



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва №2 г. Волгограда
(МБУ ДО СШОР № 2)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В БАСКЕТБОЛЕ

А.М.Карагодина



2024 г

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Общие методические указания к упражнениям совершенствования умения владеть мячом.....	4
1. Индивидуальные упражнения с мячом.....	4
1.1. Упражнения в жонглировании мячом.....	4
1.2. Упражнения с ведением одного мяча.....	8
1.3. Ведение двумя мячами.....	12
1.4. Упражнения в передачах с двумя мячами.....	12
2. Индивидуальная тренировка баскетболиста.....	14
3. Средства оценки индивидуальных навыков владения мячом.....	18
Заключение	20
Список литературы	21

ВВЕДЕНИЕ

В современном баскетболе каждый игрок должен уметь точно и своевременно поймать мяч и выполнить передачу, мгновенно изменить направление ведения мяча или сделать бросок в корзину - в самых неожиданных игровых ситуациях. Активизация защитных действий заставляет нападающего с мячом с одной стороны увеличивать скорость выполнения игровых приемов, а с другой изменять их динамическую и кинематическую структуру, приспосабливаясь к новым обстоятельствам, а совершенное владение отвлекающими движениями (финтами), которые могут вывести защитника из равновесия, всегда носят актуальный характер в деятельности баскетболиста.

Все это требует от современного игрока искусного владения мячом. В тренировочный процесс все активнее внедряются новые виды упражнений повышенной сложности для совершенствования умения владеть мячом.

Обучение владению игровых приемов с мячом начинают уже в группах начальной подготовки с умения правильно «держать мяч». Малыши учатся держать мяч двумя руками, перекладывать мяч с руки на руку, выполнять вращение мяча вокруг ног и корпуса, катить мяч. В дальнейшем происходит обучение игровым приемам с мячом (ведение, передачи, броски). Вначале обучение происходит в тренировочных условиях, далее способы и условия выполнения усложняются, и в дальнейшем, совершенствуются в соревновательных условиях.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К УПРАЖНЕНИЯМ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УМЕНИЯ ВЛАДЕТЬ МЯЧОМ

- Большинство упражнений выполняется в стойке баскетболиста. Игрок равномерно распределяет вес тела на слегка согнутые ноги, сместив его на передние части стоп. Руки слегка согнуты. Спина выпрямлена, голова поднята.
- Каждый игрок имеет свой мяч. Для повышения эффективности упражнений желательно выполнять их в специальных очках, ограничивающих поле зрения игрока вниз.
- Голова игрока всегда поднята. Упражнения выполняются без зрительного контроля.
- После усвоения, упражнения должны выполняться на максимальной скорости.
- Каждое упражнение выполняется в течение 30 секунд. Желательно регистрировать количество выполненных циклов упражнения и число ошибок, чтобы иметь возможность следить за прогрессом игрока.
- Упражнения следует разнообразить на каждой тренировке. Подводя ежедневный итог, необходимо определять лучшего игрока.
- Обычно программа упражнений для совершенствования умения владеть мячом выполняется до, или в первой части тренировочного занятия. В зависимости от уровня подготовленности игроков программа может занимать от 15 до 30 минут времени. Перерыв между двумя упражнениями не должен превышать 30 секунд.

1. Индивидуальные упражнения с мячом

1.1. Упражнения в жонглировании с мячом

1. «Вращение мяча на пальце». Вращать мяч на указательном пальце правой, затем левой руки.

2. «На кончике пальцев». Удерживать мяч над головой на выпрямленной руке, поднявшись на носки. Движением кисти поднять мяч на кончики пальцев, вновь опустить на ладонь, снова поднять на кончики пальцев и т. д. Можно смотреть на мяч.

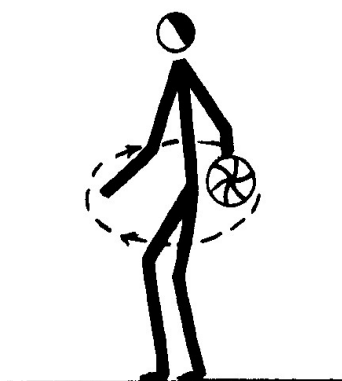
3. «Воронка». Та же стойка, что и в предыдущем упражнении, но тыльная сторона ладони повернута вперед. Постепенно опуская прямую руку вперед-вниз, поднимать мяч на кончики пальцев и вновь опускать его на ладонь. Согнуть ноги и опускать руку до тех пор, пока она не коснется пола. Постепенно выпрямляясь, вновь вернуться в исходное положение.

4. «Перебрасывание мяча кончиками пальцев». Перебрасывать мяч с руки на руку, контролируя его кончиками пальцев. Начинать на уровне головы, затем постепенно поднимать руки вверх и опускать их до уровня коленей

5. «Вокруг шеи». Вращать мяч вокруг шеи, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону.



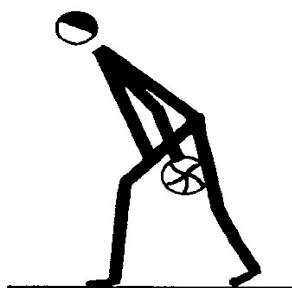
6. «Вокруг тела». Вращать мяч вокруг тела, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.



