




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2 Г. ВОЛГОГРАДА
(МБУ ДО СШОР № 2)**

Утверждена и одобрена на заседании
Педагогического совета МБУ ДО СШОР № 2
Протокол № 19 от « 09 » 2024 г. в 3
Директор МБУ ДО СШОР № 2
 Ю.А. Матвеев

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
НА ТЕМУ:
«БИБЛИОТЕКА ТРЕНЕРА:
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ.
КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С АКЦЕНТОМ НА ОТРАБОТКУ
БРОСКОВ И ПЕРЕДАЧ»**

Исполнитель:
Инструктор-методист МБУ ДО СШОР № 2
к.п.н.
Орлан И.В.

Волгоград, 2024

БИБЛИОТЕКА ТРЕНЕРА

Упражнения для развития и совершенствования технической подготовленности баскетболистов

Раздел 1. Упражнения для совершенствования перемещений

1. Быстрый поворот к корзине для броска

Тренер с мячом располагается в середине площадки у центральной линии. Игрок на вершине области штрафного броска, лицом к тренеру. Тренер передает мяч игроку и, пока мяч находится в воздухе, выкрикивает «Вправо» или «Влево». Если тренер выкрикивает «Вправо», игрок выполняет поворот назад на правой ноге и бьет. Упражнение продолжается до заданного количества бросков (попаданий) или до истечения заданного времени. Поворот осуществляется в низкой стойке.

2. Быстрый поворот к корзине и перекрестный шаг для прохода

Это упражнение похоже на предыдущее, но после поворота игрок выполняет финт на бросок, начинает ведение с перекрестного шага, быстро останавливается и бьет в прыжке. Упражнение продолжается до заданного количества бросков (попаданий) или до истечения заданного времени. Следите, чтобы финт на бросок был реалистичным. Убедитесь, что игроки, начиная движение с перекрестного шага, выполняют быстрое размашистое движение мячом ниже уровня колен и выполняют мощный удар мячом в пол, чтобы он быстрее отскакивал им в руки.

3. Поворот и бросок с угла (Рис.1)

Поставьте по фишке (можно использовать стулья) с обоих концов штрафной линии. Начните из одного угла, возьмите мяч с фишки, повернитесь на ноге, ближайшей к корзине и бросайте мяч. Затем бегите к другой фишке, берите мяч, поворачивайтесь на другой ноге и бросайте. Тем временем второй игрок бросает мяч третьему, который кладет их обратно на фишку. Посоревнуйтесь, кто забросит больше мячей за минуту, не сделав при этом ошибок при выполнении поворота.

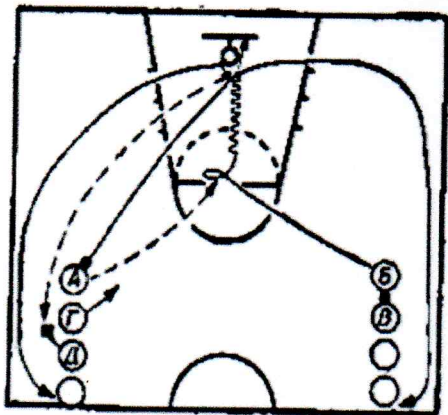


Рис.1

Упражнение развивает умение контролировать равновесие тела, внезапно останавливаться, менять направление движения и выполнять бросок после ведения. Используются два мяча.

На рисунке игрок Б быстро проходит к линии штрафного броска и получает на высоте плеч сильную передачу на выход. Затем он внезапно останавливается, выполняет поворот и ведет мяч для выполнения броска одной рукой сверху.

Игрок А следует за передачей, овладевает мячом при отскоке и посылает его назад партнеру Д. Сразу после того как игрок Б получает мяч, игрок Г начинает проход с противоположной стороны площадки, получает передачу от игрока В, и упражнение повторяется.

Раздел 2. Комплексные упражнения с акцентом на отработку бросков

1. В современном баскетболе, большое количество бросков мяча в корзину производится после ведения. Важным промежуточным звеном, между ведением и броском, является остановка игрока. При остановке, надо погасить скорость инерции движения, установить уравновешенное положение туловища (баланс), иначе, структура броскового движения будет несоответствующей попаданию мяча в корзину. Выполняя броски после ведения мяча, надо акцентировать внимание баскетболистов

на остановке. Особенно это важно на начальном этапе обучения. Если сформируются неправильные навыки движений при остановке, то исправлять их будет сложно.

В предлагаемом упражнении, броски после ведения и остановки прыжком производятся с близкой дистанции. Оно предназначено для начинающих баскетболистов.

Баскетболисты с мячом занимают позицию на линии периметра окружности, под углом 45° . Направляющий игрок начинает движение с ведением мяча. После 3-4 толчков мяча в пол, он ловит его руками и делает первый шаг двушажного движения. Толчком, выставленной вперёд ноги, выполняет наскок на две стопы и принимает положение «тройной угрозы». Стопы ног, прямоугольник туловища и локоть бросающей руки направлены в сторону броска. Голова приподнята, взгляд направлен в точку броска. Это положение фиксируется на короткий промежуток времени, после чего производится бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, с отскоком от щита. Далее, игрок делает подбор и возвращается, с ведением мяча, на исходную позицию (Рис.2). Упражнение выполняется до 3-5 попаданий.

