

**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 №\_\_\_ от «\_\_\_\_» 09. 2013г.

Зам. директора по УВР МОУ СДЮСШОР № 2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. И. Быкова

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**на тему:**

**«Методика обучения центрового игрока»**

Авторы: тренеры-преподаватели высшей квалификационной категории МОУ СДЮСШОР № 2

Астафьева Татьяна Владимировна, Кривчикова Светлана Геннадьевна

**Волгоград, 2013**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Условные обозначения ……………………………………………… 3 стр.
2. Введение ……………………………………………………………... 3 стр.
3. Методика обучения центрового игрока в нападении ……………. 4 стр.
4. Основные элементы техники обучения ……………………………. 5 стр.
5. Технические приемы обыгрывания …………………………………7 стр.
6. Игра центрового игрока на штрафной линии …………………… 9 стр.
7. Борьба на щите соперника ……………………………………….. 11 стр.
8. Литература………………………………………………………….. 13 стр.
9. **Условные обозначения**

 - тренер;

 - мяч;

 - центровой игрок;

 - нападающий игрок;

 - игрок с мячом

 - бросок

 - передача мяча

 - ведение мяча.

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.

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

- ***центровой игрок*** – это игрок, обладающий высоким ростом, атлетическим телосложением, отличающийся прыгучестью и выносливостью;

- ***крайний нападающий*** – игрок высокого роста, быстрый, прыгучий, у которого сильно развито чувство пространства и времени, обладающий

снайперскими способностями, умением оценивать игровую обстановку, атаковать смело и решительно;

- ***защитник*** – это игрок, с максимальной быстротой, подвижностью и выносливостью, рассудительностью и вниманием.

Одним из основных принципов игровой деятельности является распределение игроков по функциям. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но их психофизические возможности.

***Целезадающей основой*** методики обучения этой популярной командной игре является воспитание современного центрового игрока. Индивидуальная работа с центровыми игроками на тренировке должна проводиться систематически.

1. **Методика обучения центрового игрока в нападении**

Каждый игрок должен владеть необходимыми навыками игры в баскетбол в нападении. Работа ног включают в себя гладкий бег; остановку шагом или прыжком на две ноги, с последующим выполнением поворотов, финтов, прыжков, ловлей мяча; а также передвижения без мяча.

***Основная задача центрового игрока*** правильно занять место для получения мяча от своего партнера по команде. Стойка игрока в зоне нападения должна быть устойчивая, постановка ног полусогнутая. При активном давлении защитника на центрового игрока самое главное не проиграть позицию – равновесие в нападении.

У центрового игрока есть так называемый «цилиндр»[[1]](#footnote-1), в котором он находится. Игроки применяют нередко быстрые финты головой и плечами в одном направлении и движении в противоположном направлении для выполнения броска. Успех зависит от резких, коротких движений без потери равновесия. Финты применяются также перед изменением направления прохода, прохода к щиту из положения спиной и другими действиями.

Центровой игрок, определив позицию его защитника, должен показать поднятую вверх дальнюю руку (в виде мишени) для нападающего игрока с мячом. Нападающий должен определить сам направление мяча, чтобы он был принят лучшим образом и максимально укрыт от рук защитника.

***Центровому игроку следует обращать внимание на три основных момента:***

1) технику постановки ног;

2) выбор правильной позиции: спиной к кольцу на «усах» штрафной площади и линии штрафного броска;

3) правильную оценку игровой ситуации: с какой стороны опекает защитник, и показать ту руку, куда партнер должен дать передачу.

1. **Основные элементы техники обучения**

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

Чтобы научить высокорослых игроков правильно занимать позицию, тренеру нужно проявить немало терпения на первой стадии обучения. Долго и кропотливо заниматься с игроками, отрабатывая сложные движения.

Обучая игроков правильной «работе» ног и рук тренер должен сам уметь показать те действия, которым он их учит.

***Упражнение № 1.*** Игрок с мячом сидит на стуле. Одновременно поднять согнутые в коленях ноги, не отклоняя туловища, сильно ударить ступнями в пол, выпрыгнуть вверх и выполнить бросок. Тренеру легко контролировать работу стоп, коленей, локтя, кисти, указательного пальца, постепенно отодвигая стул о кольца, игрок совершенствует дальность броска.

 ***Упражнение № 2.*** Центровой игрок с мячом под кольцом, выполняет серийные броски в прыжке левой, правой рукой (выполняется на время или количество попаданий).

***Упражнение № 3.*** Тренер располагается под углом 45о к кольцу, центровой игрок (с мячом) занимает место на верхних «усах»[[2]](#footnote-2) спиной к кольцу. Игрок отдает передачу тренеру и делает движение приставным шагом в сторону кольца, при этом он поднимает руку, куда должна пойти передача. При приеме мяча правая нога находится ближе к щиту, получив мяч центровой приставляет левую ногу и разворачивает свой корпус в сторону кольца не опуская мяч вниз производит бросок в кольцо. Методика

выполнения данного упражнения выполняется с противоположной стороны. Упражнение выполняется до полного усвоения материала (автоматизма).

***Упражнение № 4.*** Центровой игрок выполняет 10 попаданий, используя три мяча лежащих на полу, после каждого броска мяч следует положить на место. Чтобы достичь хороших результатов выполняется 3-5 серий по 10 попаданий.

Рисунок № 1

***Упражнение № 5.*** Центровой игрок выполнят несколько рывков от боковой линии до штрафной площадки с касанием пола, получает мяч и выполняет бросок в прыжке в области трехсекундной зоны. То же, но центровой касается штрафной линии и лицевой (рисунок № 2).

