяча после освоения держания и ловли;
2. Выбиванию мяча после освоения ловли, передач и ведения;
3. Перехватам мяча после освоения ловли, передач и ведения;
4. Накрыванию и отбиванию мяча после освоения бросков;

5. Взятию отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите после освоения бросков и добивания.

Такая последовательность обучения приемам защиты соответствует содержанию, структурным особенностям и самой логике игры в баскетбол. Она позволяет постепенно подвести занимающихся к эффективному использованию всего приобретенного ими технического арсенала в условиях игрового соревновательного противоборства.

3. Основные элементы техники защиты

Стойка защитника должна быть устойчивой и обеспечивать хорошее положение для начального движения в любом направлении и наикратчайшего время.

Чтобы научить юных баскетболистов правильно передвигаться в защите, тренеру нужно проявить немало терпения на первой стадии обучения. Долго и кропотливо заниматься с учениками. Отрабатывая сложные движения.

Обучая ребят правильной «работе» ног надо привить им навыки передвижения тремя видами шагов: *скользящими, приближающими и отступающими*.

Скользкий шаг применяется для сохранения защитной позиции по отношению к нападающему игроку с мячом или без мяча. Этот вид передвижения имеет два варианта: шаг новичка и продвинутый шаг.

Шаг новичка - это поочередное скольжение ног. При движении, например, вправо правая ступня игрока скользит в направлении передвижения, а как только она остановится, так на ее прежнее место передвигается скольжением левая нога.

Продвинутый шаг состоит из быстрого скачка на двух ногах одновременно. В игре продвинутый шаг применяется редко. Во всех случаях передвижения скользящим шагом игрок сохраняет правильную стойку; на полусогнутых ногах, спина прямая, голова приподнята.

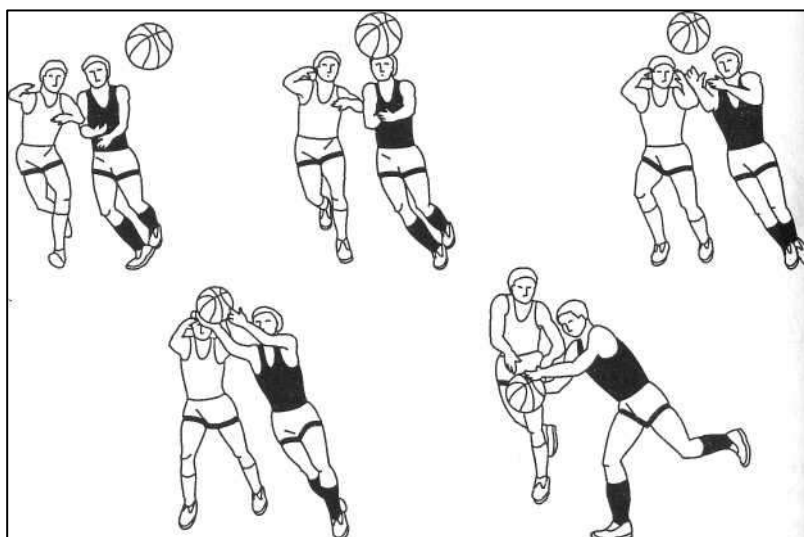
Приближающий шаг применяется при плотной опеке соперника, который вышел на выгодную позицию для броска по корзине или прохода под щит. Задача защитника вынудить соперника передать мяч партнеру или сделать неподготовленный бросок. Защитник резко подходит к нападающему, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно. Ступни

расставлены нешироко, одна от другой. Вес тела распределен на обе ноги, полусогнуты в коленях. Защитник все время должен сохранять равновесие.

Отступающий шаг применяется для сопровождения нападающего игрока. В нем используется сочетание скользящего и приближающего шага. Основное в передвижении отступающим шагом - сохранение устойчивого равновесия тела. Приземляясь, игрок должен располагать ступни на одной линии, как и в начале прыжка, в направлении движения нападающего.