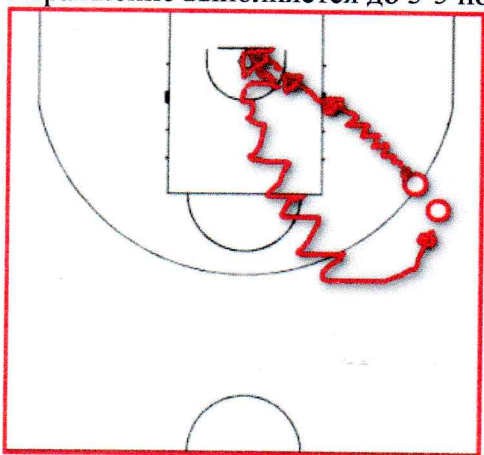


Рис.2 Броски после ведения и остановки прыжком

Завершив задание с одной стороны площадки, игроки выполняют упражнение с противоположной стороны, по центру. С правой от корзины стороны, ведение мяча и броски производятся правой рукой, с левой стороны – левой. По центру – основной рабочей рукой. При выполнении упражнения по центру, броски после ведения производятся непосредственно в корзину.

Необходимо обратить внимание:

положение «тройной угрозы» должно быть зафиксировано;

чрезмерный наклон вперёд или отклонение туловища назад, при приземлении после наскока на две ноги (теряется равновесие игрока, что чревато пробежкой или неточным броском);

стопы ног при приземлении, должны быть расположены на ширине плеч (при узкой постановке стоп, теряется равновесие);

игрок не должен делать дополнительный подскок вперёд, при выполнении броска (типичная ошибка начинающих баскетболистов, при которой фиксируется пробежка).

Ведение, передача крюком и бросок в движении (рис.3).

Цель упражнения — возможно больше приблизить обстановку к игровой и соревновательной.

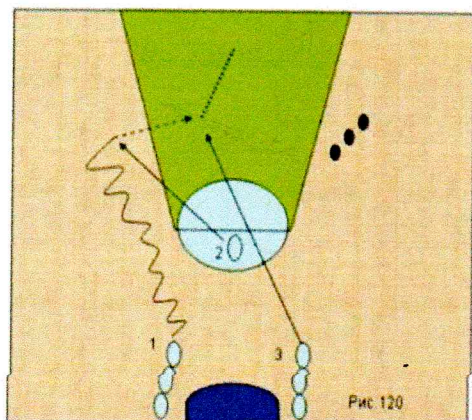


Рис.3

Выполнение: а) две колонны нападающих и одна колонна защитников выстраиваются, как показано на рисунке;

б) игрок 1 ведет мяч левой рукой в направлении корзины, а защитник 2 старается оттеснить его к боковой линии. Игрок 3 прорывается к корзине, получает передачу крюком левой рукой от игрока 1 и выполняет бросок в движении.

Упражнение может быть выполнено и на другой стороне площадки. После выполнения упражнения игроки меняются колоннами.

2. Упражнения в бросках на фоне утомления

А. Серия из 45 мощных бросков в прыжке.

Внимание концентрируется на следующем:

- подготовка к броску;
- работа ног;
- правильный выпуск мяча.

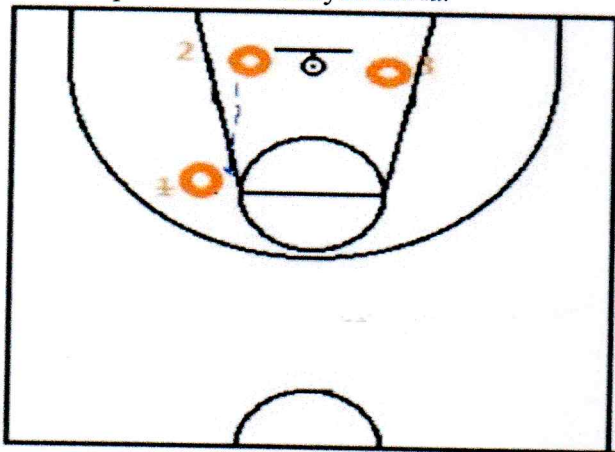


Рис.4

В первой части упражнения (Рис.4) игрок O1 выполняет 5 бросков в прыжке с «блока», поочередно получая мяч от игроков O2 и O3 (комплекс – «ловля и бросок»).