7. «Вокруг ног». Поставить ноги вместе и слегка согнуть их. Вращать мяч вокруг ног, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

8. «Вокруг ноги». Вращать мяч вокруг выставленной вперед ноги, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.

9. «Восьмерка». В параллельной стойке вращать мяч вокруг и между ног по восьмерке, сначала в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.



10. «Восьмерка во время бега на месте». Вращать мяч вокруг и между ног по восьмерке во время бега на месте. Сначала в одну, затем в другую сторону.

11. «Хлопок — мяч за головой». Стоя прямо, удерживать мяч двумя руками за головой. Отпустить мяч, хлопнуть в ладони перед собой и снова поймать мяч за спиной, у пояса, прежде чем он упадет на пол.

12. «Хлопок — мяч впереди». Стоя прямо, удерживать мяч двумя руками впереди у пояса. Отпустить мяч, хлопнуть в ладони за спиной и снова поймать мяч, прежде чем он упадет на пол.

13. «Хлопок — мяч между ног». В стойке, с выставленной вперед ногой удерживать мяч двумя руками между ног. Отпустить мяч, хлопнуть в ладони перед коленом впереди стоящей ноги и вновь поймать мяч, не давая ему упасть на пол.

14. «Хлопок мяч за коленями». Стоя согнувшись, удерживать мяч двумя руками сзади, за коленями. Отпустить мяч, хлопнуть в ладони впереди и вновь поймать мяч, не давая ему упасть на пол.



15. «Карманное упражнение». Стоя прямо, удерживать мяч двумя руками впереди у пояса. Кистевым движением подбросить мяч до уровня головы, хлопнуть ладонями по бедрам (по боковым «карманам») и вновь поймать мяч у пояса. Снова подбросить мяч, успеть хлопнуть по «карманам» два раза и опять поймать его. Продолжать подбрасывать мяч и стараться выполнить максимально большое количество хлопков по «карманам», не давая мячу упасть на пол.

16. «Раздави мяч». Удерживать мяч на ладони левой руки и сжимать его пальцами правой с максимальным усилием в течение десяти секунд. Поменять положение рук, и вновь выполнить это же задание.

17. «Ловкость рук». Встать на одно колено; продев снаружи руку с мячом под бедро впередистоящей ноги. Движением кисти слегка подбросить мяч и вновь поймать его той же рукой, вынеся ее над бедром. Вновь подбросить мяч и снова поймать его той же рукой, пронеся ее под бедром. Через некоторое время поменять исходное положение и выполнить упражнение другой рукой.

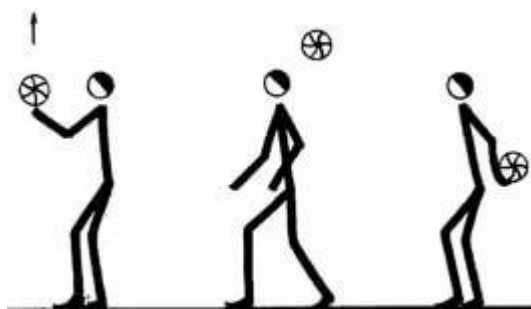
18. «Люлька». Стоя в параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками между ног, правой рукой спереди, левой — сзади. Поменять положение рук, не давая мячу упасть на пол. Увеличивать скорость движения рук, по мере усвоения упражнения.

19. «Рикошет». Поставить ноги на ширину плеч, удерживая мяч в вытянутых руках на уровне груди. Послать мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил назад, и поймать его двумя руками сзади, за спиной. Обратным движением вернуть мяч в исходное положение. Увеличивать скорость по мере усвоения упражнения.

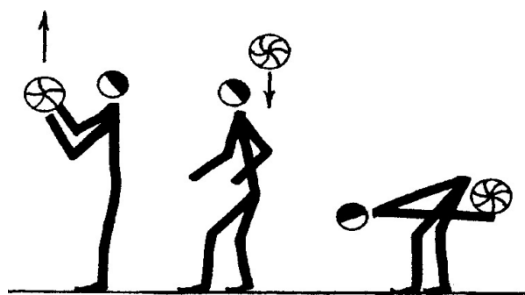
20. «Рикошет по восьмерке». Стоя в параллельной стойке, направить мяч двумя руками вокруг левой ноги в пол так, чтобы он отскочил между ног вперед. Поймать его впереди и направить в пол двумя руками вокруг правой ноги и т. д.

21. «Туннель». Стоя в параллельной стойке, наклониться вперед, удерживая мяч в опущенных вниз выпрямленных руках. Движением кистей послать мяч между ног назад и поймать его двумя руками сзади, за ногами. Затем послать мяч между ног вперед и вновь поймать его впереди и т. д.

22. «Поймать сзади». Подбросить мяч двумя руками над головой. Сделать шаг вперед и поймать мяч за спиной у пояса.



23. «Невероятная ловля». Подбросить мяч двумя руками над головой. Сделать быстрый шаг вперед, наклониться, вытянуть руки между ног назад и поймать мяч.



24. «Гусиный шаг». Во время передвижения «гусиным шагом» описывать мячом восьмерку вокруг и между ног.

25. «Шагом марш». Двигаться прямо, пронося мяч между ног слева направо, и справа налево. Стараться не поднимать высоко ноги. По мере усвоения упражнения выполнять его без зрительного контроля, увеличивая скорость движения.