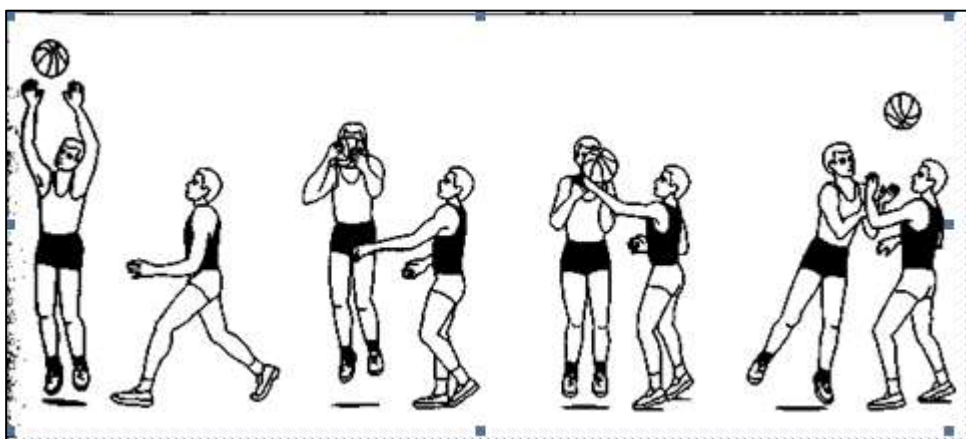
Перехватывание применяется при передачах мяча (рис. 1). Внимательно наблюдая за игрой противника, защитник, определив возможное направление передачи, быстро выскакивает перед опекаемым игроком, ловит мяч и переходит на ведение.

Рисунок № 1



Вырывание мяча из рук противника выполняется глубоким захватом его двумя руками и резким движением на себя. Движение руками усиливается поворотом туловища.

Рисунок № 2



Выбивание мяча лучше всего выполнять одной рукой снизу вверх. Для этого защитник, сближается с нападающим, коротким движением руки с раскрытой кистью (пальцы сжаты) ударят по мячу. Выбивание этим способом эффективно, когда нападающий, поймав мяч в прыжке, приземляется на площадку. Сложнее выбить мяч у игрока, выполняющего ведение. Для этого защитник, двигаясь с одинаковой скоростью с нападающим, подходит к нему с боку и в момент, когда мяч отскакивает от пола, ближайшей рукой к противнику выбивает мяч (рис. № 3, 4,5).

Рисунок № 3.

Выбивание мяча из рук соперника снизу в момент ловли мяча нападающим

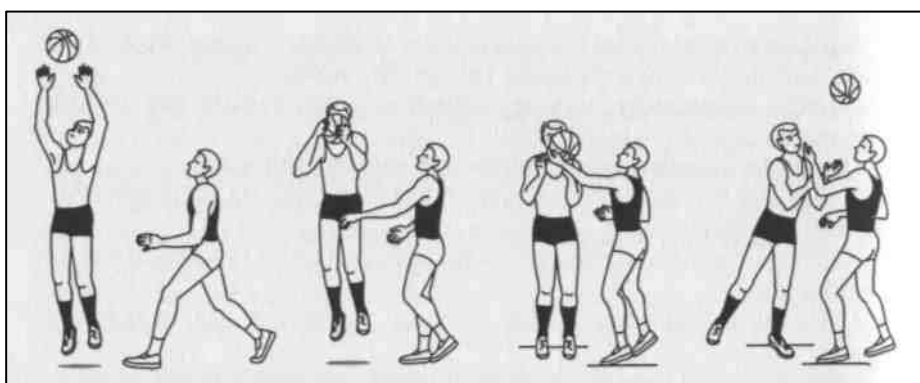


Рисунок № 4.