Во второй части упражнения игрок после каждого броска делает рывок за шестиметровую линию и возвращается на «блок» для выполнения следующего броска, где мы следим за правильной работой ног («5 бросков с остановкой на «раз-два») (Рис.5)

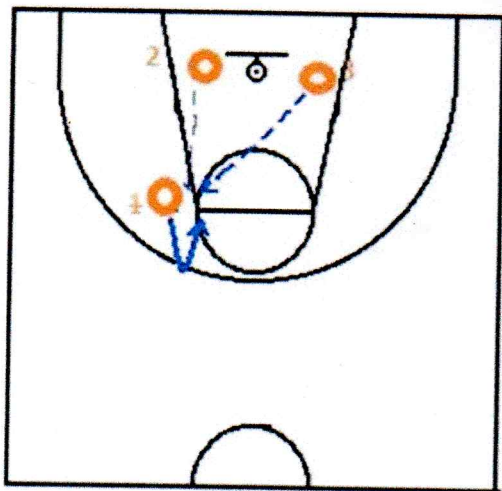


Рис.5

В третьей части упражнения (Рис.6) игрок выполняет подскоки на месте, сохраняя правильную бросковую позицию. На пятом подскоке игрок бросает мяч, выпуская его в высшей точке прыжка. Таким образом, в этом упражнении игрок должен выполнить 15 бросков из одной позиции (А). Затем броски выполняются из позиции во внутреннем полукруге области штрафного броска (В) и, наконец, с другого «блока» (С). Всего 45 бросков.

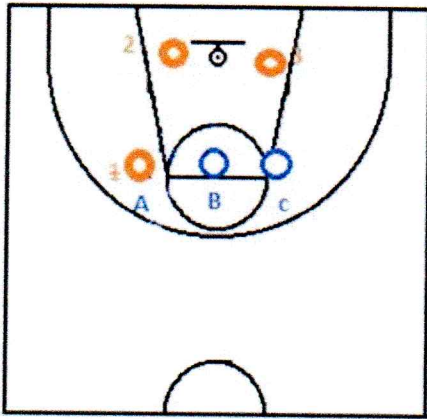


Рис.6

Б. Переходные упражнения.

Можно использовать между основными упражнениями:

- штрафные броски;
- скоростное ведение;
- скоростная скакалка;
- тяжелая скакалка;
- броски с точек (ловля и бросок)

В. Бросковое упражнение «вокруг света».

Это отличное упражнение для обучения правильной работе ног. *Важно учить игроков правильно использовать ближнюю к корзине ногу в качестве осевой: это ускоряет действия при броске.*

Игрок О1 располагается на лицевой линии. Он выполняет бросок и пробегает поочередно вокруг стульев, получая мяч от игроков О2 и О3 для броска, пока не окажется на лицевой линии на другой стороне площадки (Рис.7). В следующей серии бросков стулья отодвигаются на среднюю дистанцию, и, наконец, за шестиметровую линию.

В этом упражнении важно учить игроков следующему:

- ноги, руки и глаза игрока должны быть готовы к броску раньше, чем игрок получит мяч.
- использовать для поворота ближнюю к корзине ногу (носки ступней направлены на корзину).
- просить мяч голосом и открытыми ладонями рук с большими пальцами направленными вверх.

Выполняется это упражнение непрерывно в одну и другую сторону. Общее количество бросков в упражнении ровно 12.

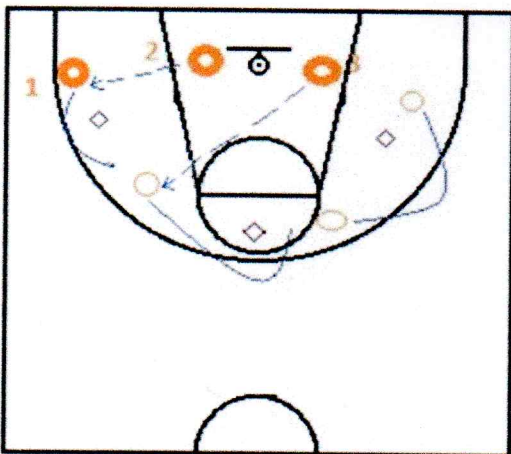


Рис.7

Г. Упражнение в бросках «М».

Упражнение получило свое название по расстановке стульев. Игрок О1 выполняет свой первый бросок из угла площадки. После броска он петлей обегает стул у центральной линии и выполняет бросок в прыжке с вершины трапеции. Второй бросок выполняется с другой вершины трапеции после того, как игрок обежит стул на вершине области штрафного броска. Третий бросок

выполняется из другого угла площадки, после того, как игрок обежит стул на краю у центральной линии (Рис.8).

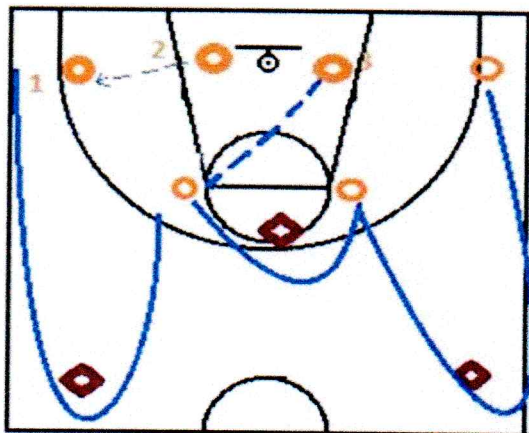


Рис.8

В этом упражнении учат игроков следующему:

- готовности к броску;
- бегу по площадке;
- концентрации внимания на форме упражнения;
- концентрации внимания на технике бросков.