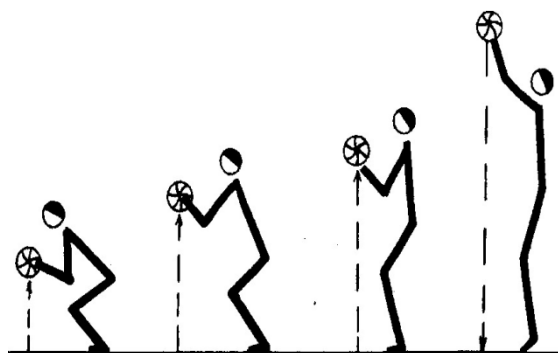
26. «Волейбол». Прыгая вверх, подбрасывать мяч движением кисти правой руки (как при добивании мяча в корзину) 25 раз подряд. То же левой рукой.

1.2. Упражнения в ведении с одним мячом

1. «Дриблинг на месте». Чередовать высокий и низкий отскок.



2. «Укрощение мяча». Удар в пол с силой перед собой. Серия – поймать у пояса, колена, пола.

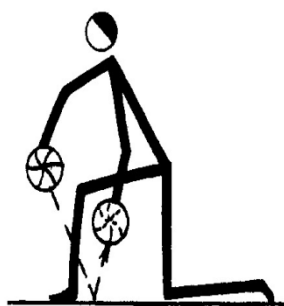


3. «Ведение вокруг ноги». Выставить вперед правую ногу, убрав левую руку за спину. Правой рукой вести мяч вокруг правой ноги сначала в одну, затем в другую сторону. То же левой рукой вокруг выставленной вперед левой ноги. Вначале можно смотреть на мяч. По мере усвоения выполнять ведение без зрительного контроля.

4. «Ведение по восьмерке». В параллельной стойке вести мяч по восьмерке вокруг и между ног, переводя его с руки на руку. Через некоторое время начать описывать восьмерку в обратном направлении.

5. «Ведение вокруг ног». Поставить ноги вместе и слегка согнуть их. Вести мяч вокруг ног сначала в одну, затем в другую сторону. Вначале можно смотреть на мяч. По мере усвоения выполнять ведение без зрительного контроля.

6. «Мост». Встать на одно колено и вести мяч попеременно с руки на руку под выставленной вперед ногой. Затем вести одной рукой вокруг выставленной вперед ноги. Затем описать круг мячом при ведении вокруг тела, оставаясь в исходном положении. Сменить исходное положение и выполнить то же задание.



7. «Круговорот». Принять положение группировки сидя на полу. Вести мяч вокруг тела, переводя его с руки на руку. Изменить направление ведения.

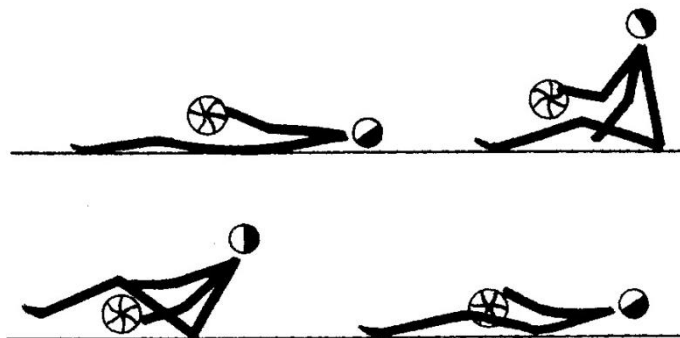
8. «Под и над». Сесть на пол и вытянуть ноги вперед. Начать с ведения правой рукой справа. По команде поднять ноги и перевести мяч под ними на левую руку. Продолжать ведение левой рукой слева и по команде выполнить перевод на другую руку над ногами и т. д.

9. «Карусель». Сесть на пол и вытянуть ноги вперед. Начать с ведения правой рукой справа. Сделать перевод за спиной на левую руку, затем перевод перед собой над ногами снова на правую и продолжать ведение по кругу. Через некоторое время изменить направление ведения.

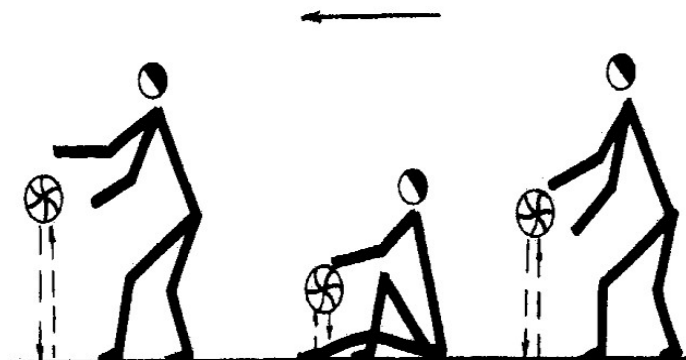
10. «Переводы за спиной». В низкой параллельной стойке вести мяч за спиной попеременно с руки на руку.

11. «Переводы за спиной сидя». Сидя на полу вести мяч за спиной попеременно с руки на руку.

12. «Спящий». Лежа на спине вести мяч правой рукой справа. По команде сесть, перевести мяч под ногами на левую руку, снова лечь и продолжить ведение. То же в другую сторону.



