**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

**Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І.**

**ІНДИВІДУАЛЬНЕ ТРЕНУВАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ З БАСКЕТБОЛУ**



**МИКОЛАЇВ 2018**

**Укладачі:**

**Ю.Кулаков,** доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.

**О. Вертелецький,** викладач кафедри теорії та методики фізичної культури.

**Рецензенти:**

**Жигадло Г.Б.,** доктор філософії в галузі освіти, декан факультету фізичної культури та спорту МНУ імені В.О. Сухомлинського.

**Литвиненко О.М.,** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.

**Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І.**

**Р-90 індивідуальне тренувальне заняття студентів з баскетболу /За ред.**

**Ю.Є. Кулакова, О.І.Вертелецького, Богатиря В.Г. – Миколаїв: МНУ, 2018. – 60 с.**

Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради факультету фізичної культури та спорту, протокол № 10, від 19.04.2018р.

Навчально-методичний посібник задуманий як посібник для професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання стаціонарної та заочної форми навчання, молодих спеціалістів - вчителів фізичної культури та тренерів з баскетболу. У навчально-методичному посібнику викладено теоретичні основи методики навчання спортивної гри «баскетбол», надані навчаючі програми з техніки гри. Методичні вказівки, наведені в посібнику, достатньо конкретні, що дозволить зосередити увагу вчителів (тренерів) на основних моментах під час навчання технічним елементам.

Навчально-методичний посібник надасть допомогу студентам з поліпшенням рівня підготовленості, придбання необхідного досвіду для подальшої професійної діяльності.

**УДК – 796.2**

**ББК – 75. 5**

**Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І.**

**Миколаївський національний університет**

**імені В.О. Сухомлинського, 2018**

**Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І.**

**ІНДИВІДУАЛЬНЕ ТРЕНУВАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ З БАСКЕТБОЛУ**

**Навчально-методичний посібник**

Миколаїв: МНУ, 2018

ЗМІСТ

ВСТУП ……………………………………………………………………………..7

РОЛЬ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ …7

СИЛОВА ПІДГОТОВКА.………………………………………………………...10

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ ………………………………………..10

БАЗОВІ ЕЛЕМЕНТИ БАСКЕТБОЛУ…………………………………………...14

СТОЙКА ДЛЯ ШВИДКОГО РЕАГУВАННЯ…………………………....14

ШВИДКИЙ СТАРТ, КРОКИ, ПОВОРОТИ……………………………....17

ШВИДКІ ЗУПИНКИ……………………………………………………….21

ШВИДКІСТЬ. ……………………………………………………………………..23

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ…………………………….....23

ШВИДКІ СТРИБКИ ……………………………………………………………...27

СТРИБУЧІСТЬ…………………………………………………………...…29

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРИБОЧОСТІ……………………………..29

ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ.………………………………………………………..…33

ОСНОВИ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА…………………………………………...….34

ВЕДЕННЯ М'ЯЧА (ДРИБЛІНГ)…………………………………………..37

ВПРАВИ НА ТЕХНІКУ ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ………………………..38

ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЕДЕННЯ………………..……….41

КИДКИ…………………………………………………………………………….47

КИДКИ В КОШИК З ГРИ…………………………………………………48

КИДКИ М'ЯЧА З ПІД КІЛЬЦЯ…………………………………….……..50

МЕХАНІКА КИДКА М'ЯЧА З МІСЦЯ І В СТРИБКУ…………...……..51

ВПРАВИ НА ВДОСКОНАЛЕННЯ КИДКІВ…………………………….54

ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ШТРАФНИХ КИДКІВ……………...…56

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ………………………………….…58

ТЕСТИ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ВЛАСНОЇ ТРЕНОВАНОСТІ……………………..61

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ…………………………………………………...…….64

ВСТУП

Баскетбол - одна з найцікавіших ігор з м'ячем. Американський викладач фізкультури, професор коледжу в Спрінгфілді, в 1891 р придумав гру, яку можна було проводити в закритому приміщенні на відносно невеликому просторі. Ця гра отримала назву "баскетбол". Доктор Джеймс Нейсміт відомий у всьому світі як його винахідник.