Мы выполняем две серии по 6 бросков, всего 12 бросков.

Д. Упражнение в бросках «Х».

Это великолепное упражнение, которое можно выполнять, используя три разных способа передвижений, и которое прекрасно имитирует игровую обстановку. Оно предусматривает следующие варианты передвижений:

- рывки (возвращение в защиту)
- бег спиной вперед (как при прессинге)
- передвижение приставными шагами (личную защиту).

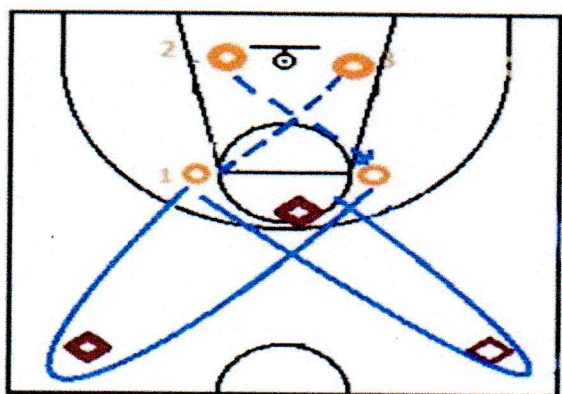


Рис.9

Упражнение начинается с того, что игрок О1 выполняет бросок в прыжке с вершины трапеции, после чего по заданию тренера выбирает один из способов передвижения (рывок, бег спиной вперед или передвижение приставными шагами) и перемещается к первому стулу на краю площадки у центральной линии. Коснувшись стула рукой, игрок бежит к другому углу трапеции для второго броска. Эта последовательность действий повторяется 3х6 бросков, всего 18 бросков (Рис.9).

В этом упражнении важно учить игроков следующему:

- готовности к броску
- реагированию на ситуацию
- правильной работе ног и концентрации внимания.

Е. Упражнение в серии бросков на фоне утомления (Рис.10): учат двум видам передвижения при выполнении этого упражнения:

- бегом

- приставными шагами.

Оба вида передвижений имитируют реальные игровые ситуации. Упражнение начинается с того, что игрок О1 выполняет бросок в прыжке с верхнего угла трапеции, после чего должен коснуться ближайшей боковой линии. После касания, игрок выходит на другой угол трапеции для броска, огибая препятствие на вершине области штрафного броска. Эта последовательность действий повторяется 2х6 бросков, всего 12 бросков.

В этом упражнении важно учить игроков следующему:

- готовности к броску
- реагированию на ситуацию
- правильной работе ног
- концентрации внимания.

Эстафета с бросками с места

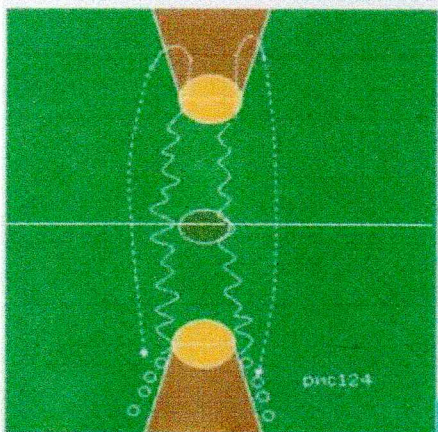


Рис.10

Это упражнение названо комбинированным, так как объединяет в себе передачи и ведение мяча. Его задача — научить игроков быстро и спокойно выполнять броски с места.

Выполнение: а) две колонны игроков выстраиваются на одном конце площадки;

б) по сигналу тренера направляющие каждой колонны ведут мяч до дуги области штрафного броска на другом конце площадки. С этой точки они пытаются забросить мяч в корзину, используя бросок с места или в прыжке. Если игрок промахнется, он должен подобрать мяч и забросить его из-под корзины. После того как мяч будет заброшен в корзину, игрок выполняет передачу одной рукой от плеча через всю площадку очередному партнеру, который продолжает эстафету.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

4. Бросок в прыжке с сопротивлением (Рис. 11).

Выполняя упражнение, игроки должны научиться разумно использовать время для подготовки к броску.