13. «Барабан». Сесть на пол, вытянув ноги в стороны. Положить мяч между ног и быстрыми ударами кисти «оживить» его, перейдя на ведение. То же другой рукой.



14. «Сосредоточение». Стоя в параллельной стойке вести мяч правой рукой справа. Сесть на пол не прерывая ведения. Вести мяч кончиками пальцев, затем только указательным пальцем и т. д. всеми пальцами поочередно. Затем лечь на пол и повторить ту же процедуру. Не прерывая ведения сесть, вытянув ноги вперед. Обвести мяч вокруг вытянутых ног, переведя его на левую руку. Выполнить всю процедуру левой рукой в обратном порядке.

15. «Ритм». Стоя в параллельной стойке, начать с правой руки и выполнять ведение в следующей последовательности: первый удар мячом — впереди; второй — сбоку справа; третий — сзади. Четвертым ударом перевести мяч между ног на левую руку и выполнить то же задание левой рукой и т. д. По мере усвоения упражнения третий удар мячом можно исключить.

16. «Прогулка». Стоя прямо, удерживать мяч в правой руке. Сделать шаг правой ногой вперед и послать мяч в пол между ног, чтобы он отскочил влево, на левую руку (сохранять разноименную стойку дриблера). Затем шагнуть вперед левой ногой и послать мяч левой рукой в

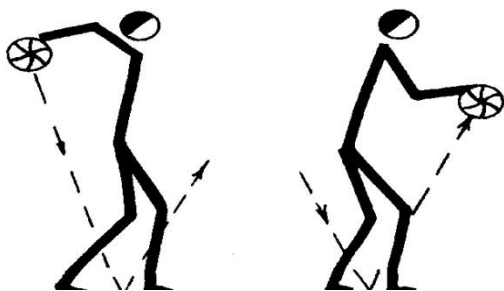
пол между ног, чтобы он отскочил вправо и т. д. После усвоения можно усложнить упражнение, перейдя на легкий бег.

17. «Мельница». Стоя в параллельной стойке с согнутыми ногами, начать ведение правой рукой, сделав первый удар мячом в пол между ног. Второй удар выполнить левой рукой также спереди. Третий – снова правой, но продев руку между ног из-за спины. Четвертый – левой тоже из-за спины и т. д. Во время ведения удерживать мяч строго между ног и контролировать его кончиками пальцев.

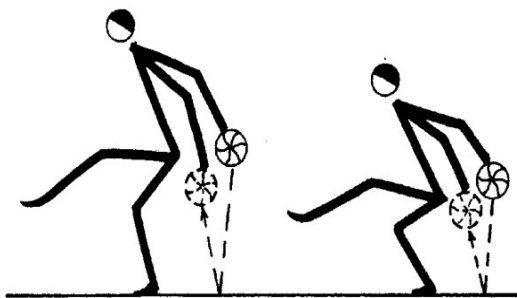
18. «Сверху - вниз». Стоя в высокой параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками на уровне груди. Вести мяч попеременно правой и левой рукой. С каждым ударом наклоняться все ниже, постепенно укорачивая высоту отскока мяча до возможного минимума. Завершить процедуру снижения в стойке на одном колене и, постепенно увеличивая высоту отскока мяча, вновь вернуться в исходное положение.

19. «Ножницы». Стоя в стойке с выставленной вперед правой ногой, послать мяч правой рукой в пол между ног так, чтобы он отскочил влево, на левую руку. В невысоком прыжке «ножницами» сменить положение ног и послать мяч левой рукой в обратном направлении. При выполнении упражнения с места не сходить.

20. «Мяч за головой». Прогнуться, ударом об пол перевести мяч между ног вперед. По мере освоения увеличивать скорость выполнения.



21. «Пистолет». Присесть и подниматься на одной ноге как можно медленнее. Менять опорную ногу.



1.3. Упражнения с ведением двух мячей

1. «Два мяча». Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди. По команде снизить высоту отскока мячей, постепенно доведя ее до минимальной. Продолжая ведение, вновь вернуться в исходное положение.

2. «Поменять мячи». Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди. Одновременным ударом поменять мячи местами и продолжать ведение.

3. «Насос». Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди, поочередно ударяя их в пол.

4. «Стоп» и «марш». Вести одновременно два мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед. Останавливаться и продолжать движение вперед по сигналу.

5. «Стоп» и «марш» со сменой мячей. То же задание, что и в предыдущем упражнении, но в момент остановки и начала движения одновременным ударом поменять мячи местами.

6. «Стоя на коленях». Выполнить упражнение 1, 2 и 3 стоя на коленях.

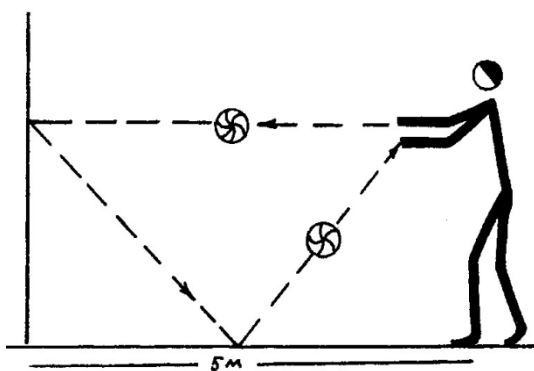
7. «Два задания». Стоя в стойке с выставленной вперед правой ногой, вести один мяч левой рукой слева от себя, а вторым – правой рукой описывать круг вокруг правой ноги. Поменять стойку и задания для рук.

