

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

В. М. Дубоделов, В. П. Еременко, А. Н. Масляев

**СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО БАСКЕТБОЛУ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Гомель 2009

УДК 796.323(075.8)
ББК 75.566я73
Д79

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт»
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 11 от 08.06.2009 г.)*

Рецензент: канд. пед. наук, доц. каф. «Физическое воспитание и спорт» БТЭУ ПК
В. С. Лемешков

Дубоделов, В. М.
Д79

Структура построения учебно-тренировочного процесса по баскетболу : учеб.-метод. пособие / В. М. Дубоделов, В. П. Еременко, А. Н. Масляев. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 30 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://lib.gstu.local>. – Загл. с титул. экрана.

Содержит основы построения учебно-тренировочного занятия по баскетболу, знакомит с основами судейства в баскетболе и особенностями обучения некоторым техническим элементам.

УДК 796.323(075.8)
ББК 75.566я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2009

Введение

Актуальность учебно-методического пособия «Структура построения учебно-тренировочного процесса по баскетболу» обусловлена тем, что за последние годы правила баскетбола претерпели ряд модификаций, требующих особого пояснения. Ответы на предполагаемые вопросы по этой теме представлены с использованием информации из последнего издания Официальных правил баскетбола Международной федерации баскетбола (ФИБА).

В пособии на основе научных исследований и личного практического опыта автора освещен ряд вопросов теории и методики баскетбола: приемы техники нападения, особенности тактической подготовки, проблемы управления тренировочным процессом. Особое внимание уделено организации соревнований по баскетболу, приведены рекомендации по самостоятельной подготовке, врачебному контролю и гигиене баскетболистов.

Структура изложения материала в форме вопросов и ответов облегчает поиск решения в конкретной игровой или тренировочной ситуации. Теоретический материал пособия иллюстрируется многочисленными примерами и рисунками.

При подготовке учебно-методического пособия были использованы различные источники, прежде всего, научные труды ведущего отечественного специалиста по баскетболу В.М. Колоса, зарубежных авторов Б. Козуи, Ф. Пауэра, официальные правила баскетбола.

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей физического воспитания, тренеров, а также для студентов, интересующихся баскетболом.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БЕЛОРУССКОГО БАСКЕТБОЛА

В 1891 г. преподавателем физического воспитания Спрингфилдского колледжа Джеймсом Нейсмитом была "изобретена" игра, в которой в прикрепленные к балконам корзины нужно было забросить мяч. Эта игра сразу понравилась студентам. Помощник Д. Нейсмита, Фрэнк Меган, дал этой игре название - баскетбол.

В 1904 г. на III Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) был организован первый показательный турнир по баскетболу между командами нескольких городов. Этот турнир пользовался огромной популярностью у зрителей и игроков. С этого времени баскетбол начал завоевывать огромную армию поклонников во всем мире.

Активное распространение баскетбола привело к необходимости создания международной организации по баскетболу. Так, в 1932г. была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА).

В 1936г. в программу XI Олимпийских игр в Берлине был впервые включен баскетбол для мужчин, а в 1976г. - для женщин.

Первый чемпионат Европы среди мужчин прошел в 1935 году в Женеве, а женский - в 1938г. в Риме.

Первый чемпионат мира среди мужчин был проведен в 1950г. в Буэнос-Айресе (Аргентина), а в 1953г. в Сантьяго (Чили) - среди женщин.

В 1923г., когда стали проводиться Всесоюзные соревнования по баскетболу, мужская команда из Витебска впервые приняла в них участие и заняла почетное 3-е место. Это событие послужило толчком для развития баскетбола на Витебщине.

Вторым баскетбольным центром республики стал г. Минск. В июле 1924г. состоялся первый республиканский турнир, на котором первое место заняла команда Витебска, второе - Минска, третье и четвертое места поделили команды Бобруйска и Борисова.

Первые официальные междугородние соревнования были проведены на втором Всебелорусском празднике физической культуры в августе 1926г. с участием команд Витебска, Минска, Бобруйска, Могилева, Борисова, Орши, Слуцка, Мозыря, Полоцка. По общему зачету среди женских и мужских команд первое место заняли минчане.

На первой Всесоюзной спартакиаде в 1928г. женская команда белорусских баскетболисток заняла 1-е место, победив в финале команду Украины со счетом 16:13. Мужчины заняли второе место, проиграв сборной Украины со счетом 12:23.

В те годы по популярности баскетбол уступал только легкой атлетике. К 1929г. в нашей республике насчитывалось свыше 100 специализированных кружков.

Дебютировав на Всесоюзном чемпионате в 1934г., команда Минска заняла предпоследнее 6-е место. В том же году состоялся и первый Всесоюзный чемпионат среди женщин. Команда из Минска заняла 5-е место среди семи команд.

Клубные соревнования стали проводить с 1937г. На тот момент республику представляли во второй группе среди мужских команд "Спартак" из Витебска и в женском чемпионате - команда "Темп" из г. Минска.

С тех пор в мужских чемпионатах, начиная с 1945 г., от нашей республики выступали под разными названиями ("Большевик", "Искра", "Спартак", "Радиотехник", "Буревестник"). Следует отметить победу минчан в 1961 г. в первенстве ДСО "Спартак". Тогда же у нас появились первые мастера спорта: В. Криевич, А. Горкавенко, В. Шхиньян, Э. Круминь.

Долгое время не могли выйти на лидирующие позиции наши баскетболистки. Наибольший успех был достигнут в 1963 г. на III Спартакиаде народов СССР. Тогда сборная БССР заняла 6-е место. В той команде выступали Р. Довнар (Пышник), С. Ясюкевич, М. Вишнева и др. Самые громкие

достижения нашего женского баскетбола связаны с командой минского "Горизонта", которую возглавлял Семен Львович Халипский. Из этой команды в составе сборной СССР стала олимпийской чемпионкой в 1980г. Татьяна Белошапко, а чемпионкой Европы - Галина Савицкая. Спустя три года женская сборная БССР заняла 3-е место на Спартакиаде народов СССР и команда "Горизонт" также заняла 3-е место в чемпионате СССР. Минский "Горизонт" еще дважды становился призером Союза. В 1989г. минчанки завоевали серебряные медали, в 1991г. - бронзовые.

В сборных Союза в разное время выступали Янина Коленто, Ирина Губа, Татьяна Жгун, Елена Ивановская, Елена Мишина, а Ирина Сумникова и Елена Швайбович стали олимпийскими чемпионками в составе команды СНГ в 1992г. в г. Барселоне.

Среди баскетболистов в истории нашего баскетбола самый известный и титулованный - Иван Иванович Едешко, являющийся восьмикратным чемпионом СССР, чемпионом Олимпийских игр 1972г., чемпионом мира 1974г. и двух первенств Европы, а также бронзовым призером Олимпиады - 76.

Весомый вклад в развитие белорусского баскетбола внесла команда Минского радиотехнического института (ныне - Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники). Многие из игроков этой команды привлекались в различные сборные СССР и становились победителями и призерами чемпионатов мира и Европы, Всемирных универсиад: Владимир Крисевич, Валерий Акимов, Алексей Шукшин, Константин Шереверя, Александр Попков.

В начале 1990-х годов белорусы Валерий Дайнеко и Георгий Бочков призывались в сборную команду Советского Союза, с развалом которого Белорусская федерация баскетбола с 1992г. стала проводить суверенный чемпионат страны.

Официальный дебют мужской сборной Беларуси под руководством Алексея Шукшина состоялся в 1993г. на отборочном турнире к Чемпионату Европы в польском г. Вроцлаве.

Свой первый матч с Литвой наша команда выиграла со счетом 88:80. Остальные игры со сборными Хорватии, Польши, Украины и Латвии наша команда проиграла. Однако в 1994г. молодежная сборная, ведомая Александром Борисовым и Михаилом Тайцем, становится чемпионом Европы.

В женском суверенном баскетболе наиболее яркими выступлениями отмечена юниорская сборная, которая завоевала серебряные медали на 15-м Чемпионате Европы. К такому успеху команду привели заслуженный тренер Республики Беларусь Виктор Белевич и заслуженный тренер СССР и Республики Беларусь Семен Халипский.