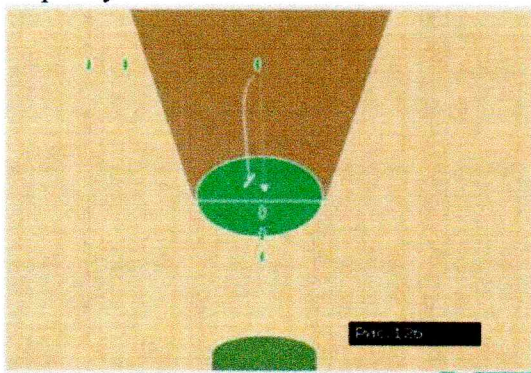


Рис.11

Выполнение:

а) одна группа игроков располагается на линии штрафного броска, другая — под корзиной;

б) игрок из-под корзины передает мяч игроку на линию штрафного броска и быстро выходит, пытаясь помешать последнему, выполнить бросок в прыжке.

Игроки меняются местами в момент, когда упражнение выполняет очередная пара. Упражнение можно выполнять под любым углом и с любого расстояния от корзины.

5. Бросайте и заменяйте

Для этого упражнения нужны три игрока и два баскетбольных мяча. Один игрок передает мяч бросающему, а сам устремляется к нему, чтобы заблокировать бросок. После броска передающий (он же) меняется местами с бросающим, а тот выходит за границу трех очковой зоны. Пока первый игрок выполняет свой бросок – третий передает мяч новому бросающему и бежит его заблокировать, а затем заменяет его после броска. Выигрывает тот, кто первым забросит 10 мячей.

Акценты в бросковой подготовке

Акцентированность всех видов подготовки баскетболиста приобрела в настоящее время огромное, основополагающее значение.

Поэтому напомним акценты:

1. Техника.
2. Точность.
3. Дальность.
4. Скорострельность.
5. Бросковая выносливость.
6. Сложность и вариативность броска.
7. Броски на высоком пульсе.
8. Броски с сопротивлением. Психологическая устойчивость.
9. Специальные броски.
10. Воспитание уверенности в себе.

Основные принципы бросковой подготовки

1. Индивидуальный подход.
2. От простого к сложному во всех вопросах подготовки.
3. Лучше немного позже, чем немного раньше.
4. Техника, а потом попадания.
5. Постепенное увеличение дальности и сложности.
6. Воспитание чувства уверенности в себе.
7. Постоянный контроль над техникой броска и психологическим состоянием игрока.
8. Привитие игроку умения самостоятельно анализировать и работать.
9. Постоянная атлетическая подготовка.
10. Разумная коррекция.

Раздел 3. Комплексные упражнения с акцентом на отработку передач

Передача - язык баскетбола. Игрок, не умеющий передавать мяч так, как требует сложившаяся обстановка на площадке - глухонемой. После бросков в корзину передачи являются вторым важным приемом игры. Чтобы выполнить бросок, игрок должен овладеть мячом, а это обычно делается по средством передач.

Игрок, хорошо передающий мяч, представляет ценность для любой команды, и тренеры ценят такого игрока не меньше, чем самого результативного.

Перед тем, как передать мяч, игрок должен поймать его.

Азбука ловли мяча:

1. Смотреть на мяч, пока он не будет зафиксирован в двух руках.
2. Принимать мяч на кончики пальцев.
3. Держать мяч пальцами.
4. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.
5. Движением рук и кистей смягчать прием мяча.
6. Всегда двигаться навстречу передаче, за исключением некоторых случаев при осуществлении быстрого прорыва.

7. Быть готовым укрыть мяч движением локтей и туловища, как только игрок овладеет им.

Основные ошибки:

1. Отведение глаз от мяча.
2. Ловля мяча ладонями
3. Отсутствие движения к мячу, когда это необходимо.
4. Начало ведения, броска, передачи до прочного приема мяча.
5. Руки не готовы к приему мяча (опущены).
6. Игрок боится передач.

Передача по технике исполнения самый простой элемент баскетбола. Тогда почему так мало игроков, умеющих технически безупречно отдавать пас и еще меньше игроков ассистирующих на площадке на высшем уровне? Ответов может быть несколько:

1. Игроку **не показали** технику передач.
2. Игроку **показали** технику передач, но не дали нужный объем упражнений для **закрепления** материала и **развития** качества пасующего.
3. От игрока **не требуют** отдавать пас правильно: **по технике** исполнения и **по ситуации** на площадке в ходе тренировок и проведения игр.
4. Игрока не приучили **самостоятельно работать** над собой и думать.

Азбука передач мяча:

1. Овладеть правильной техникой всевозможных передач.
2. Умело выбирать правильный способ передачи в каждой конкретной ситуации.
3. Приспосабливать вид и скорость передачи к каждой конкретной ситуации.
4. Определять местонахождение партнера, принимающего мяч.
5. Не усложнять передачи там, где в этом нет необходимости.
6. Передавать мяч быстро и точно с минимумом движений, чтобы не выдать сопернику замысла передачи.
7. Целиться в грудь партнеру, принимающему передачу.
8. Применять финты перед выполнением передачи, если нет возможности отдать простую передачу.
9. Выполнять передачи как правой, так и левой рукой.
10. Контролировать мяч перед передачей, но стремиться ловить и передавать мяч одним движением.
11. Не смотреть прямо на принимающего передачу, а следить за ним периферическим зрением.
12. Выводить к мячу принимающего передачу так, чтобы он поймал мяч на уровне груди и в движении.
13. Подходить к опекуну как можно ближе, потому что в этом случае его легче обвести передачей.
14. Передавать мяч партнеру в сторону, дальнюю от защитника.