8. «Два мяча между ног». Стоя в широкой параллельной стойке, одновременно описывать мячами круги вокруг правой и левой ноги при ведении сначала в одну, затем в другую сторону.

9. «Два мяча между ног в разные стороны». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но мячи двигаются в разном направлении.

1.4. Упражнения в передачах с двумя мячами

1. «Колесо». Стоя в пяти метрах от стены, передавать два мяча двумя руками от груди один за другим поочередно в стену так, чтобы отскочив от стены, они ударялись в пол и возвращались в руки выполняющего передачи игрока.



2. «Колесо с приводом». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но после ловли игрок должен успеть ударить мяч в пол, прежде чем послать его в стену.

3. «Колесо с петлей». То же задание, что и в предыдущем упражнении. Но вместо удара в пол после ловли мяча, игрок должен сделать им петлю вокруг тела, после чего направить в стену. Чередовать направление петли в одну и другую сторону.

4. «Колесо с петлей вокруг ноги». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но петля выполняется поочередно вокруг правой и левой ноги.

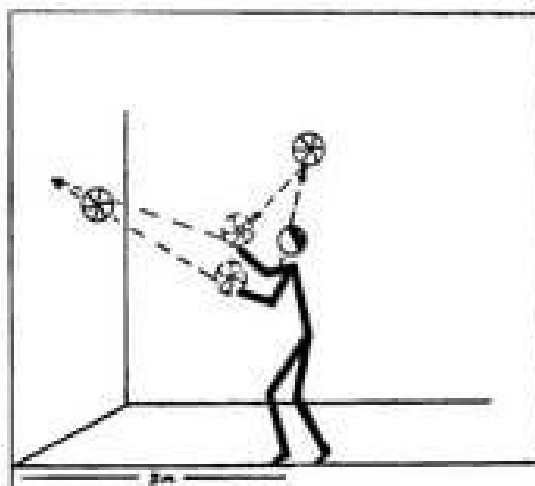
5. «Колесо с прерванной петлей». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но после выноса мяча за спину вернуть его вперед ударом в пол между ног.

6. «Колесо с челноком». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но после выноса мяча за спину вернуть его вперед между ног кистевым движением рук без удара в пол.

7. «Колесо из-за спины». То же задание, что и в упражнении «Колесо», но передачи осуществляются одной рукой из-за спины, поочередно правой и левой.

8. «Колесо из-за спины с приводом». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но после ловли игрок должен успеть ударить мячом в пол, прежде чем послать его из-за спины в стену.

9. «Два мяча в стену». Стоя в трех метрах от стены, передавать два мяча двумя руками от груди один за другим поочередно в стену так, чтобы отскочив от стены, они попадали в руки игрока без предварительного удара в пол.



Для усложнения упражнений в передачах с двумя мячами игрок становится ближе к стене.

2. Индивидуальная тренировка баскетболиста

Индивидуальная тренировка в баскетболе – педагогический процесс, во время которого при участии отдельных игроков, группы игроков или всей команды мастерство совершенствуется индивидуальным методом. Это значит, что каждый игрок или несколько игроков, имеющие сходные недостатки или преимущества, решают индивидуальные задачи различными средствами, соответствующими их индивидуальным свойствам.

Индивидуальная тренировка, способствующая повышению технического мастерства баскетболистов, имеет свои преимущества:

1) она интенсивна и поэтому эффективна, в такой тренировке игрок имеет возможность многократно повторять прием, больше времени уделять технике владения мячом;

2) в такой тренировке можно лучше специализировать задачи, даваемые игроку (группам игроков), а, следовательно, легче ликвидировать недостатки игроков;

3) в индивидуальной тренировке игрок самостоятельно выполняет упражнения и совершенствует технические приемы. Он привыкает более осознанно выполнять технические приемы и изыскивать способы более совершенного их исполнения.

Различные формы индивидуальной тренировки особенно важно использовать при совершенствовании техники (до 50 % времени, отводимого на весь учебно-тренировочный процесс и даже больше).

В индивидуальной тренировке решаются следующие задачи:

а) развиваются лучшие качества игрока с учетом его индивидуальных особенностей выполнения технических приемов без нарушения структуры движения;

б) ликвидируются недостатки, имеющиеся у данного игрока;

в) развивается творческая инициатива игроков;

г) игроки приучаются самостоятельно тренироваться и учатся, как это надо делать (одному, с партнером);

д) игроку оказывается помощь в усвоении специальных приемов, которые нужны при выполнении функций, порученных ему в команде.

Индивидуальные тренировки в баскетболе могут быть двух видов:

1) индивидуальными, проводимыми под руководством тренера;

2) самостоятельными

Совершенство и разнообразие технических приемов не имеет границ и во многом зависит от индивидуальных качеств игрока. Поэтому качество выполнения технических приемов, разнообразие их применения в игре должны совершенствоваться в первую очередь сами игроки. Постоянно совершенствуя выполнение технических приемов, важно достичь виртуозности. В самостоятельной тренировке надо не только устранять

недостатки, но и совершенствовать преимущественные стороны подготовки, доводить их до максимального совершенства: одному – попадание в корзину, другому – проходы и т.д. При этом вырастут игроки с разным почерком игры, хорошо использующие свои индивидуальные качества.