У першій грі використовували футбольний м'яч, а замість кілець до поручнів балкона по обидві сторони спортивного залу Нейсміт прикріпив дві прості кошики. На дошці оголошень він помістив список з 13 правил нової гри.

Баскетбол, починаючи з перших ігор, які закінчувалися з результатом 15-20 очок, пройшов довгий шлях і зазнав істотних змін в правилах змагань, технічної і тактичної підготовки гравців. Сьогодні це один з найпопулярніших видів спорту в світі, яким займаються від 400 до 450 млн. людей.

Однією з тенденцій розвитку сучасного баскетболу є постійне зростання рівня технічної та тактичної майстерності гравців. Команда спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями з гарною фізичною, гравцями що бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях.

В умовах постійного зростання вимог до рівня майстерності баскетболістів великого значення набуває пошук шляхів підвищення ефективності індивідуальної підготовки спортсменів.

Відомо, що колективні тренування особливо корисні при техніко-тактичній підготовці команди, проте вони недостатньо сприяють розвитку індивідуальних фізичних якостей спортсменів що залежать від особистих властивостей організму та технічної майстерності кожного баскетболіста.

Сучасний тренувальний процес – це практично щоденні командні тренування. Гравці затиснуті в рамки загальних командних вправ, але їм більше слід самостійно відпрацьовувати певні технічні елементи , шліфувати притаманний кожному з них хід гри. Між тим, у процесі індивідуального тренування баскетболіст виконує ті вправи, які найбільш відповідають його індивідуальним особливостям, може правильно визначати не тільки зміст вправ, але й їх дозування. Під час індивідуальних занять, вдосконалюючи свою майстерність, спортсмен має змогу виявити та вдосконалювати технічні прийоми, якими володіє не достатньо і, отже, не завжди використовує їх у грі, а в колективних заняттях усі вправи баскетболістові доводиться виконувати згідно з загальним для всіх планом занять, не звертаючи уваги на деталі.

РОЛЬ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Самостійне виконання тренувальних завдань привчає гравців до старанності, самоконтролю, дисципліни. Тільки за таких умов можна забезпечити прогрес.

Індивідуальні тренування можуть проходити в таких формах:

* самостійне тренування, коли гравець сам вирішує, над чим і як йому слід працювати;
* самостійне тренування за заданою тренером програмою, коли гравець виконує рекомендовані вправи;
* тренування в присутності тренера, коли наставник корегує поставлене завдання і якість його виконання;
* тренування в рамках командного, коли кожен гравець отримує конкретне завдання і самостійно його виконує;
* виконання кожного завдання під час командного тренування, коли гравець використовує паузи як запрограмований активний відпочинок.

При плануванні завдань для самостійних тренувань важливо враховувати не тільки необхідність або доцільність, але й психологічні властивості. фізичні та морфологічні особливості.

Гравці повинні тренуватися певну кількість днів і брати участь в певній кількості ігор, і це треба виконувати навіть тоді, коли у нього немає бажання. Обов'язки означають, що в якихось випадках гравець повинен жертвувати своїми особистими інтересами, думати про інших, а не тільки про себе, дотримуватися дисципліни.

Приклад: один молодий гравець не хоче йти на тренування і не йде. Іншому гравцеві теж не хочеться йти на тренування, але, виконуючи свої обов'язки перед командою, він йде тренуватися.

Можливі випадки, коли молоді люди не виконують своїх зобов'язань, тому що йдуть на поводу у своїх тимчасових бажань. Таким чином, коли їм щось не подобається або заняття виявляються занадто важкими, які вимагають додаткових зусиль, вони не намагаються подолати труднощі і часто припиняють тренуватися.

Таким чином, припинення занять і не завершення виконання складного завдання є два найбільш серйозних прояви невиконання гравцем своїх обов'язків. Тренування в баскетбольній команді дають прекрасну можливість навчитися усвідомлювати і виконувати свої обов'язки. Це допоможе їм у майбутньому житті.