В нашей стране баскетбол - один из самых популярных видов спорта, и для его развития и дальнейшей популяризации ежегодно проводятся внутренние чемпионаты Республики Беларусь, соревнования по стрит-болу.

Студенческий баскетбол развивается путем ежегодно проводимых соревнований среди вузов города и Республики Беларусь (с дальнейшей перспективой создания студенческой лиги и участием на универсиадах наших команд).

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Занятия по баскетболу проводят на спортивной площадке размером 15 м в ширину и 28 м в длину. Минимальные размеры площадки - 14 м в ширину и 26 м в длину.

Баскетбольные щиты 1,05м по вертикали и 1,80м по горизонтали (или 1,20м по вертикали и 1,80 по горизонтали) должны быть изготовлены из подходящего прозрачного материала, сделанного из монолитного куска со степенью жесткости.

Баскетбольные щиты также могут быть изготовлены из твердого дерева толщиной 3см и выкрашены в белый цвет. Щиты укрепляют на баскетбольных стойках. Нижний край щита расположен на высоте 2,90м от пола (или 2,75м). Лицевая сторона щита должна быть гладкой, а все линии на щите белого цвета, если щит прозрачный и черного цвета во всех остальных случаях. Ширина этих линий - 5см.

Баскетбольная корзина состоит из кольца и сетки. Кольцо с диаметром 0,45м крепится к щиту (на одинаковом удалении от обоих боковых краев щита) на высоте 3,05м. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток.

ПРАВИЛА ИГРЫ И УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать, команде-сопернице овладеть мячом и забросить его в свою, защищаемую, корзину. Побеждает та команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков»

Состав команды, в количестве 10-12 игроков, подает ее представитель в заявочном листе до начала соревнований. Каждый игрок должен знать и соблюдать основные правила игры и технику безопасности во время соревнований. Каждый участник должен иметь разрешение врача о допуске к соревнованиям.

Спортивная форма игрока состоит из майки (с номером на спине и груди), спортивных трусов (одной расцветки с майкой) и спортивной обуви, предназначенной для занятий в зале.

Команда начинает игру только в составе пяти человек, после начала игры команда может продолжать ее в составе не менее двух игроков.

Игра состоит из четырех периодов по 10 минут. Перерыв между первым

и вторым периодами, как и между третьим и четвертым - две минуты.

Продолжительность большого перерыва (между вторым и третьим периодами) составляет 15 минут.

Перед второй половиной игры команды должны поменяться корзинами. Если по окончании игрового времени победитель не выявлен, то после двух минут перерыва, назначаются дополнительные пять минут. Если снова ничья, то игра продлевается на такое количество дополнительных периодов по пять мин, которые необходимы для выявления победителя. Перерыв между пятиминутками 2 - минуты.

Когда мяч считается заброшенным?

Мяч считается заброшенным, когда он входит в корзину сверху и проходит через нее или остается в ней. За каждое точное попадание со штрафного броска засчитывается одно очко.

За мяч, заброшенный из зоны двухочковых бросков, засчитываются два очка. За мяч, заброшенный из-за 6-метровой линии, начисляют три очка.

Можно ли касаться мяча после броска?

Никто из игроков не имеет права касаться мяча, когда тот, будучи в полете, снижается и полностью находится над уровнем кольца. Также игроки не должны касаться корзины или щита, пока мяч контактирует с кольцом. Если эти правила нарушил защитник, то судья должен присудить атакующей команде два или три очка. В случае нарушения со стороны нападающего - очки не засчитываются, и мяч передается соперникам для вбрасывания.

Начало и окончание игры

Игра начинается с первого периода после спорного броска судьи в центральном круге между двумя игроками противоположных команд, когда мяч правильно отбит одним из них. Мяч должен быть отбит рукой одним или обоими спорящими игроками после того, как достигнет своей высшей точки. Ни один из спорящих игроков не может ловить мяч или отбивать его более двух раз, пока тот не коснется одного из неспорящих игроков или пола. Если мяч спорящими игроками не отбит, то спорный бросок судья повторяет. Спорящий игрок не должен пересекать плоскость, обозначенную центральной линией круга.

Игроки, не участвующие в розыгрыше спорного броска, не могут находиться на/или пересекать линию круга до тех пор, пока мяч не будет отбит.

Все остальные периоды, вместо розыгрыша спорного броска, начинаются касанием мяча игроком на площадке, после вбрасывания из-за пределов площадки. Вбрасывание происходит напротив судейского столика. В ситуациях спорного броска в ходе игры команды поочередно получают право на

владение мячом и вбрасывают из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где произошла спорная ситуация.

Период, дополнительный период или игра заканчиваются, когда звучит сигнал судьи-секундометриста об окончании игрового времени.

Вбрасывание происходит, когда игрок из-за пределов площадки передает мяч на площадку. После попадания в корзину мяч вбрасывает один из игроков команды, которая защищалась.

Игрок, выполняющий вбрасывание, не должен:

- затрачивать более пяти секунд на вбрасывание;
- наступать на площадку, когда мяч в его руках;
- бросать мяч в корзину (т. к. точный бросок не засчитывается);
- касаться мяча на площадке, прежде чем мяч коснется другого игрока;
- перемещаться более одного метра в сторону с мячом (разрешается отступать назад от линии).

Другие игроки не должны:

- находиться на расстоянии ближе одного метра от игрока, выполняющего вбрасывание, когда область за пределами площадки в месте вбрасывания составляет менее двух метров до ограничивающей линии;
- находиться над ограничивающей линией до тех пор, пока мяч не будет вброшен.

Тайм-аут - это остановка игры по просьбе тренера. Каждый тайм-аут длится одну минуту.

Два тайм-аута предоставляются в течение первой половины игры и три во второй половине.

Один тайм-аут - во время дополнительного периода. Неиспользованные тайм-ауты не могут переноситься на следующую половину или дополнительные периоды.

Тайм-аут не предоставляется:

- когда мяч находится у игрока при выполнении штрафных бросков;
- когда мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

Что такое замена?

Замена - это остановка игры по просьбе запасного. Количество замен в ходе игры не ограничено.

Замену одного или нескольких игроков можно проводить, когда:

- судья остановил игру;
- мяч заброшен команде, попросившей замену в последние две минуты игры или в последние две минуты дополнительного периода;
- во время тайм-аута.

Замена не производится:

- когда мяч находится у игрока при выполнении штрафных бросков;

- когда мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

Как играют мячом?

Мячом играют только руками. Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении. При игре в защите разрешается выбивать и вырывать мяч из рук противника, блокировать мяч во время броска при условии соблюдения правил.

Бежать с мячом, бить по нему ногой или блокировать мяч любой частью ноги (кроме случайного соприкосновения), ударять по мячу кулаком является нарушением. Ведение мяча - это когда игрок устанавливает контроль над мячом, бросает, катит или ударяет его в пол и касается мяча снова, прежде чем мяч коснется другого игрока. Ведение заканчивается, если мяч задержан одной или двумя руками. После этого игрок не должен вести мяч снова, если между первым и вторым ведением игрок не потерял контроля над мячом.

Разрешается ли перемещаться с мячом в руках?

Игрок, который поймал мяч в движении или завершил ведение мяча, может остановиться либо совершить перемещение в любую сторону, но не более двух шагов. Затем игрок должен выполнить передачу или бросок, при этом игроку разрешается выпрыгнуть и до приземления, освободиться от мяча. В момент нарушения этого правила, судья дает "пробежку" и передает мяч сопернику. Прыжок с мячом с последующим приземлением с ним так же является "пробежкой".

Получив мяч, игрок до начала ведения может сделать вышагивание в различных направлениях, не отрывая при этом опорную ногу (смещение опорной ноги - является нарушением) или перейти на ведение.

Правило 8 секунд

Когда команда устанавливает контроль над мячом на своей половине, она должна в течение восьми секунд перевести мяч на половину соперника и уже не имеет право вернуть мяч на свою половину. При нарушении этого правила мяч передается другой команде, для вбрасывания его из-за боковой линии в месте, ближайшем к месту совершения ошибки.

Когда не прерывается отсчет 8 секунд?