Приемы техники нападения в баскетболе слагаются как бы из двух частей: техники владения телом и техники владения мячом. Эти приемы в игре выполняются без мяча (бег, остановки, изменение направления бега и т.д.) и с мячом. Особенно надо подчеркнуть значение техники владения телом. Это как бы фундамент, на котором строится здание техники владения мячом. Но совершенствование техники владения телом часто не уделяется должное внимание, вследствие чего игроки лучших команд недостаточно владеют такими простыми приемами, как остановка, изменение направления бега и ритма и т.д.

В настоящее время, когда игра ведется в очень быстром темпе, техника владения телом играет первостепенную роль. Поэтому в самостоятельных тренировках совершенствованию техники владения телом надо уделять большое внимание. В современном баскетболе приемы техники с мячом выполняются на больших скоростях при активном противодействии противника. Поэтому технические приемы, выполняемые на месте, медленно с большим приготовлением сейчас в игре удается использовать редко.

В самостоятельной тренировке эти приемы надо возможно больше приближать к условиям игры. Например, самый современный способ броска мяча в корзину – в прыжке, кажется прикрыть тяжело. Но игроки, которым нужно сравнительно много времени для подготовки и выполнения этого броска, не находят удобного момента, чтобы сделать бросок. Значит, тренируя броски, передачи, надо подобрать упражнения и выполнять их так, как требует современная техника: быстро, без больших приготовлений. Надо уметь передать мяч, когда активно мешает противник, и сделать это в нужный момент. Значит, и совершенствоваться следует в подобных условиях. Конечно, в самостоятельных тренировках должны быть и простейшие упражнения, выполняемые на месте, на небольшой скорости передвижения, без сопротивления.

Особое место в самостоятельных тренировках надо отводить совершенствованию бросков мяча в корзину, а также индивидуальных действий в нападении и защите. Совершенствоваться в выполнении бросков мяча в корзину надо не менее 50 % времени на каждой самостоятельной тренировке. Индивидуальные действия в нападении и защите также можно включить в самостоятельные тренировки. Здесь надо учить «новые проходы», совершенствовать эти «проходы» и защитные действия, когда тренируются 2 или больше игроков.

Индивидуальная тренировка может продолжаться от 30 до 90 минут. Если она поводится в подготовительном периоде и имеет целью совершенствование технических приемов (основная тренировка в этот день), то продолжительность ее может быть равна 90 минут. Если тренировка проводится в предсоревновательном или соревновательном периоде и имеет целью непосредственную подготовку к предстоящей игре или если в этот день еще будет вторая тренировка, продолжительность равна 30-40 минут.

Перед каждым игроком в индивидуальной тренировке надо ставить две (не более трех) основные задачи. Задачи должны быть конкретными: например, можно совершенствовать: ведение мяча в низкой стойке, изменяя направление; броски в корзину одной рукой в прыжке после ведения мяча; «блокирование» нападающего во время борьбы за отскочивший от щита мяч; передача одной рукой от груди, имея перед собой защитника; остановки «прыжком» и «шагом»; выбивание и перехват мяча. Если тренировка проводится в предсоревновательном или соревновательном периоде, то задачи будут более общими.

Так, можно совершенствовать броски мяча в корзину (каждому игроку свойственным способом); ведение мяча; тактические действия с численным превосходством (2х1); точность штрафных бросков и т. д.

В предсоревновательном и соревновательном периодах целесообразно проводить индивидуальные тренировки только для совершенствования бросков мяча в корзину. В индивидуальных тренировках, как и в обычных, тренировочная нагрузка постепенно увеличивается и в заключении снижается. Хорошо подготовленным игрокам можно увеличить нагрузку волнообразно и прерывисто.

Индивидуальная тренировка под руководством тренера состоит из четырех частей:

- 1) вводной (организация тренировки, сообщение игрокам задач);
- 2) подготовительной (разминка);
- 3) основной (выполнение основных задач);
- 4) заключительной.

Очень важна вводная, организационная, часть тренировки. Если задачи и упражнения игроки получили заранее (а это лучший способ подготовки к тренировке), то в вводной части остается лишь напомнить, кто где тренируется, как меняется местами и т. д. Продолжительность разминки зависит от погоды, температуры в зале, продолжительности тренировки и т. д. Если тренировка продолжается 60-90 минут, разминка должна занять не менее 15-20 минут; если же продолжительность тренировки 30-40 минут, то разминка продолжается минут 10.

В индивидуальной тренировке, продолжающейся 60-90 минут, время распределяется примерно так:

- 1) вводная часть 5-10 минут;

2) подготовительная часть – разминка 15-20 минут;

3) основная часть: а) выполнение основных заданий 20-30 минут; б) совершенствование бросков 20-30 минут;

4) заключительная часть 5 минут.

Очень важно правильно сочетать работу с паузами для отдыха в зависимости от подготовленности игроков, от характера упражнений и т. д. Во время активного отдыха можно выполнить штрафные броски с места и т.д. Упражнения во время пауз отдыха рекомендуются только хорошо физически подготовленным игрокам, которые усвоили технику выполнения бросков. Таким игрокам очень полезны упражнения в бросках, выполняемые после предварительной нагрузки, как в игре.