Выбивание мяча сзади при его ведении

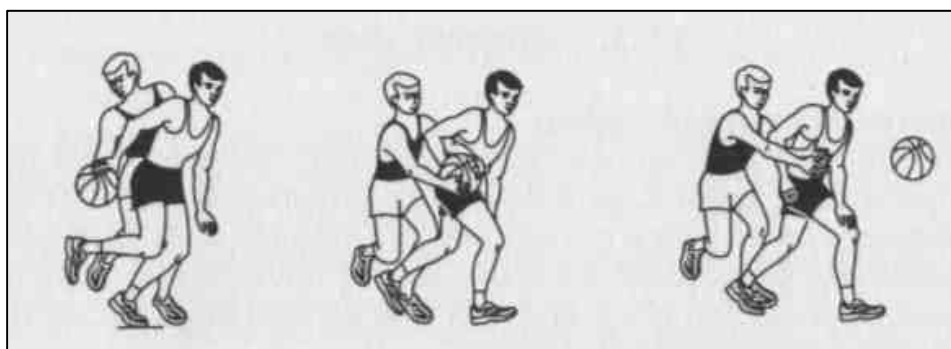
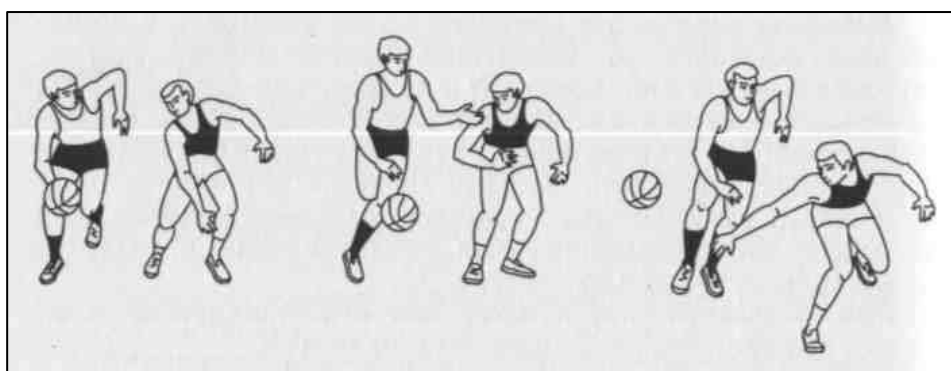


Рисунок № 5.

Выбивание мяча сбоку при его ведении



4. Упражнения для «работы» ног защитника.

Упражнение 1.

Группа выстраивается на расстоянии 20-30 сантиметров от боковой линии площадки. По команде тренера игроки принимают правильную защитную стойку по следующей команде, начинают передвигаться по площадке скользящим шагом. Тренер учит их правильным движениям и изменению направления по словесной или другой команде.

Упражнение 2.

Занимающиеся расположены лицом к друг другу. Один игрок делает шаг вперед, другой игрок – шаг назад. Затем они меняются функциями.

Упражнение 3.

Игроки стоят в двух шеренгах на расстоянии 2 метра друг от друга. Перед игроками находится капитан, который ведет мяч в различных направлениях. Занимающиеся передвигаются приставными шагами соответственно движению капитана с мячом.

Упражнение 4.

Игроки разбиваются на тройки. Первый нападающий должен запятнать второго, защитник препятствует его намерению, располагаясь между ними лицом к первому. Упражнение заканчивается после того, как все игроки выполняют задания, находясь на месте каждого.

Упражнение 5.

Передвигается по площадке, меняя ритм и направление движения. Защитник все время старается находиться между нападающим и щитом. Через одну минуту игроки меняются местами.

5. Выбивание и вырывание мяча

Упражнение 1.

Группа встает в одну шеренгу. По команде тренера игроки передвигаясь приставными шагами вперед, пытаются выбить мяч у предполагаемого противника. После имитации выбивания игроки быстро отскакивают назад и становятся в защитную стойку.

Упражнение 2.

Игроки становятся парами. Каждая пара получает по одному мячу. Оба игрока держат мяч в руках. После сигнала тренера, резким движением пытаются вырвать мяч друг у друга.

Упражнение 3.

Разбившись на пары, игроки становятся друг напротив друга. Один из них подбрасывает мяч кверху и ловит его в прыжке двумя руками. Второй прыгает немного позже и выбивает мяч из рук противника.

Упражнение 4.