Отсчет восьми секунд производит судья в поле, находящийся ближе к мячу. Отсчет восьми секунд приостанавливается и продолжается со времени остановки, когда команда, которая контролировала мяч, выполняет

вбрасывание в своей зоне в результате:

- выхода мяча за линию;
- травмы игрока этой же команды;
- ситуации спорного броска;
- обоюдного фола.

Когда возобновляется отсчет 8 секунд?

Когда защищающийся игрок получает фол или умышленно играет ногой в мяч, судья в поле после вбрасывания возобновляет отсчет 8 секунд.

Правило 24 секунд

Когда команда устанавливает контроль над мячом, она должна провести атаку кольца соперников в течение 24 секунд. При нарушении этого правила мяч передается сопернику.

Когда показания 24 секунд сбрасываются?

Как только:

- мяч касается или попадает в кольцо после броска с игры;
- судья останавливает игру при фоле или умышленной игре ногой обороняющейся команды.

Когда показания 24 секунд не сбрасываются?

В случае:

- обоюдного фола и спорного броска;
- травмы игрока атакующей команды;
- выхода мяча за пределы площадки без нарушения правил и вбрасывания атакующей командой.

Правило 3 секунд

Игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника не более трех секунд подряд, когда мяч в игре. Исключение должно быть сделано игроку, который:

- пытается покинуть ограниченную зону;
- находится в зоне, когда он или партнер атакуют кольцо

Фолы

Что такое фол?

Фол - это несоблюдение правил вследствие неправильного контакта с соперником или неспортивного поведения.

Любые фолы должны быть зафиксированы в протоколе провинившему-

ся игроку и наказываться соответственно. Игрок не должен блокировать соперника, держать, толкать, сталкиваться с ним, ставить подножку, препятствовать его перемещению, расставляя руки, плечи, колени или ноги, а также применять какую-либо тактику.

Различают фолы: персональные, неспортивные, дисквалифицирующие, технические и обоюдные.

Персональный фол может назначаться в защите (за толчок соперника, задержку, удары) и в нападении (за столкновение с защитником, "наваливание" на него, неправильная постановка заслона).

Неспортивный фол дается игроку, совершившему преднамеренное нарушение, не пытаясь при этом сыграть в мяч.

Дисквалифицирующий фол назначается за вопиющее неспортивное поведение игрока, тренера, запасного игрока. Игрок также дисквалифицируется за два неспортивных фола.

Тренер, которого дисквалифицировали, может быть замещен своим помощником или капитаном. Провинившийся игрок или тренер должен отправиться в раздевалку и быть там до конца игры.

Технический фол назначается за нетактичное поведение во время игры, неуважительное отношение к судьям, к сопернику, к зрителям. Такой фол также дается за брань и оскорбительные жесты к участникам игры; умышленную задержку времени; симуляцию нарушения; необоснованное зависание на корзине; отказ игрока поднять руку вверх после назначения фола.

Технический фол наказывается двумя штрафными бросками, после чего мяч вбрасывается командой соперников из-за пределов площадки напротив судейского стола.

Обоюдный фол дается двум игрокам противоположных команд за совершенное одновременно нарушение по отношению друг к другу.

Какое наказание за фол несет игрок или команда?

За матч игрок может получить не более пяти фолов. Игрок, который совершил пять фолов, должен покинуть площадку до конца игры и быть заменен.

При фоле, совершенном по отношению к игроку, не атаковавшему по кольцу, мяч остается у атаковавшей команды и вбрасывается в игру из-за боковой линии в точке, ближайшей к месту совершения ошибки.

Если фол совершен при попытке броска в корзину, судья назначает два штрафных броска.

Если во время нарушения мяч был заброшен в корзину, то судья должен засчитать двух или трех очковое попадание и назначить один штрафной бросок. При умышленной грубости против игрока, совершающего атаку по кольцу, назначаются два штрафных броска, после которых мяч вбрасывается в игру атакующей командой в точке, где пересекаются центральная и боковая

линии напротив судейского стола. Штрафные броски выполняет пострадавший игрок.

При нарушении атакующего игрока, никакие очки не засчитываются, а мяч передается сопернику для вбрасывания.

Команда, получившая четыре фола в ходе одного периода, наказывается за последующие персональные фолы:

- двумя штрафными бросками вместо вбрасывания (если фол совершен вне процесса броска);
- лишением права на продолжение атаки и мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки (в случае фола при владении командой мячом).

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Кто судит игру?

Игру в поле судят двое судей, один из которых - старший. Старший судья перед игрой проверяет наличие и исправность оборудования, выбирает игровой мяч, корректирует экипировку игроков (наличие единой формы, отсутствие часов, украшений и других предметов, которые могут причинить травму). Проводит розыгрыш спорного броска в начале игры и вбрасывания в начале других периодов, в процессе игры следит за событиями на площадке, счетом, игровым временем. При необходимости останавливает игру, а также имеет право засчитать поражение команде за неявку через 15 мин после начала игры; за отсутствие пятерых игроков на площадке в начале игры; за отказ команды играть после того, как старший судья предложил начать игру. В спорных вопросах мнение старшего судьи является решающим.

Старший судья может принимать решения по любым вопросам, специально не оговоренным в правилах.

Судья в поле (или второй судья) следит за разминкой команд до игры, фиксирует нарушения правил во время игры и в перерывах. Во время игры судьи в поле перемещаются по площадке. Если условно поделить площадку диагонально на две части между судьями, то в "своей" зоне судья следит за игроком с мячом и его защитником. Его коллега держит & поле зрения остальных игроков независимо от того, в какой зоне они находятся.

Судьям на площадке помогают судьи за столиком: секретарь, секундометрист, помощник секретаря, оператор 24 секунд.

Секретарь обязан вести протокол игры, показывать табличку с количеством фолов, совершаемых каждым игроком, производить замены, помещать указатель четырех командных фолов (флажок) на судейском столике со стороны провинившейся команды, производить замены, сообщать судьям на площадке о затребованном тайм-ауте тренера. Помощник секретаря ве-

дет счет по табло. Секундометрист ведет отсчет игрового времени, таймаутов и перерывов. Оператор 24 секунд ведет отсчет 24 секунд, останавливает и сбрасывает показания 24 секунд.

Как и кем заполняется протокол?

Протокол заполняется до начала игры.

Не позднее 20 минут до начала игры секретарь должен подготовить протокол следующим образом:

- заполняет верхнюю часть протокола, в которой указывается название команд (команда-хозяйка или команда, которая в календаре записана первой, обозначается как команда "А", а вторая команда - как команда "Б"), место проведение игры, № игры, дата, время и фамилии арбитров;
- из заявочных листов переписываются фамилии и номера игроков (команда "А" указывается в верхней части протокола, команда "Б" - в нижней). Буквой "К" отмечают капитанов команд, которые имеют право обращаться к судьям во время игры. Крестиками отмечают игроков стартовых составов;
- в нижней части раздела (под списками игроков) записывается фамилия тренера и его помощника.

Не позднее, чем за 10 минут до игры, тренер должен проверить и подтвердить свое согласие с фамилиями игроков и их номерами. Отметить стартовую пятерку, которую обозначают значком "х" рядом с номером игрока (секретарь обводит этот значок в кружок), и подписать протокол (рис. 3).

Во время игры, когда запасной игрок вступает в игру, секретарь ставит рядом с номером игрока значок "х", не обводя его в кружок.

Тайм-ауты отмечаются в протоколе большим значком "Х" в соответствующих клетках, расположенных под названием команды.

Как фиксируются фолы в протоколе?

Фолы игрокам и тренерам записываются напротив фамилии следующим образом:

- персональный фол обозначается буквой "Р";
- технический фол - буквой "Т", если он дан игроку. Буквой "С", если фол дан тренеру за собственное неспортивное поведение. Вторым подобный фол тренеру также отмечается буквой "С" с последующей записью буквы "D", что означает дисквалифицирующий фол. Технический фол тренеру по любой другой причине обозначается буквой "В";
- неспортивный фол игроку обозначается буквой "U". Вторым подобный фол также обозначают буквой "U" с последующей записью буквы "D" в оставшихся клетках.