Игрокам, недостаточно физически подготовленным, которые еще не твердо усвоили технические приемы (броски), нецелесообразно во время пауз отдыха давать упражнения в бросках, так как движения еще недостаточно усвоены и будут выполняться неточно. Для того чтобы сделать тренировки более интересными, целесообразно включить в них игровые упражнения, игры в одну или две корзины.

В процессе самостоятельных занятий каждый учащийся может закреплять и совершенствовать свои умения в бросках по кольцу. Для этого надо чаще бывать в спортивном зале или на баскетбольной площадке. Рекомендуется не бросать мяч в кольцо с произвольных и меняющихся точек, при этом приходится рассчитывать траекторию и корректировать каждый бросок. Необходимо учиться бросать мяч в кольцо с постоянных точек: с линии штрафного броска, с дальней дуги, от углов трапеции, от «усов» трехсекундной зоны. Причем отработке и совершенствованию броска с одной точки можно посвятить несколько занятий. На следующих занятиях целесообразно тренироваться в бросках с других, желательных удаленных от первой, точек.

Если у занимающегося нет постоянного партнера для тренировки, ему можно посоветовать считать броски до десяти и записывать или запоминать результат каждой серии. Запись «10:4» будет обозначать, что после десяти бросков баскетболист 4 раза попал в кольцо и его результативность равна 40 %. Если же у занимающегося есть партнер, они могут соревноваться между собой в бросках со своих точек. При неравенстве сил можно устанавливать «фору», например, более слабому партнеру заранее начисляется 1, 2 или 3 попадания. Но не только бросок в кольцо можно совершенствовать без руководства преподавателя. Занимаясь самостоятельно, можно улучшить навыки владения мячом, повысить качество ведения и передач мяча и стать грамотным защитником.

3. Средства оценки индивидуальных навыков владения мячом

Для контроля динамики показателей индивидуальной подготовленности баскетболиста используются специальные двигательные тесты. При этом необходима помощь партнеров и тренера при организации и проведении процесса тестирования. Тренер или группа тренеров могут стать экспертами при оценке техники выполнения приемов. Оценка «отлично» выставляется, когда двигательное действие выполнено уверенно, непринужденно, в соответствие с требованиями и характеристиками. Оценка «хорошо» – соблюдены основные требования, но допущено 1-2 мелкие ошибки. Оценка «удовлетворительно» – действие в основном выполнено, но допущено 1-2 существенные ошибки.

Для оценки индивидуальной техники владения мячом используют:

1. *Скоростное ведение мяча (рис.1)*. Игрок с мячом находится на лицевой линии площадки под кольцом. По сигналу судьи дриблёр начинает ведение правой рукой в направлении первой стойки. После первой стойки выполняет перевод мяча на левую руку и проходит с ведением мяча до третьей стойки, после стойки выполняет перевод мяча на правую руку. Заканчивает движение ведением мяча – два шага и броском в корзину. Подбирает мяч и начинает ведение мяча левой рукой. Последующие передвижения в такой же последовательности, но бросок в корзину выполняется левой рукой. Задание выполняется 6 дистанций (6 бросков).

Инвентарь: 3 баскетбольные стойки, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

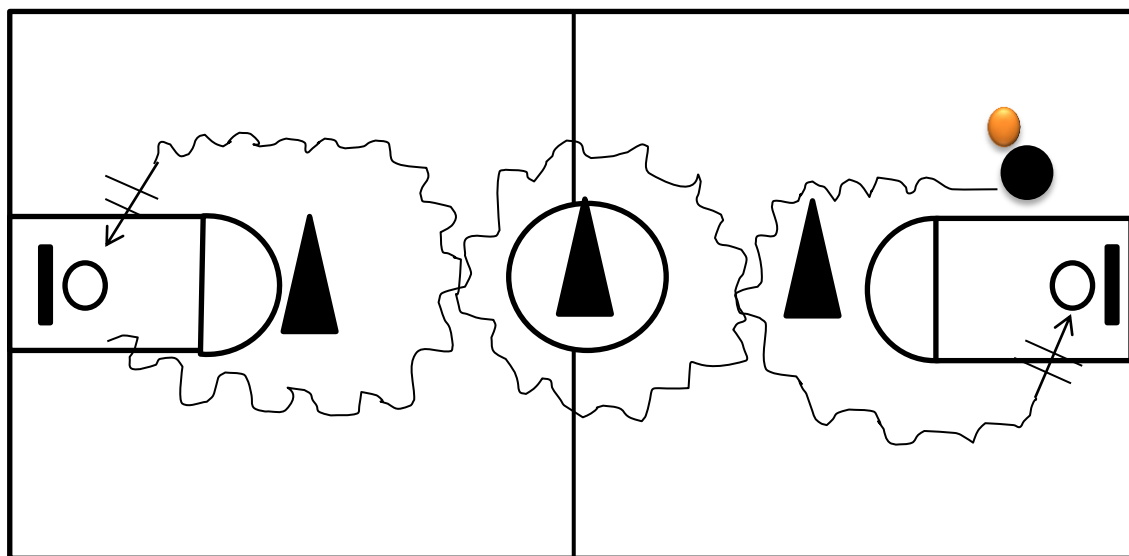


Рис.1 Скоростное ведение мяча

2. *Точность дальней передачи мяча в отрыв.* Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту овладевает отскоком и сразу же направляет сильнейшей рукой в мишень размером 1,5 x 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, слабейшей рукой. Фиксируется количество попаданий мяча в мишень из 5 передач правой и 5 передач левой рукой.