Каждая команда отрабатывает основы передачи, разделяя игроков на пары, чтобы они передавали мяч друг другу. Это срабатывает на первых парах, но через некоторое время становится скучным. Не хватает сопротивления защитников и элемента неожиданности в передаче. Хороший способ проверить навыки передачи – тренировка с двумя мячами.

1. Передачи двумя мячами

Два игрока посылают друг другу два баскетбольных мяча разного вида. Например, полосатый мяч для передачи с отскоком, а одноцветный – для передачи над головой. Задача – продержаться минуту без неточной передачи и без потери мяча. Все ошибки, такие, как невыполнение шага вперед перед броском или слабые передачи с отскоком, будут сразу видны из-за напряжения в связи с необходимостью следить сразу за двумя мячами.

Не менее важно то, что подобная тренировка – еще и умственный тест. Когда последние секунды тайма подходят к концу, передающие умоляют друг друга действовать все быстрее и быстрее – и при этом они должны помнить, какой мяч передавать с отскоком, а какой – над головой. Поэтому здесь проявляются концентрация и быстрота реакции.

2. Передачи, двигаясь приставным шагом (Рис. 12)

Передвижение приставными шагами – самое важное в баскетболе. Многие так называемые техничные игроки не всегда правильно выполняют это передвижение. Это упражнение поможет

исправить ошибки. При выполнении упражнения можно также улучшить технику передачи от груди и повысить выносливость.

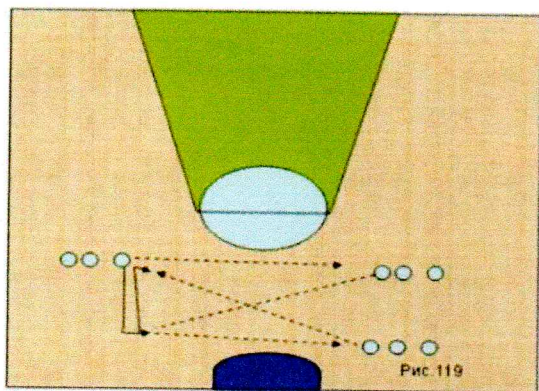


Рис.12

Выполнение:

а) игроки выстраиваются в три колонны, причем направляющие первой и третьей колонн на расстоянии трех метров от направляющего второй колонны

б) игрок 1 передает мяч игроку 2 и передвигается приставными шагами на три метра вправо. Игрок 2 передает мяч игроку 1 в эту точку, а тот выполняет передачу игроку 3. Затем игрок 1 возвращается приставными шагами в свою первоначальную позицию, куда игрок 3 отдает ему мяч;

в) игроки меняются колоннами по кругу.

3. Передачи в движении приставными шагами (Рис. 13).

Цель упражнения — совершенствование передвижения приставными шагами.

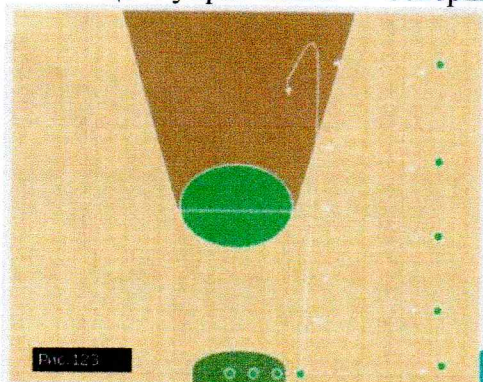


Рис.13

Выполнение:

а) игроки становятся, как показано на рисунке, на расстоянии трех метров друг от друга;

б) игрок с мячом выполняет передачу первому игроку, стоящему напротив, и передвигается приставными шагами влево, ожидая ответной передачи. Он продолжает получать и передавать мяч каждому из пяти игроков шеренги. Обрато игрок с мячом возвращается, выполняя то же задание, после чего меняет одного из игроков в шеренге. Другие игроки поочередно выполняют то же упражнение.

В упражнении могут быть использованы любые виды передач.

4.«Четыре угла» (Рис.14)

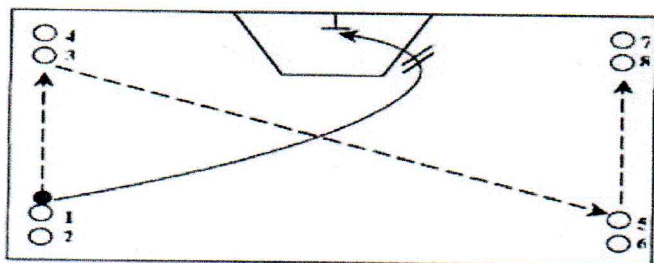


Рис.14

Расстановка как показана на Рис. 14 мяч у игрока 1. Он выполняет передачу 3, тот игроку 5. Как только игрок 5 получает мяч и начинает выполнять передачу игроку 8, игрок 1 начинает движение по диагонали, получает мяч от игрока 8 и выполняет бросок в кольцо, сам подбирает мяч и передает игроку 2. Смена игроков по кругу против часовой стрелки.