Фол, после которого должны пробиваться штрафные броски, обознача-

ется соответствующей буквой с добавлением цифры, показывающей количество бросков (P_1, B_2, C_2, P_3, U_2 и т. д.).

Командные фолы отмечаются в клетках (по 4 клетки для каждого периода), расположенных снизу под названием команды и над фамилиями игроков. Каждый раз, когда игрок получает персональный, технический, неспортивный или дисквалифицирующий фол, секретарь должен зачеркнуть значком "X" соответствующую клетку.

Как ведется счет по протоколу?

В протоколе записывается хронологическое изменение счета каждой команды в двух колонках слева, предназначенных для команды "А" и в колонках справа - для команды "В". При попадании с игры секретарь проводит диагональную черту "/", при попадании со штрафного броска отмечает темной точкой "•" на цифре, которая показывает суммарное количество очков команды.

В клетке, расположенной рядом с суммарным количеством очков, записывается номер игрока, который забросил мяч. Трехочковое попадание с игры секретарь отмечает кружком вокруг номера игрока.

Если мяч случайно брошен игроком в свою корзину, это попадание записывается капитану команды соперников или игроку, выполняющему функции капитана.

В нижней части протокола отмечается счет каждой четверти. В начале каждого периода секретарь продолжает отмечать в хронологическом порядке очки с цифры, на которой он остановился. По окончании игры секретарь записывает окончательный счет и название победившей команды.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Изучение техники игры начинается с приемов, которые чаще всего встречаются в игре. Это, в первую очередь, перемещения. К ним относят ходьбу, бег, передвижения в защитной стойке ("приставной шаг"), прыжки, повороты и остановки. Ходьбу в игре применяют для перемены темпа движений в сочетании с бегом ("рваный ритм"), либо используют в момент снижения интенсивности игровых действий в атаке и в защите. Бегать игроку по площадке приходится чаще всего лицом вперед, реже - спиной вперед. Бег баскетболиста отличается от бега легкоатлета тем, что нога баскетболиста ставится с полной стопы, т. к. это способствует сгибанию ног в коленных суставах. Такое положение позволяет игроку в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений и в разных направлениях. Руки слегка расслаблены и движутся в такт бега. При беге спиной вперед, который чаще используется при переходе от нападения в защиту, стопа ставится с носка, а руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом.

Прыжки во время игры баскетболист выполняет из различных положений с

места и в движении, с мячом и без мяча, в защите и в нападении. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ноги. Прыжок с двух ног применяется в игре из положения основной стойки и выполняется с места или после напрыгивания на две ноги. Стопы ног расположены на ширине плеч. Ноги сгибаются с одновременным отведением рук вниз-назад и перекатом с пяток на носки, голова приподнята. Прыжок осуществляется одновременным выталкиванием ног и движением рук вперед-вверх (рис. 1).

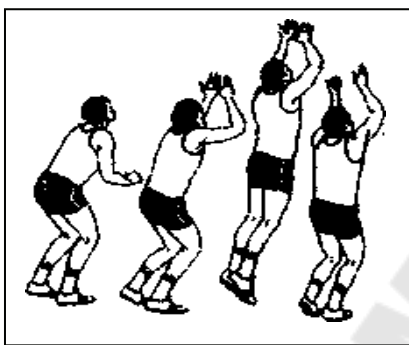


Рис. 1. прыжок с двух ног

Прыжок толчком одной ноги выполняется, в основном, в движении (с двойного шага). Последний шаг перед толчком делается шире предыдущих. Толчковая нога слегка согнутая в коленном суставе, ставится с пятки на носок. Другой ногой делается активный мах вперед-вверх. Когда тело достигает наивысшей точки, маховая нога разгибается и присоединяется к толковой. Остановки применяют в игре, с мячом и без мяча, для того, чтобы в сочетании с рывком и изменением направления освободиться от опеки соперника и выйти на удобное место для атаки или получения передачи. Остановка осуществляется прыжком и двумя шагами (рис. 2).

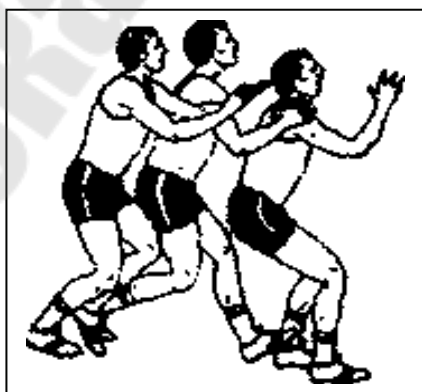


Рис.2. остановка в два шага

Остановка осуществляется прыжком - одновременным напрыгиванием на две ноги после "скользящего" прыжка по ходу движения. Перед приземлением туловище слегка наклонено назад.

Остановка в два шага происходит за счет постановки правой (левой) но-

ги после короткого шага с пятки на носок, а левой (правой) ногой последний шаг делается шире предыдущего. Наклон туловища в сторону ноги, которая первой коснулась пола, придает телу более устойчивое положение.

Повороты применяются игроком для ухода от защитника, укрытия мяча, во время обманных движений при обыгрывании соперника. Повороты выполняются как на месте, так и в движении. В обоих случаях тело во время поворота переносится на ту ногу, в сторону которой выполняется поворот. Опорная нога находится на носке, который во время поворота не смещается, а разворачивается. Ноги при повороте согнуты, а туловище наклонено вперед. При повороте в движении поворот выполняется на ноге, стоящей впереди.

Защита

Как правильно играть в защите?

Каждый игрок должен хорошо освоить приемы индивидуальной игры в защите, т. к. ошибка одного защитника может свести на нет все усилия команды. Во время игры в защите игрок должен сохранять устойчивое положение на слегка согнутых ногах. Исходя из игровых ситуаций, защитник применяет стойку с выставленной ногой вперед, когда необходимо помешать нападающему игроку бросить по кольцу или пройти под щит. Важную роль для защитника, помимо таких качеств, как агрессивность, расчетливость и предвидение, играет правильный выбор позиции перед игроком с мячом. Основные требования к защитнику следующие:

- защитник располагается между игроком с мячом и охраняемой корзиной в защитной стойке на расстоянии вытянутой руки; рука, которая ближе к мячу, находится сверху, когда нападающий готовится сделать бросок или передачу;
- когда нападающий держит мяч или ведет его, руки защитника слегка согнуты и находятся чуть ниже уровня груди. Ладони повернуты к нападающему;
- после окончания нападающим игроком ведения, защитник приближается к нему вплотную и своими активными действиями создает помеху для броска или передачи.

Опекая игрока без мяча, защитник не "выключается" из игры, а напротив, старается выполнить следующие указания:

- сохраняя правильную защитную стойку, сместиться в сторону мяча, чтобы помочь партнеру. Но всегда быть готовым вернуться к своему игроку, которого опекаешь, как только мяч окажется у него;
- занять позицию, при которой одновременно виден игрок с мячом и опекаемый игрок.

Используется также и «параллельная» стойка, когда защитник располагает ступни ног на одной линии при опеке нападающего, стоящего

спиной к корзине, а также во время вбрасывания, перед игроком с мячом (рис. 3).



Рис.3. Параллельная стойка

Наиболее оптимальным способом перемещения в защите является передвижение приставным шагом. Особенность этого перемещения заключается в том, что первый шаг игрок делает ногой, ближайшей к направлению движения, эта нога становится опорной. Второй ногой, которая становится толчковой, игрок выполняет шаг (приставной) но направлению к опорной ноге (расстояние в момент приставного шага - не менее 30 см).

Во время передвижения в защитной стойке игрока тренер должен указать на основные ошибки:

- ноги не соприкасаются между собой;
- не переставлять толчковую ногу за опорную, т. к. это снижает скорость и маневренность;
- не следует перемещаться на прямых ногах, т. к. при этом теряется устойчивое положение защитника;
- если ситуация требует ускоренных маневров, то защитнику следует стремиться к сохранению приставного шага и быстрее приставлять толчковую ногу к опорной;
- при перемещении игрок не должен подпрыгивать или поднимать стопы высоко от пола;
- передвижение в защитной стойке стараться выполнять на носках (рис. 4).