3. *Броски с точек.* На площадке отмечаются 10 точек (5 точек со средней дистанции и 5 точек с дальней). Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов. Испытуемые делятся на пары. Тестируемый последовательно выполняет по два броска с каждой точки. Партнер производит подбор и отдает передачу испытуемому. Юноши все броски выполняют одной рукой в прыжке, девушки дальний бросок могут осуществлять двумя руками от груди. Юноши проходят 2 дуги по 20 бросков (40 атак), девушки 1 раз (20 бросков). Ведется подсчет результативных бросков, а тренером оценивается техника выполнения приема.

4. *Штрафной бросок (из 10).* Студенты в парах: один подает мяч, другой бросает 10 бросков со штрафной линии, без заступа. Учитывается количество попаданий, а тренером оценивается техника выполнения броска.

5. *Дальний бросок.* Выполняется из-за дуги поочередно двумя мячами. Испытуемый выполняет бросок, а два партнера подбирают мячи и быстро отдают передачу на бросок. С одной точки не более двух бросков. Время тестирования - 2 минуты. Учитывается количество бросков (скорость бросков) и количество результативных атак. А тренером – техника выполнения бросков.

6. *Комбинированное упражнение в быстром прорыве (рис.2).* Для тестирования стабильности выполнения бросков в движении (для нападающих), точности дальней передачи в отрыв (для защитников) и количества подборов мяча (для центровых). Упражнение выполняется в тройках, 3 минуты. Тренер производит штрафной бросок. Центральной игрок подбирает мяч и отдает короткую передачу разыгрывающему, он после ведения или сразу передает мяч в отрыв нападающему, сам выполняет рывок ему за спину, до лицевой линии и возвращается обратно для выполнения упражнения в обратную сторону.

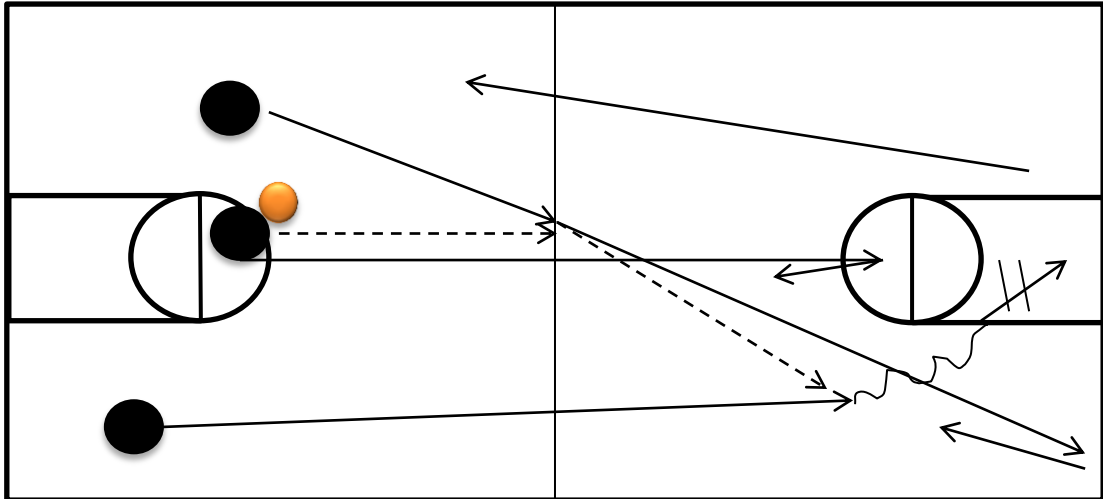


Рис.2. Комбинированное упражнение в быстром прорыве

Заключение

Таким образом, упражнения для совершенствования умения владеть мячом содействуют становлению и развитию следующих важных для баскетболиста качеств:

- развивают ориентировку во время действий с мячом (местоположение мяча относительно частей тела игрока);
- совершенствуют зрительно-моторную координацию (правильные действия с мячом);
- способствуют развитию предвидения (необходимого для овладения свободным мячом и постоянной готовности к действиям);
- развивают «чувство мяча» (необходимое при маневрах в нападении);
- воспитывают уверенность в обращении с мячом (благодаря постоянным повторениям упражнений);
- повышают надежность действий с мячом (уменьшают количество потерь мяча в игре);
- развивают ловкость и быстроту (необходимую во всех фазах игры в баскетбол);
- способствуют физической подготовке игроков (благодаря режиму повторений и максимальной скорости выполнения упражнений).

Список литературы

1. Кулешов С.Н. Баскетбол. Индивидуальные упражнения с мячами в системе подготовки баскетболистов: практическое пособие для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М-во образ. РБ, Гомельский университет им. Ф.Скорины. Гомель: ГГУ им. Скорины, 2012, 96 с.

2. Матвеев, Ю.В. Методы и средства индивидуальной подготовки баскетболистов: методические указания/ Ю.В. Матвеев. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2007, 22 с.

3. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 1999, 136 с.

4. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол». Муниципальное учреждение дополнительного образования Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 г. Волгограда. 2016, 85 с.