Правильна організація занять баскетболом необхідна для всебічного фізичного розвитку, дає позитивні емоції, і дозволяє виробити корисні навички. Тільки одні баскетбольні тренування не можуть забезпечити всебічний розвиток фізичних якостей, в навчально-тренувальний процес необхідно включати елементи з інших видів спорту, таких як легка атлетика, акробатика, плавання і т.д.

Якщо заняття проводяться без обліку фізичних можливостей молодого спортсмена і навантаження для нього занадто велика, не виключена ймовірність того, що він взагалі припинить заняття спортом. Постійний контроль тренера-викладача над станом здоров'я молодого гравця допоможе уникнути негативних наслідків.

Баскетбол сприяє розвитку у молодого спортсмена комплексу особистих і громадських якостей, що дуже важливо в освітньому процесі. Дуже важливо виховувати у молодих гравців почуття особистої відповідальності за успіх команди. Гравець несе персональну відповідальність за результат своїх дій, який впливає на результат всієї команди

Товариські та офіційні ігри дуже корисні, оскільки один баскетболіст не може виграти гру. Однак ніхто не може навчатися взаємодій з партнерами тільки в грі. Тому дуже важливо, щоб кожен гравець розумів значення взаємодії у вправах, щоб кожен спортсмен усвідомлював свою відповідальність перед партнерами і командою.

Заняття баскетболом дає можливість молодому гравцеві навчитися поважати інших людей: партнерів, суперників, тренерів, глядачів, суддів і т.д. Ситуації, в які потрапляє гравець баскетбольної команди, допомагають йому навчитися поваги до своїх партнерів і суперників.

Очевидно, що гра - боротьба з суперниками заради перемоги яка може дістатися тільки одній команді, але при цьому має зберігатися повага до суперників як до спортсменів і просто як до людей.

Гравці повинні приділяти особливу увагу своїй поведінці по відношенню до суперників: вони не повинні ображати їх, потрібно допомогти їм піднятися при падінні, поговорити після гри, привітати в разі їх перемоги і т.д. Вони повинні вчитися розуміти, що суперники - це такі ж гравці, які люблять грати в баскетбол і так само, як і вони, хочуть перемогти, що спортивне суперництво має бути взаємно дружнім. Тому йому ні в якому разі не слід ображати, висміювати або принижувати команду противника або суддів.

Життя ставить нас в безліч змагальних ситуацій, і ми повинні бути до них готові. Все, про що йшлося вище, допоможе молодому гравцеві навчитися змагатися, удосконалюючи при цьому свої фізичні та моральні якості, які необхідні як в спортивній, так і в повсякденному житті.

Вміти змагатися і перемагати - це значить адекватно сприймати перемоги і поразки, успіх і невдачі, гарне і погане. Тому дуже важливо, щоб команда молодих гравців набувала різний змагальний досвід, що включає в себе перемоги і поразки, хороші і погані ігри, і щоб цей досвід допомагав сприймати перемоги спокійно, а поразки - з надією.

Зрозуміло, що гравці більше радіють, коли перемагають, ніж коли програють. Однак перемога не повинна бути головною метою.

У житті дуже важливо бути наполегливим. Баскетбол сприяє розвитку цієї якості, вмінню докладати максимум зусиль для досягнення мети.

Прояв наполегливості особливо важливо в той час, коли гравцеві важко, коли він зробив помилку, зіграв слабо, намагався, але не досяг бажаного результату.

Баскетбол створює численні ситуації, що сприяють розвитку пізнавальних здібностей. Баскетболісти повинні вміти концентрувати свою увагу на різних цілях. Іноді перед ними стоїть лише одна мета, в наступний раз цілей може бути одночасно кілька, які потребують вирішення протягом короткого часу, - головних або другорядних.

При необхідності вирішення декількох завдань одночасно гравці повинні навчитися виділяти серед них головну. Ігрові види спорту надають таку можливість.

У той же час баскетбол допомагає виробляти здатність відбирати і сприймати потрібну інформацію, тобто ту, яка вірно відображає конкретну ситуацію; швидко приймати правильні рішення.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок: баскетбол - прекрасна школа, в якій молоді гравці вчаться знаходити компромісні рішення; зберігати наполегливість в найскладніших ситуаціях; нести особисту відповідальність за успіх команди; працювати в колективі; поважати інших людей; сприймати перемоги і поразки як шлях до самовдосконалення.