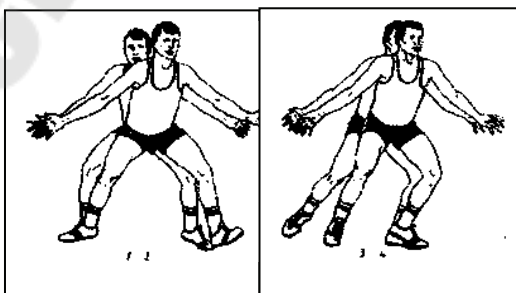


Рис. 4. перемещение приставным шагом

Что такое «овладение мячом»?

Овладение мячом - это отбор мяча защитником у нападающего игрока в рамках правил во время броска, передачи, ведения, остановки или заверше-

ния ведения, а также после неточного броска по кольцу. Основные способы отбора мяча:

- выбивание - когда защитник, вблизи от игрока с мячом, препятствует его действиям, периодически выполняя неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким движением руки к мячу. Мяч можно выбивать также снизу - в момент ловли или приземления нападающего игрока с мячом, а также сверху - во время выноса мяча вверх при броске или передачи;
- вырывание - если защитнику удалось захватить мяч двумя руками, он должен резко рвануть его к себе, сделав при этом поворот туловищем. При расположении на мяче одной руки сверху, а второй снизу, следует надавить на мяч всем телом, а рукой, которая находится внизу, подтянуть мяч к себе;
- накрывание мяча - в момент броска, рука (кисть) защитника должна оказаться выше уровня мяча у нападающего;
- перехват - этот прием является рискованным, т. к. при неудачной попытке перехвата защитник ставит свою команду в невыгодное положение. Осуществляется этот прием при передаче. Рывок к мячу происходит в момент, когда мяч почти подлетел к противнику, и он все внимание сосредоточил на мяче;
- овладение мячом, отскочившим от щита - при неточном броске по кольцу, игроки обеих команд стараются овладеть мячом. В данной ситуации защитник имеет преимущество перед атакующим игроком, т. к. он, как правило, находится ближе к щиту. Это преимущество он использует путем "отсекания" нападающего, отесняя его подальше от кольца, и не дает ему занять выгодную позицию. Для этого защитник делает шаг вперед, сразу после броска, разворачивается на этой же ноге так, чтобы спина и разведенные в стороны руки (согнутые в локтях) соприкасались с соперником. Заблокировав подход к щиту, защитник стремится овладеть мячом.

При овладении мячом, игрок должен укрыть его от соперника, при этом широко расставив в сторону ноги, согнутые в коленях.

Тактика защиты

В чем различие личной и зонной защиты?

При личной системе каждому игроку команды поручается опекать определенного игрока противника. Защитник располагается так, чтобы противник находился перед ним, а за спиной - щит. Личную защиту применяют, как правило, на своей половине площадки.

Разновидностью личной системы защиты является личный прессинг. При

прессинге защитники опекают "своих" игроков по всей площадке, не давая им свободно передвигаться по площадке, вести и передавать мяч.

При зонной системе защиты каждый игрок контролирует определенное место площадки и опекает любого игрока, находящегося в этой зоне. Эта система защиты сосредотачивает игроков защиты на своей половине, в области штрафного броска. Зонная защита применяется в основном против сравнительно медленной команды и не отличающейся большой точностью бросков со средней и дальней дистанции.

Существует несколько вариантов зонной защиты: 2+3 (впереди - два игрока, у щита - три); 2+1+2 (впереди и под щитом - по два игрока, один - в области штрафного броска); 3+2, 1+3+1 и зонный прессинг.

Сущность зонного прессинга состоит в том, что защита построена по зонному принципу на половине противника или на своей половине.

Существует также и смешанная система защиты, которая сочетает в себе части личной и зонной защиты. Например: один игрок играет лично против лидера соперников, а четверо образуют зонную защиту 2+2 или 1+3.

Нападение

Как правильно передавать и ловить мяч?

Ловля и передача мяча - это одно из главных средств, с помощью которого ведется игра. Передавать и ловить мяч можно одной или двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Обучение этим приемам проводится одновременно, особенно следует обратить внимание на правильную постановку рук при ловле, т. к. чаще всего при несоблюдении правильного выполнения ловли мяча случаются микротравмы пальцев рук.

Ловля - это наиболее распространенный прием, с помощью успешного его усвоения игрок может применять дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча - это исходное положение для последующих передач, бросков или ведения, поэтому положение тела, ног и структура движений должны обеспечить четкое и удобное выполнение этих приемов. При ловле следует выполнять основные требования:

- мяч следует ловить широко расставленными пальцами. Мяч, по возможности, не должен касаться ладони;
- для ловли мяча двумя руками - ладони обращены к мячу, руки вытянуты почти прямо навстречу мячу;
- колени в момент приема мяча должны быть несколько согнуты; во время ловли, в момент соприкосновения мяча следует выполнять руками амортизационное движение, которое гасит силу удара летящего мяча: в плечевом, в локтевом и лучезапястном суставах;
- руки при ловле не напряжены; пальцы и кисти образуют "воронку", размером несколько большую, чем обхват мяча (рис. 5).

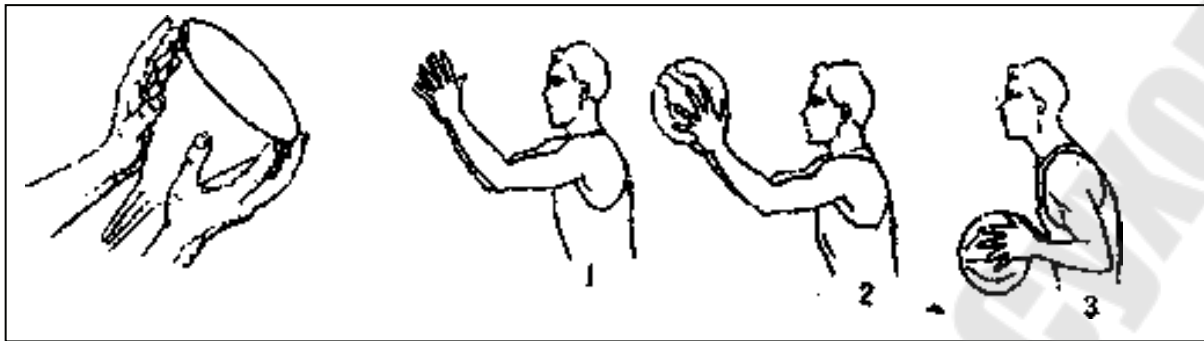


Рис. 5. Положение рук при ловле мяча

Передача как один из самых эффективных способов для продвижения мяча к корзине противника чаще всего выполняется двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Умение передавать мяч партнеру, который находится в более выгодной позиции, является основой, определяющей мастерство игрока. Техника самой передачи несложна. Например, передача двумя руками от груди состоит из трех фаз:

1) предварительной: широко расставленные пальцы рук свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук и кистей мяч подтягивают к груди;

2) основной: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение, т. к. оно облегчает партнеру ловлю;

3) завершающей: после передачи руки расслабленно опускают вниз, после этого игрок занимает положение на слегка согнутых ногах для перемещения по площадке или для последующей ловли.

Передачи осваиваются на первых тренировках с помощью простых упражнений, которые выполняются индивидуально и с партнером:

- передачи мяча в стену с отскоком от пола;
- передачи мяча в цель, нарисованную на стене, с различных расстояний;
- переключивание мяча из руки в руку;
- вращение мяча вокруг туловища;
- подбрасывание мяча вверх через голову с последующей ловлей его сзади;
- подбрасывание мяча вверх из-за спины с последующей ловлей его одной или двумя руками;
- передачи в парах на месте, в прыжке и в движении.

Начинающим игрокам при разучивании передач на месте следует выполнять некоторые советы:

- а) передачу следует выполнять быстро и точно, на уровне груди партнера;
- б) ловить и передавать мяч пальцами;
- в) после выпуска мяча пальцы должны быть направлены на партнера. Это способствует точности передачи (рис. 6).