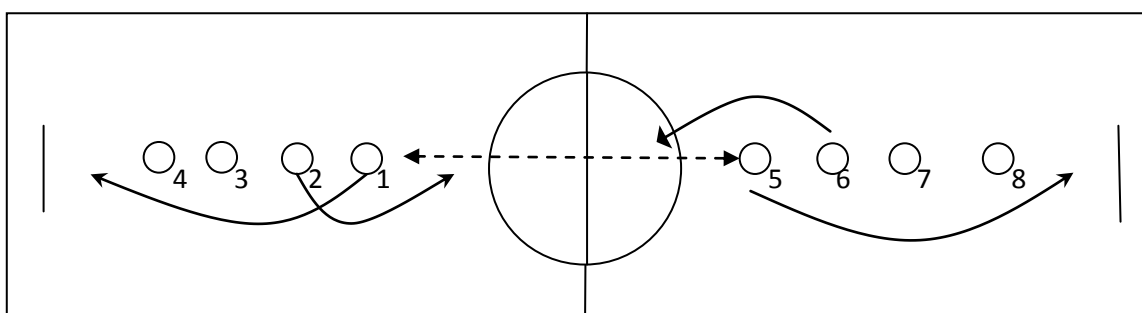
Игроки разбиваются на пары. Один держит мяч, укрывая его, другой старается выбить его снизу или сверху.

6. Перехваты мяча

Упражнение 1.

Упражнение проводится в тройках. Два игрока, находящиеся в 5-6 метрах один от другого, передают мяч друг другу. Третий стоит в нескольких шагах от них. Выбрав удобный момент, он делает рывок и перехватывает мяч. Овладев мячом, игрок должен, сразу остановиться или начать ведение. Затем он передает мяч одному из партнеров и перехватывает мяч с другой стороны. После нескольких попыток игроки меняются местами.

Упражнение 2.



Игроки выстраиваются в две колонны, интервал между колоннами 5-6 метров. Игроки № 1 и № 5 передают друг другу мяч. Игроки № 2 и № 6 выбегают из-за игроков № 1 и № 5 и перехватывают мяч. Если мяч перехвачен, то передающая пара переходит в конец колонны, передачу продолжают игроки, перехватившие мяч. Если мяч не перехвачен, то передающие остаются на своем месте, а пара, которая пыталась перехватить мяч, уходит в конец колонны.

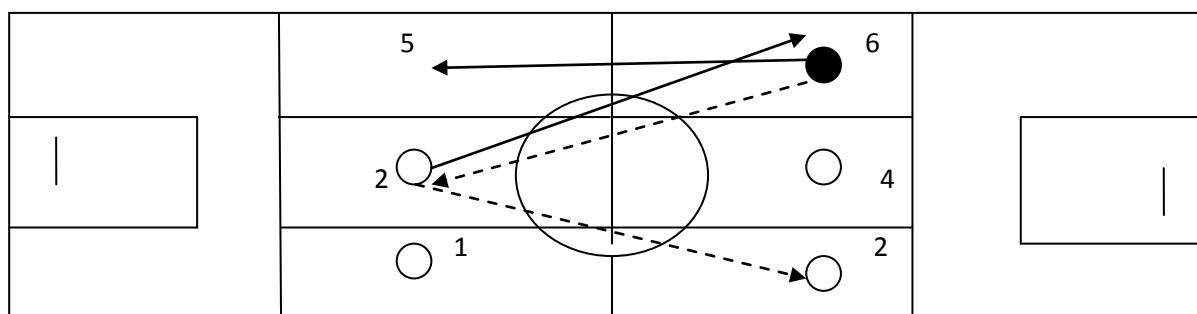
7. Двухсторонняя игра

В первоначальном обучении двухсторонние игры нужно проводить по упрощенным правилам, с ограничением. При проведении игры всегда должна решаться конкретная задача.

Вначале проведения двухсторонней игры часто наблюдается картина, когда все игроки нападающей и защищающейся команд концентрируются около игрока с мячом, пытаясь овладеть им. Такое начало игры тормозит быстрое овладение двухсторонней игрой и приносит мало пользы.

Чтобы избежать такого начала при проведении двухсторонних игр, полезно предварительно проводить эстафеты и игры, в которых строго ограничивается двух игроков на одном месте. Для этого целесообразно в первой стадии обучения разбивать площадку на квадраты.

Упражнение 1.



Один из участков площадки около щита делят на шесть квадратов. В игре принимают участие, пять человек, которые располагаются каждый в своем квадрате. Один из квадратов остается свободным. Игрок, передав мяч любому игроку, бежит в свободный квадрат.