СИЛОВА ПІДГОТОВКА.

70 відсотків всіх рухів в баскетболі носять швидкісно-силовий характер. Баскетбол стає все більш контактної силової грою. Подивіться на американців з НБА, їх плечовий пояс сьогодні більше схожий на вигляд боксера, борця, штангіста. Гравець, що не володіє становою силою, не зможе зайняти місце в активній позиції в трисекундній зоні в атаці і обороні.

Сильні, активні, готові до стрибків, ривків ноги, сильні плечі і руки. Все це сьогодні необхідно для корисних дій. Сильних від природи людей мало, сильними стають, виконуючи спеціальні методи підготовки. Потрібно знати, що вибухова сила - це здатність проявляти цю якість в найбільш короткий час. У баскетболі це ривки, стрибки, швидкий пас, боротьба на щиті, контратаки.

Специфіка силової підготовки високих гравців, полягає в тому, щоб спочатку створити базу, фундамент для можливого нарощування сили і постійно її накопичувати. Абсолютна сила - це гранична сила даного гравця в якомусь русі без урахування власної ваги, відносна сила - це сила в співвідношенні з вагою гравця.

Як правило, гіганти схильні до відхилення від норми у розвитку хребта, його викривлення. Тому для роботи з великою і середньою вагою необхідно створити м'язовий корсет спини, зміцніти хребетний стовп, закачуючи одночасно і м'язи живота.

Розвиток сили залежить від обтяження. При розвитку абсолютної сили обтяження становить 80% від максимуму, для розвитку ж швидкісно-силових якостей обтяження не повинні перевищувати 30-70%.

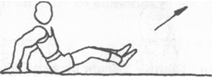
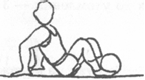
Малі обтяження (до 50%) дозволяють розвивати не тільки швидкісно-силові якості, а й силову витривалість.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ

*Вправа 1.*

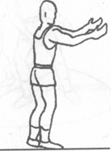
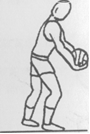
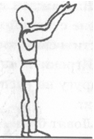
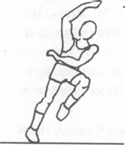
Штовхання медіцінбола ногами з положення сидячи, лежачи.

Змагання на дальність.



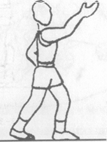
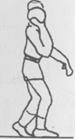
*Вправа 2.*

Кидки медіцінбола однією рукою від плеча, знизу, збоку, гаком, двома руками знизу, через голову.



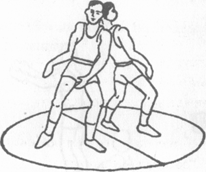
*Вправа 3.*

Штовхання ядра, молота.



*Вправа 4.*

Виштовхування з кола спинами, боком, грудьми без допомоги рук.



*Вправа 5.*

Те ж, але з веденням м'яча, те ж, але з двома м'ячами.

*Вправа 6.*

Віджимання від підлоги з оплеском долоней перед собою.

*Вправа 7.*

Передача млинця від штанги з рук в руки, гирі, вагою 15-20 кг, в колі з 3-4 гравців. Гравці розташовуються на відстані 3-4 м один від одного і передають млинець від штанги з невеликою фазою польоту.

*Вправа 8.*

Підкидання і ловля гирі або медіцінбола на висоту до 2-2,5 м. Гравці виконують вправу двома руками, а потім, по черзі кожною рукою.

*Вправа 9.*

Жим штанги лежачи. Вага штанги - до 70% від власної ваги гравця.

*Вправа 10.*

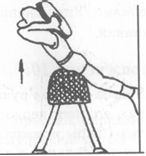
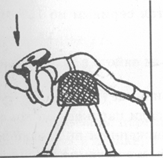
Жим штанги стоячи. Вага штанги - до 50% від власної ваги гравця.

*Вправа 11.*

Пересування в баскетбольній стійці по квадрату, тобто вперед, в сторону, назад і знову в сторону з гирею, млинцем від штанги або медіцінболом в руках.