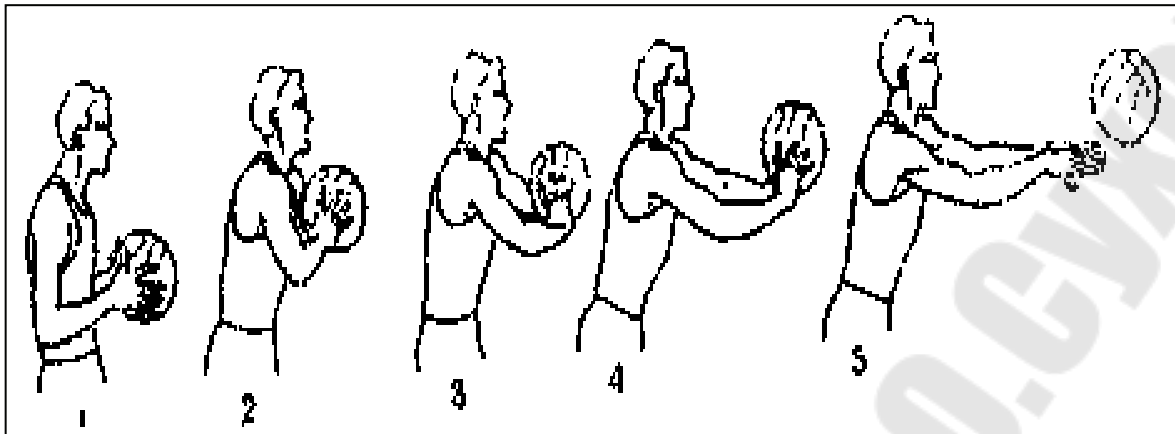


Рис. 6. Передачи на месте.

В игре применяют и другие виды передач, которые осваиваются с ростом мастерства и опыта, например, передача одной рукой за спиной, над плечом, ударом об пол и двумя руками над головой вперед и назад (рис. 7, 8).

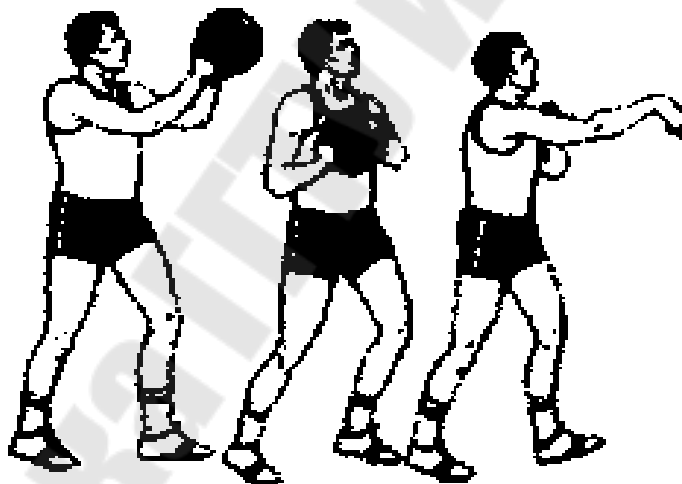


Рис. 7. Передача одной рукой от плеча.

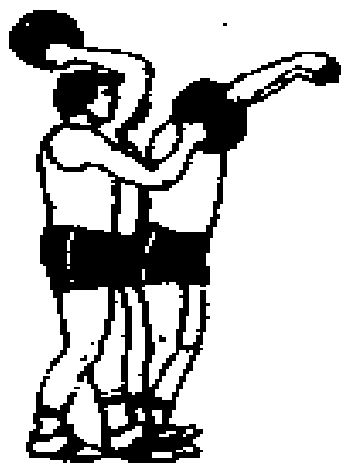


Рис. 8. Передача двумя руками над головой

Помимо описанных выше способов передачи мяча, используют "скрытые" передачи, которые позволяют замаскировать истинное направление мяча. Такие передачи являются зачастую неожиданными для противника, что затрудняет перехват мяча. Основные требования при выполнении "скрытых" передач следующие:

1) мяч передают в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится; взгляд игрока, выполняющего передачу, направлен в сторону от партнера, а не на него (рис. 9).

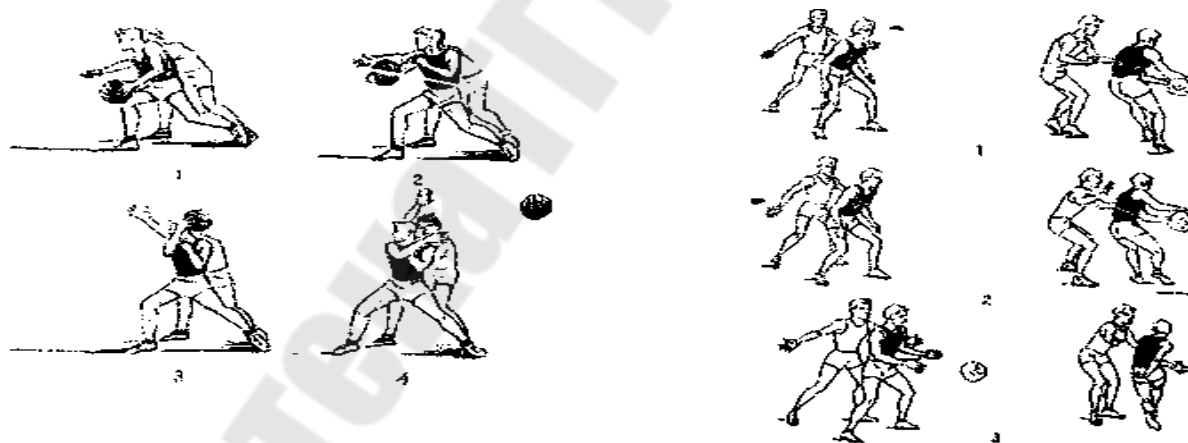


Рис.9. Скрытые передачи

Что такое ведение?

Ведение - это технический прием, дающий возможность игроку передвигаться с мячом по площадке с любой скоростью и в любом направлении, лишь последовательно ударяя его об пол одной рукой.

Как и когда выполняют ведение?

В игре часто встречаются ситуации, когда игрок с мячом не может вы-

полнить передачу кому-либо из партнеров или ему самому удобнее продвигаться с мячом вперед для атаки.

При помощи ведение игрок может также освободиться от плотно опекающего защитника.

При обучении ведению на месте следует обратить внимание на следующие моменты:

- при ведении мяч контролируется широко расставленными пальцами;
- ладонь мяча не касается;
- разгибание рук в локтевом и плечевом суставах и ног происходит в момент удара мяча в пол;
- мяч стараться вести без зрительного контроля над ним; игрок должен держать голову поднятой, чтобы видеть происходящую ситуацию на площадке; мяч лучше контролировать за счет периферического зрения;
- ноги должны быть согнуты, а тело слегка наклонено вперед;
- ведение выполняют свободно и легко, без напряжения и закрепощения мышц работающей руки;
- мяч вести не только перед собой, но и сбоку справа, когда ведешь правой рукой, и слева, когда ведешь левой рукой;
- ведение следует выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой.

В баскетболе важно уметь не только вести мяч на месте и в движении по прямой. Важно также уметь изменять направление, высоту отскока мяча от пола и скорость перемещения. Ведение мяча с поворотом, переводом за спину и между ног эффективно при обыгрывании соперника. В контакте с защитником следует вести мяч дальней от него рукой, при этом укрывая мяч ближней рукой, туловищем и ногами.

Наиболее распространенное обыгрывание - это изменение направления ведения мяча шагом в сторону. Это упражнение включает отталкивание правой (левой) ногой, одноименной рукой, ведущей мяч, и толчок мяча по диагонали в желаемом направлении. Туловище наклонено в сторону поворота. Перевод мяча с одной руки на другую производится быстро, чтобы защитник не смог перехватить его. Освоив этот прием, у которого недостаток заключается в том, что нападающий игрок рискует потерять мяч при маневре перед защитником, можно переходить к разучиванию более сложного приема - изменение направления ведения мяча переводом за спиной. В этом упражнении, как и в предыдущем, игрок также изменяет направление, но перевод мяча производит за спиной.