Упражнение 2.

То же упражнение, но когда игрок вбегает в свободный квадрат, находящийся в области кольца, ему следует передача мяча. Получив мяч, игрок выполняет бросок по корзине, далее подбирает мяч и продолжает игру дальше.

Двухсторонняя игра с элементами сложности:

- А). Давать до игры определенную очередность атаки корзины;
- Б). Атаковать корзину разрешается после того, как квадрат под кольцом будет открыт дважды.

Упражнение 3.

То же упражнение, но включать в игру двух защитников, которые могут передвигаться по указанным линиям. В случае перехвата мяча защитником А и Б защитник, овладевший мячом становится нападающим, а игрок, по чьей вине произошла потеря мяча, занимает место защитника.

Упражнение 4.

То же, но мяч можно вести в своем квадрате.

Упражнение 5.

То же, но с включением пятых защитников.

Защитники в игре должны соблюдать следующие условия:

- А). Щит должен находиться сзади;
- Б). Передвигаться только приставными шагами;
- В). Не находится к нападающему ближе, чем на 1 метр.

Упражнение 6.

Игра в баскетбол на одной половине поля. Команде дается определенное время для игры в нападении (например, 3 минуты). Вторая команда защищается. После истечения времени нападающая команда становится защищающейся командой и наоборот. Команда, забившая большее количество мячей, является победителем.

Упражнение 7.

Командам дается определенное время игры (например, 5 минут). Смена защищающейся команды на команду нападающую происходит после отбора мяча от нападающей команды. Если мяч был заброшен в корзину, им продолжает владеть нападающая команда. Команда, забившая большее количество мячей, является победителем.

Игры можно проводить с ограничением технических приемов(например, ведение мяча). С целью лучшего контроля над правильными действиями защитников вводить штрафные очки за нарушение защитниками условий игры.

Упражнение 8.

То же проводить на два щита. При потере мяча или забив мяч в корзину, команда возвращается на свою половину, занимая определенные квадраты и т д.

Обучение двухсторонней игре нужно начинать обязательно с применением в защите персональной опеки.

Двухсторонняя игра с ограничением

В учебно-тренировочном процессе при обучении во время проведения игры на одной половине или двухсторонних играх для разрешения конкретных задач по овладению теми или иными техническими или тактическими приемами часто необходимо пользоваться играми с ограничением или с определенным заданием.

Тренер в зависимости от задач тренировки может изменять или дополнять правила игры с таким расчетом, чтобы эти изменения или дополнения помогали решать поставленную задачу.

Например.

1. Занимающиеся сильно увлекаются ведением или, в этом случае надо запрещать ведение или ограничить ведение игроку не более двух- трех ударов, в случае большего количества ударов команда теряет право владеть мячом.
2. Для того чтобы приучить игрока правильно использовать ведение в игровой обстановке, можно разрешить вести мяч рукой, находящейся дальше от преследующего защитника. В случае, если игрок ведет мяч ближней рукой к защитнику. Команда теряет право владеть мячом.
3. Если игроки плохо передают мяч одной рукой, нужно ограничить передачи двумя руками. При нарушении поставленного условия, команда теряет право владеть мячом.
4. Мяч, добытый одной рукой, считается как 4 очка.
Таких ограничений и дополнений тренер может придумывать неограниченное количество. Правильный выбор ограничений улучшает качество изученного материала.

8. Литература

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры //под. ред. Портнова Ю. М. - М.: Физкультура и Спорт, 1988. - 350с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры //под. ред. Портнова Ю. М. - М.: Физкультура и Спорт, 1997. - 480с.
3. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 1986. – 111с.
4. Вальтин А. И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1976.- 111с.
5. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
6. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964.-48с.
7. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
8. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
10. Лексаков А. В.; под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
11. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.
13. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 1994.- 35с.
14. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. – Тула 1992. - 25с.
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.: - Физкультура и спорт, 1986.-286 с.
16. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореферат, дис. канд. пед. наук. - Киев 1990-23с.
17. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта //Физическая культура в школе. – 1985- №5- С.18-23.
18. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.- 1990.- №1- с 37-40.

19. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
20. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.