*Вправа 12.*

Вправа для зміцнення м'язів спини. Гравець лягає обличчям вниз на гімнастичного козла (козел під стегнами), закріплює ступні ніг в шведській стінці і починає опускати і піднімати корпус, утримуючи в руках млинець від штанги. Руки можна тримати на потилиці або зігнутими у грудях.



*Вправа 13.*

Вправа для зміцнення м'язів черевного преса. Гравець лягає на підлогу або тазом на гімнастичного козла, закріплює ноги в шведській стінці і починає опускати і піднімати корпус. Вправа виконується на кількість повторень, серіями по 15-20 разів.

*Вправа 14.*

Серійні віджимання від підлоги. Вправа виконується на пальцях або на кулаках.

*Вправа 15.*

Ходьба і біг на руках. Гравець приймає положення «упор лежачи», його ноги тримає партнер що стоїть позаду. Пари гравців починають рух до протилежної лицьової лінії в середньому або швидкому темпі, на лицьовій лінії відбувається зміна.

*Вправа 16.*

Підтягування на перекладині. Вправа виконується серіями по 10-12 разів.

*Вправа 17.*

Глибокі присідання з обтяженням і без нього на двох і на одній нозі (пістолети). Вправа виконується серіями по 10-15 повторень.

*Вправа 18.*

Вправа для розвитку сили рук (біцепсів). Початкове положення: стоячи, ноги на ширині плечей, в опущених, випрямлених руках штанга або гриф від штанги, або блин. Гравець виконує згинання рук в ліктьових суглобах, піднімаючи вантаж до грудей. Кількість повторень - в залежності від ваги вантажу.

*Вправа 19.*

Гравець сидить на стільці, утримуючи в руках гантелі або гирі. Згинання рук в ліктьових суглобах, піднімаючи вантаж до грудей. Вправа виконується на кількість повторень - в залежності від ваги вантажу 5-10-15-20 раз.

*Вправа 20.*

Початкове положення: ноги ширше плечей, корпус нахилений вперед під кутом 90 градусів, руки витягнуті вниз, до підлоги. Гравець повинен підтягувати штангу до грудей. Вага штанги не більше 40% від власної ваги гравця. Вправа виконується на час або кількість повторень (30-40 с. Або 15-20 повторень).

*Вправа 21.*

Початкове положення: лежачи на спині, в витягнутих вгору руках - штанга або інший вантаж. Гравець повинен опускати вантаж до чола або за голову в повільному темпі. Вага штанги не більше 30% від власної ваги гравця. Вправа виконується на кількість повторень: 5-7-10 раз.

*Вправа 21*.

Початкове положення: сидячи на стільці, в витягнутих вгору руках - штанга. Гравець повинен опускати штангу, не розводячи при цьому лікті в сторони. Вага штанги не більше 30% від власної ваги гравця. Кількість повторень - до 12 разів.

*Вправа 22.*

Початкове положення: сидячи на стільці, руки на колінах, тильні сторони долонь торкаються колін, в руках гантелі. Згинання та розгинання рук в кистьових суглобах: 30-40с. або 20-30 повторень.

Те ж, але тильні сторони долонь звернені вгору.

*Вправа 23.*

Гравець виконує пересування в баскетбольній стійці: вперед, в сторони і назад, долаючи опір гумового джгута, закріпленого одним кінцем у нього на поясі, а іншим - на шведській стінці. Вправа виконується на час: 45-60 с.

*Вправа 24.*

Гравець стає на гімнастичні лавки що стоять паралельно, відстань між лавками - 40-50 см, на підлозі між лавками - гиря 24 або 32 кг. Гравець опускається в глибокий присід, береться за гирю і вистрибує з гирею 15-20 разів поспіль.

*Вправа 25.*

Вижимання ваги ногами лежачи на спині. Гравець намагається швидко випрямляти ноги і повільно згинати їх. Вага – 100 - 120% від власної ваги гравця. Кількість повторень - 7-10 разів.