Для более успешного освоения ведения мяча в движении во время занятий игрокам дают следующие упражнения:

- ведение мяча поочередно левой и правой рукой без зрительного контроля, периодически на 3-5 сек. закрывая глаза;
- ведение после обманного движения на бросок или передачу;

- ведение с изменением скорости (после сигнала тренера ускорение на 5-7м);
- ведение в штрафной площадке, где находятся 5-7 человек, и каждый из них пытается выбить мяч у партнера;
- ведение с продвижением вперед, выполняя при этом повороты по и против часовой стрелки.

Когда и как применяют обманные движения?

Для того чтобы обыграть соперника или освободиться от него, игроку приходится выполнять обманные движения, которые отвлекают внимание защитника, приводят его в замешательство, нарушают его равновесие, сбивают его ритм движений или лишают его выгодной позиции (рис. 10).

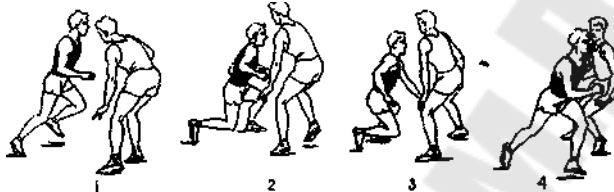


Рис. 10. Обманное движение игрока без мяча

Обманные движения (финты) выполняются с мячом, когда необходимо открыть коридор для передачи или прохода, или чтобы расширить область для выполнения броска. И без мяча, чтобы держать защитника подальше от зоны разыгрывания мяча, или для того, чтобы освободить партнера.

Большинство финтов включают в себя комплекс обманных движений с использованием мяча, глаз, головы, плеч, рук и ног. Финты на бросок, проход или передачу являются наиболее распространенными и включают в себя все обманные вышеперечисленные движения. Например, финт на проход-проход выполняется следующим образом:

Игрок выполняет шаг вперед-влево, но не переносит полностью тяжесть тела на выставленную левую ногу. В этом же направлении отводятся руки с мячом вниз, поворачивается голова. Когда защитник реагирует на обманные движения, нападающий резко отталкивается и зашагивает левой ногой вправо, при этом, укрывая корпусом мяч, и уходит с ведением мимо защитника.

Как правильно и точно бросать по кольцу?

Бросок мяча в корзину - один из сложных элементов игры, требующий определенных навыков и точной отработки отдельных действий. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры в нападении, а попадание в корзину - ее главная цель. Поэтому каждый игрок все свои действия в нападении направляет на то, чтобы забросить мяч в корзину. Броски выполняются с места, в движении и в прыжке. Баскетболи-

сты высших разрядов владеют многими способами бросков: одной рукой в движении сверху и снизу, крюком, одной рукой с места и в прыжке. Главная задача на начальном этапе обучения броска - правильное освоение техники броска. При этом следует обратить внимание на согласованность движений пальцев кисти, самой кисти, рук, ног и тела. Бросок выполняется без напряжения и свободно. Самыми распространенными бросками во время игры являются: бросок одной рукой снизу в движении (после двойного шага) и бросок одной рукой с места и в прыжке. Рассмотрим наиболее сложную технику броска одной рукой с места (штрафной бросок) и в прыжке (эти броски используют при атаке со средней и дальней дистанции), условно разделив на ряд элементов:

- ступни ног - на ширине плеч, если бросок выполняется правой ногой, то одноименная нога выступает вперед на 5-7см. Тело чуть наклонено вперед, взгляд направлен на переднюю дужку кольца. Локоть бросающей руки находится под мячом и направлен на корзину. Перед броском ноги согнуты в таком положении, которое позволяет игроку легко выпрыгнуть вверх при броске в прыжке, либо резко выпрямить при броске с места;
- пальцы руки, выполняющей бросок, прямые и широко расставлены на одинаковом расстоянии один от другого (рис. 11). Бросающая рука находится на мяче сзади, при этом мяч не касается ладоней. Вторая рука находится на мяче сбоку для более надежного контроля. Перед броском игрок держит мяч на расстоянии 15-20см от глаз. Перед выпуском мяча голову держат ровно:



Рис. 11. Расположение пальцев руки

- во время броска мяч находится над головой и рука, поддерживающая мяч, не должна влиять на бросок, т. к. использование поддерживающей руки является причиной неправильного вращения мяча;
- при выпуске мяча основное усилие исходит от предплечья при разгибании руки в локтевом суставе. Направление полета мяча осуществляется указательным пальцем. Перед самым выпуском поддерживающую руку "убирают" и игрок заканчивает бросок активным сгибающим движением ("хлестом") кисти, после которого мяч вращается в обратном направлении. При броске в прыжке игрок вначале выпрыгивает вверх, а затем производит бросок (рис. 12).

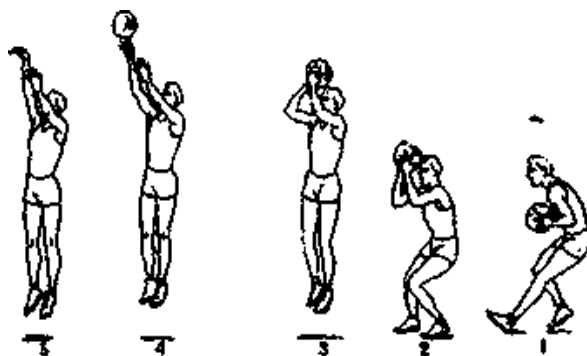


Рис. 12. Бросок в прыжке

Выполняя бросок в прыжке, кроме разучивания самой техники броска, также необходимо сосредоточить внимание на следующем:

1) прыжок не должен быть очень высоким, если бросок выполняется без сопротивления защитника;

2) мяч выпускается в тот момент, когда тело поднимается вверх или находится в высшей точке прыжка;

3) при прыжке следует сохранять равновесие и не отклоняться в сторону. Бросок одной рукой сверху или снизу в движении выполняется чаще всего после ведения или получения мяча от партнера. Игрок по завершении ведения делает первый шаг ногой одноименной той руке, которая будет производить бросок. Второй шаг делается укороченным, чтобы было удобнее прыгнуть вверх. При броске сверху от плеча мяч выносится вверх вдоль тела, мимо плеча той руки, которая будет выполнять бросок. После этого разгибающим движением в локте и сгибающим движением кисти мяч направляется в кольцо.

При броске снизу мяч выносится в направлении корзины вытягиванием предплечья руки и забрасывается движением кисти. Бросковая рука развернута к корзине. При таком броске движение кисти придает мячу вращение вперед. Мах, согнутой в коленном суставе под прямым углом, свободной ногой, которая не задействована в прыжке, выполняется вперед-вверх.

Удобнее всего завершать броски в движении из-под корзины с отскоком от щита, если бросок выполняется под углом к щиту. Мяч при броске сверху направляется в ближний верхний угол нарисованного на щите малого прямоугольника. При броске снизу - в ближний нижний угол малого прямоугольника.

Что такое заслон и когда его применяют?

Заслон - это разрешенное правилами действие, при котором игрок на какое-то время освобождает партнера с мячом или без мяча от опекающего соперника для продвижения в нужном направлении, и препятствует выходу противника на желаемую позицию. Заслоны чаще применяются в нападении, реже - в защите.

При постановке заслона в нападении игрок, который ставил заслон, не остается неподвижным: после контакта с соперником он поворачивается в сторону мяча и выходит на удобную позицию для атаки. Часто бывает, что более опасным для соперника становится не игрок с мячом, а его партнер, который подключается к атаке после постановки заслона.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний. Когда заслоняющий игрок располагается сбоку, сзади или спереди от защитника, который опекает партнера. Чтобы заслон был эффективен, действия игрока, для которого ставится заслон, должны быть согласованы с действиями партнера, осуществляющего заслон. Он не должен освобождаться от соперника раньше, чем будет поставлен заслон, но и не должен запаздывать с уходом, иначе соперник успеет перестроить защиту.

В защите заслон применяют против игрока-соперника, которого освобождают для свободной атаки. При этом, как правило, заслон ставит тот игрок, мимо которого продвигается игрок-соперник.

Тактика нападения

Специфика баскетбола состоит в том, что уровень мастерства игрока определяется не только уровнем физической подготовки, количеством набранных очков, перехватов и съемов, но и умением грамотно перемещаться по площадке в защите и в нападении.