Упражнение можно выполнять на всю площадку, но тогда используют ведение

5. «Карвелана» (Рис.15)

После подбора игрок проходит трех партнеров, выполняя передачи, указанные тренером. Завершает упражнение броском после двойного шага или в прыжке. Упражнение выполняется справа и слева. Если ввести в упражнение защитника, то упражнение приобретет другую направленность.

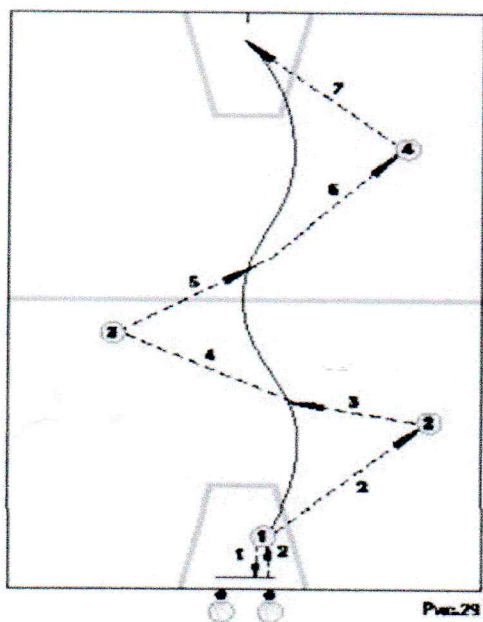


Рис.15

6. «Сделай шаг, получи мяч» (Рис.16)

Это упражнение вырабатывает навык у игрока без мяча предлагаться для получения мяча при проходе партнера под корзину. Перед каждым игроком без мяча стоит стул на линии передачи. При выполнении двойного шага партнером игрок должен своевременно сделать шаг в сторону, чтобы оставить стул - "защитника" вне линии передачи и предложить для получения мяча. Сброс выполняется одному из освободившихся партнеров, который завершает упражнение атакой кольца.

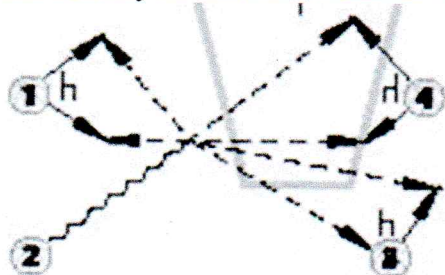


Рис.16

7. Передачи двух мячей с передвижением приставными шагами и атака корзины

Передвигаясь приставными шагами вдоль линии штрафного броска в одну и другую сторону, выполнять передачи двумя мячами своему партнеру. После двенадцатой передачи атаковать корзину, преодолевая сопротивление партнера.

8. Катящиеся мячи

Старт на вершине трапеции, максимально быстрое передвижение приставными шагами к другой вершине для получения мяча, который катит партнер. После двенадцатой ловли игра 1x1 против партнера «до забитого мяча».

9. Вперед и назад по всей площадке (Рис.17)

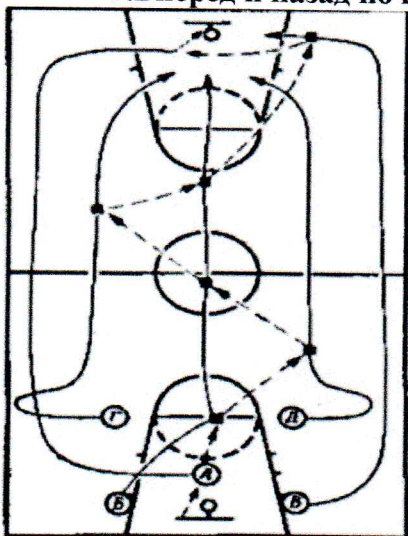


Рис.17

Это общеразвивающее упражнение включает в себя добивание, проходы, передачи мяча на полной скорости и броски в корзину. Мяч передается от игрока к игроку и не должен касаться пола. Все пять игроков должны владеть мячом в момент перемещения между двумя корзинами и не допускать ведения или пробежек. Целесообразно также организовать соревнования между пятерками.

9. Длинная передача после подбора (Рис.18).

Игрок 1 выполняет удар в щит, подбирает мяч, поворачивает голову в сторону ближайшей боковой линии и выполняет бейсбольную передачу или передачу "крюком" игроку 2, который стартовал в своем коридоре сразу после того, как первый коснулся мяча руками. Принимающий обязан дать мишень для передачи. Передачу можно выполнять без ведения или после одного удара. Обратит внимание на работу ног пасующего. В первом случае опорной будет нога, расположенная после приземления ближе к центру поля. Во втором случае шаг к ближайшей боковой линии делается этой ногой - удар - два быстрых шага - передача.