Рисунок № 2

***Упражнение № 6.*** Центровой игрок выполняет финт на бросок, скрестный шаг, ведет мяч левой, правой рукой по периметру штрафной площади и под разным углом к щиту, выполняет атаку кольца в прыжке (с двух шагов), когда игрок ведет мяч от лицевой линии. Зрительный контроль за игроком, выполняющим ведение мяча навстречу.

Рисунок № 3.

**4. Технические приемы обыгрывания**

***Упражнение № 1.*** Мяч у игрока № 2, центровой игрок движется к лицевой линии, затем выполняет поворот и занимает позицию спиной к кольцу. Мяч передается игроку № 1, центровой выполняет поворот на левой ноге и занимает место в пол-оборота к мячу. Мяч передается игроку № 3, центровой игрок располагается лицом к мячу. Игроки №№ 1, 2, 3-нападающие, которые отрабатывают правильность передач центровому игроку, не забывая при этом сделать так называемую паузу, чтобы посмотреть, где находится высокорослый игрок.

Рисунок № 4.

***Упражнение № 2.*** Центровой игрок занимает место спиной к кольцу. Получив мяч от тренера или партнера по команде (стоящего под углом 45о), игрок после обманных движений выполняет поворот на дальней от лицевой линии ноге, приходя в исходное положение лицом к кольцу. После поворота центровой игрок оценивает ситуацию: бросок в прыжке, проход или пас входящему игроку.

Рисунок № 5.

***Упражнение № 3.*** Центровой игрок стоит спиной к кольцу в позициях № 4 и № 5. Получив мяч, игрок выполняет обманные движения и разворачивается на ближней от лицевой линии ноге, приходя в положение для броска в прыжке. Если такой возможности нет, центровой игрок выполняет скрестный шаг и атакует броском в прыжке или крюком. Если защитник успел восстановить позицию, центровой выполнят поворот и атакует кольцо.

Рисунок № 6.

***Упражнение № 4.*** Центровой игрок распологается спиной к кольцу № 5 или № 4. При активном давлении защитника центрового игрока, когда невозможно передать или получить центровому мяч, игрок выполняет прыжок-отскок от защитника, в сторону боковой линии, прихдя в положение лицом к кольцу. Далее центровой действует по ситуации.

Рисунок № 7.

**5. Игра центрового игрока на штрафной линии**

 Центровой игрок располагается на верхний «усах» расположенных ближе к линии штрафного броска выполняя обманные движения к лицевой, боковой линии, выходит на штрафную линию и получает мяч в пол-оборота к щиту, что позволяет игроку быстрее оценить ситуацию и принять правильное решение в реализации атаки.

***Упражнение № 1.*** Центровой игрок передвигается вдоль штрафной линии и получает мяч от одного из пасующих. Выполнив обманные движения и развернувшись в сторону щита, отдает передачу одному из входящих игроков, другой играет в защите. Если центровой принимает решение атаковать кольцо со штрафной, тогда он и двое входящих борятся за мяч и добивают его в кольцо (рисунок № 8).

Рисунок № 8.

***Упражнение № 2.*** Центровые игроки работают в парах (один нападающий, другой защитник). Нападающие каждый с мячом располагаются по всему периметру за трехочкой линией. Начинает работать первая пара. Время работы 20-30 секунд. Задача нападающего ценрового за счет обманных движений отрытся в сторону одного из игроков стоящих с мячом, получить мяч и в противодействии с защитником не выходя из трехсекундной зоны атаковать кольцо, применяя все обманные движения. Атакуя кольцо центровой не подбирает за собой мяч (подбирает нападающий отдавший передачу), сразу занимает место для получения от другого игрока.

Рисунок № 9.

**6. Борьба на щите соперников**

 Баскетбол – эта скоростно-силовая игра, где центровые игроки работают в полном контакте с игроками, поэтому основной акцекнт направлен на работу центровых при подборе мяча на щите соперника. Надо уделить немало времени на обучение приемам борьбы за мяч, отскочивший от щита или кольца в защите. Немногие команды реализуют половину своих бросков. Возможность потерять мяч при броске может стать большей, чем вероятность забросить мяч в кольцо.

***Упражнение № 1.*** Три центровых располагаются под кольцом, тренер выполнят бросок по кольцу. Все центровые борются за мяч при подборе и подобравший мяч старается без ведения, применяя обманные движения, атаковать кольцо (каждый играет против двух защитников). Сделать надо 7-10 попаданий. Упражнение повторяется пока два игрока наберут нужное количество попаданий.

Рисунок № 10.

***Упражнение № 2.*** Ценровые игроки располагаются с разных сторон штрафной площади симметрично. Тренер выполняет бросок по кольцу, игроки борются за мяч на подборе и подобравший атакует кольцо. Центровые игроки могут располагатся и на штрафе (рисунок № 11).

Рисунок № 11.

***Упражнение № 3.*** Центровые игроки становятся в области штрафного броска, у каждого мяч. Игрок выполняет передачу в щит и сам идет на подбор за своим мячом. Мяч нужно подобрать в самой верхней точке его полета, не опуская мяч в низ, приземляясь на две ноги произвести бросок в кольцо. Так же можно добивать мяч в кольцо не приземляясь на пол (в одно касание). Центровые работают на количество забитых мячей или по времени.

 Центровые игроки должны помнить, даже если у него нет мяча все его движения, правильные и неправильные, так или иначе, влияют на успех или поражение его команды.

**Литература**

1. Баскетбол концепции и анализ//Б. Коузи, Ф. Пауэр перевод с анг. к.п.н. Яхонтов Е.Р. - М.: Физкультура и Спорт, 1975. – стр. 50, 58, 60.
1. Индивидуальное пространство, в котором находится центровой игрок. [↑](#footnote-ref-1)
2. «Усы» - короткая белая линия на штрафной площадке, для выполнения броска мяча в корзину. [↑](#footnote-ref-2)