Умение играть без мяча определяет игровой интеллект игрока, его уровень способности быстрого анализа и принятия наиболее верного решения, исходя из игровой ситуации. Умение игрока сочетать освоенные технические приемы и грамотное перемещение на площадке с умением предвидеть дальнейшее развитие игровой ситуации в нападении и в защите, является наиболее сложной и трудоемкой задачей для тренера. Эту задачу тренер и игрок должны решать с самых первых занятий совместно и поэтапно.

По своему характеру все действия в нападении подразделяют на индивидуальные и коллективные. К индивидуальным действиям относят:

- 1) умение игрока выбрать позицию для получения мяча и для атаки;
- 2) умение передать мяч партнеру;
- 3) постановка заслона партнеру;
- 4) своевременное выполнение технических приемов, исходя из игровых ситуаций.

К коллективным действиям относят:

- 1) групповые действия - это взаимодействие двух и более игроков в нападении. Эти действия являются основой комбинационных взаимодействий. При взаимодействии двух игроков применяют основные способы, как заслон и передачи мяча. Важную роль играют передачи во время быстрого

нападения против команды, которая использует зонную систему защиты и при реализации численного преимущества - двое против одного. А также против личной защиты соперника, когда нападающий игрок отдает передачу партнеру и стремительно освобождается от опеки защитника выходит на удобную позицию для атаки кольца;

2) командные действия. Различают два вида командных действий: позиционное нападение и быстрый прорыв.

Позиционное нападение применяют в случае, если команда соперников успела вернуться на свою половину и поставить зонную или личную систему защиты. Позиционное нападение предполагает распределение функций между игроками. В баскетболе сформировано следующее разделение игроков по функциям: защитники (разыгрывающий и атакующий), нападающие ("легкий" нападающий, который при необходимости может выполнять функции атакующего защитника, и "тяжелый" - игрок способный сыграть под щитом) и центровые. В позиционном нападении применяют заранее изученные взаимодействия, где игроки располагаются на площадке в соответствии с характером комбинации. Взаимодействия игроков происходит при помощи заслонов и передач. Конечная цель любой комбинации - вывести одного из игроков на удобную позицию для успешной атаки. Комбинационные взаимодействия также применяют и для более длительного владения мячом.

Быстрый прорыв - это продвижение атакующей команды к кольцу противника, при этом создавая в кратчайшее время численный перевес с последующим результативным броском. Быстрый прорыв осуществляется при розыгрыше спорного броска, при вбрасывании, перехвате и подборе мяча на своей корзине.

СОДЕРЖАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Общая продолжительность тренировочного занятия - 90-135 минут. Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- 1) подготовительной;
- 2) основной;
- 3) заключительной.

Подготовительная часть

В этой части идет подготовка игроков к основной части занятия, к повышенной физической нагрузке. Тренировка начинается с построения группы. Тренер сообщает задачу урока и далее предлагает общие и специальные разминочные упражнения.

Продолжительность подготовительной части: 15-25 минут.

В основной части используются упражнения для формирования, освое-

ния, закрепления и совершенствования навыков в технических и тактических приемах. Часть времени отводится на учебно-тренировочную игру для усвоения, пройденного материала.

Продолжительность основной части: 70-100 минут.

В заключительной части снижается нагрузка, проводятся упражнения на расслабление. Подводятся итоги занятия, разбираются наиболее характерные ошибки у спортсменов, даются общие и индивидуальные задания на дом. Продолжительность заключительной части: 5-10 минут.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛ Я САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения, направленные на развитие физической и специальной подготовки на самостоятельных занятиях (в условиях дома, улицы и зала)

Самостоятельные занятия направлены на совершенствование физических качеств и технических приемов, необходимых баскетболисту. Дозировку нагрузок спортсмен контролирует самостоятельно, периодически консультируясь с тренером.

Упражнения для развития силы пальцев рук и кистей:

- сжимание теннисных мячей и эспандера;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на пальцах;
- подбрасывание набивного мяча одними кистями с руки на руку (мяч находится на фалангах);
- сгибание и разгибание кистей с отягощением;
- повороты кистями с сопротивлением пружинного эспандера или резины.

Упражнения для развития силы плечевого пояса:

- занятия со штангой (жим);
- подтягивание на перекладине;
- жонглирование с набивными мячами;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- круговые вращения руками с различными отягощениями (гантели, камни).

Упражнения для развития силы мышц спины и живота:

- подъем туловища из различных положений;
- наклоны туловища в различных направлениях с отягощением;
- упражнения на перекладине: подтягивание с широким хватом; подъем прямых ног.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки по ступенькам - через две, три;
- прыжки на мягком грунте (песке): на одной ноге, на обеих с подтягиванием ног к груди;

- прыжки вверх до предмета;
- прыжки через препятствия.

Упражнения для развития быстроты:

- легкоатлетические ускорения и рывки; спортигры.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения; махи, ОРУ.

Упражнения для развития общей выносливости:

- бег в среднем темпе по пересеченной местности (с грузом), бег на лыжах, гребля, упражнения на велосипеде.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- перемещение в защитной стойке на мягком грунте или на воде;
- игра по всей площадке один на один, два на два;
- игра в баскетбол с набивным мячом с помощью передач.

На самостоятельном занятии также совершенствуются: дриблинг; передачи и ловля; финты и броски.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И ГИГИЕНА

Занятия баскетболом всесторонне развивают спортсмена, повышают его работоспособность, улучшают самочувствие, психологически разгружают и в целом укрепляют физические кондиции. Но это достигается только при выполнении определенных требований:

обязательным условием для занятий баскетболом является разрешение врача, кроме этого два раза в год следует проходить диспансеризацию (в сентябре и в мае);

необходимо соблюдать режим дня и питания; тренироваться систематически; прием пищи - за два часа перед тренировкой;

спортивная форма должна соответствовать правилам баскетбола, гигиены и технике безопасности;

при плохом самочувствии во время занятия или травме нужно немедленно обратиться к врачу;

тренироваться после болезни или травмы следует в щадящем режиме и при разрешении тренера.

Кроме медицинского контроля каждый спортсмен должен осуществлять самоконтроль. Для этого ведется дневник, в котором записываются следующие показатели:

вес; рост; частота пульса до и после тренировки; давление до и после тренировки.

Особенно важно вести дневник во время самостоятельных занятий (в период каникул) и периодически показывать его врачу и тренеру.

Литература

1. Баскетбол: учебник / под ред. Н.В. Семашко. М., 1976.
2. Колос, В.М. Баскетбол: теория, практика: метод, пособие / В.М. Колос. Мн., 1989.
3. Кондрашин, В.П. Тренировка баскетболистов высших разрядов / В.П. Кондрашин, В.М. Корягин. Киев, 1978.
4. Коузи, Б. Баскетбол: концепции и анализ., пер. с англ. / Б. Коузи, Ф.Пауэр. М, 1975.
5. Линдеберг, Ф. Баскетбол: игры и обучение: пер. с англ. / Ф. Линдеберг. М, 1971.
6. Официальные правила баскетбола: Международная федерация баскетбола, Белорусская федерация баскетбола. Мн., 2008г.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М., 2001.
8. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. М., 1981.

Содержание

Введение.....	1
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БЕЛОРУССКОГО БАСКЕТБОЛА.....	1
ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.....	4
ПРАВИЛА ИГРЫ И УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.....	4
Начало и окончание игры.....	5
Правило 8 секунд.....	7
Правило 24 секунд.....	8
Правило 3 секунд.....	8
Фолы.....	8
СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.....	10
ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.....	12
Защита.....	14
Тактика защиты.....	16
Нападение.....	17
Тактика нападения.....	25
СОДЕРЖАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.....	26
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	27
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И ГИГИЕНА.....	28
Литература.....	29

Дубоделов Владимир Михайлович
Еременко Валерий Петрович
Масляев Анатолий Николаевич

**СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО БАСКЕТБОЛУ**

Учебно-методическое пособие

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного документа
учебно-методических материалов 03.11.09.

Рег. № 89Е.

E-mail: ic@gstu.gomel.by
<http://www.gstu.gomel.by>