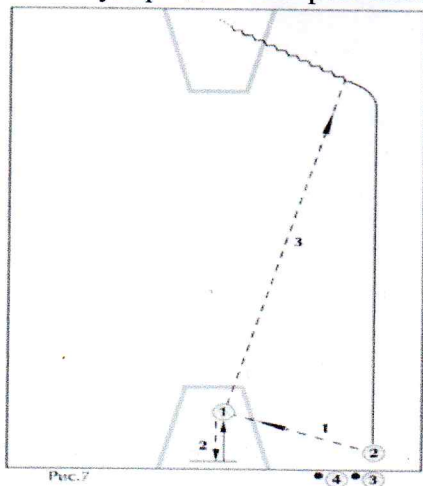


Рис.18

10. Два против одного без ведения - «непрерывка» (Рис.19).

Очень полезное упражнение. Основные акценты: ширина атаки, скорость перемещений максимальная: пас - рывок, ритм передач - нулевой (в этом случае у пасующего больше шансов не ошибиться в случае попытки защитника перехватить передачу), правильное расположение игрока без мяча (на линии передачи не должно быть защитника). Игроки 1 и 2 начинают упражнение и играют против защитника 3 без ведения. После забитого мяча или перехвата игрок 6 по диагонали открывается на противоположный фланг, получает пас от 3, который образует с ним пару нападающих против игрока 4, вышедшего в позицию защитника из-за боковой линии. Далее упражнение продолжается как ранее.

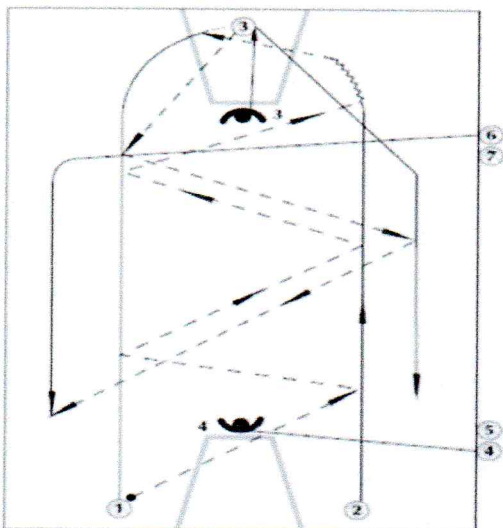


Рис.19

Важно!!!

В настоящее время в связи с повсеместным развитием баскетбола становится очевидной проблема содержания методики физической и технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

Разносторонне владение техникой баскетбола - одна из главных задач обучения юных баскетболистов. При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности юных баскетболистов. Правильная начальная постановка техники - основа для достижения высоких спортивных результатов.

Несмотря на огромное количество тренерских разработок, тренерами-преподавателями часто не выполняются требования начального этапа становления "школы баскетбола". Зачастую, именно потому, что эта работа монотонная, долгая, «скучная» по мнению детей, да и некоторых тренеров.

Есть упражнения, которые трудно отнести к какой-либо одной категории основ техники игры. С точки зрения техники каждое упражнение дает возможность решить несколько задач. В целях плановой организации тренировочного процесса при работе над исправлением индивидуальных и командных недостатков основное ударение при выполнении упражнения делается на каком-то одном конкретном навыке. Это особенно важно при работе с молодыми спортсменами.

Однако имеется большое число баскетбольных упражнений, составленных таким образом, что они позволяют совершенствовать несколько навыков одновременно. Такие упражнения чаще всего используются при работе с опытными спортсменами. При этом тренерам представляется возможность индивидуализировать акцент выполняемого упражнения в соответствии с нуждами конкретного игрока.

Предлагаемые выше упражнения можно назвать «комбинированными». Тренер может оценить эти упражнения и отобрать те из них, которые больше всего подходят для решения конкретных задач.

Тренер может подбирать комплексные упражнения так, чтобы в каждом занятии делать акцент на развитие необходимых игрокам качеств. Отрабатывая эти упражнения, можно постепенно увеличивать число кругов, преодолеваемых баскетболистами, скорость или амплитуду движений в упражнении.

Только не нужно бояться тратить время на творческую работу с юными спортсменами. Ведь при помощи этой работы, мы, тренеры, поднимем класс детского баскетбола.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Д. Вуден. "Современный баскетбол" Москва, "Физкультура и спорт", 1987.
2. К. Би, К. Нортон. "Упражнения в баскетболе", "Физкультура и спорт", М., 1972.
3. Н. Сортэл. «100 упражнений и советов для юных игроков», Москва, «Астрель», 2002.
4. Г. Пинхолстен, "Энциклопедия баскетбольных упражнений", Москва, "Физкультура и спорт", 1973.
5. Ф. Линдеберг, "Баскетбол: игра и обучение", Москва, "Физкультура и спорт", 1971.