БАЗОВІ ЕЛЕМЕНТИ БАСКЕТБОЛУ

Одне з першорядних і найголовніших завдань гравців навчитися правильно пересуватися і володіти своїм власним тілом. Абсолютно необхідні в грі пересування іноді називають базовими елементами баскетболу; вони є необхідними інструментами для гри, яким слід обов’язково навчитися кожному гравцеві.

Кожен гравець повинен вчитися рухатися ефективно (коли практичний результат означає, що завдання виконано), а також раціонально (коли вибирається найкращий шлях). Вчитися берегти час і простір, зменшувати кількість непотрібних рухів, так щоб він міг удосконалювати своє вміння зберігати рівновагу і ставати більш швидким. Іншими словами, кожен рух гравців повинно бути підпорядковане якоїсь мети. По суті баскетбол - це гра з швидких переміщень і збереження рівноваги, де всі рухи повинні бути сфокусовані на цілі їх правильного поєднання.

Баскетбол - це гра, де поєднуються швидкість окремих рухів (рук і ніг) і швидкість (переміщення всього тіла), що використовуються в потрібний момент. У вашому навчанні ви повинні невпинно підкреслювати принцип про необхідність, в першу чергу, робити все правильно, швидко, а потім вже робити правильний рух швидко і в потрібний час. Все це слід робити, підтримуючи і вдосконалюючи, в процесі індивідуальної роботи над фізичним і емоційним станом і в процесі командного тренування над позиціями нападу і захисту.

Є шість основних позицій і рухів в баскетболі, яким слід навчитися: стійка, старти, кроки, повороти, зупинки і стрибки.

СТОЙКА ДЛЯ ШВИДКОГО РЕАГУВАННЯ

Гравці повинні бути готові рухатися в будь-який момент, виробляючи в собі звичку перебувати в хорошій основний баскетбольної позиції, що дозволяє бути готовим до швидкого руху. Навчання стійці для швидкого реагування - це завдання, що вимагає напруги, і вам буде необхідно набратися терпіння, у деяких гравців може не вистачати сили і м'язової витривалості, щоб залишатися в такій позі тривалий час. Найбільш важливий момент стійки для швидкого реагування - прийняття пози і збереження її з зігнутими колінами і ліктями. Всі суглоби повинні бути зігнуті і готові до реагування. Вся гра ведеться якомога ближче до підлоги. Чим нижче знаходиться тіло гравця, тим вище він може вистрибнути, тим більше вибуховим буде його рух до кошику, тим швидше він переміщається в захисті і тим краще може захищати м'яч.

Гравці повинні відчувати стійку для швидкого реагування - бути готовими до будь-чого, відчувати швидкість. Утримання основної стійки - важка робота; гравці повинні відчути себе комфортно в незручній, неприродній, схожою на позу мавпи позиції. Прийміть стійку - опустіться нижче. Найчастіше приймайте стійку і залишайтеся в ній. Чим раніше ви почнете постійно підкреслювати важливість стійки для швидкого реагування, тим швидше навчитеся приймати її автоматично. Швидкість - це поєднання швидкості мислення, швидкості сприйняття і зростаючої швидкості рухів при вдосконаленні навичок.

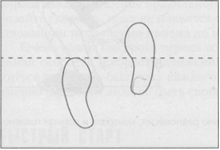
Хорошим тестом для перевірки стійки слугує положення, коли ви сидите на стільці, а голова розташовується позаду колін, як показано на рис. 1.

рис.1



Найкращим положенням стоп в більшості ігрових ситуацій є таке, коли знаходишся в стійці що злегка погойдується і пальці стоп - трохи в сторони. Стопи повинні бути, принаймні, розставлені на ширину плечей, підйом стопи що стоїть попереду повинен знаходитися на одній і тій же горизонтальній лінії, що і великий палець іншої стопи (рис. 2). Це положення має використовуватися, коли гравцеві потрібно бути в змозі зробити рух в будь-якому напрямку.

рис.2



Паралельну стійку краще використовувати при переміщеннях з одного боку в інший, а також при лові м'яча і зупинці після ведення м'яча, вона більше підходить, коли захисник переміщається боком. Згодом гравці стануть використовувати обидві стійки рівноцінно.

Вага тіла повинна бути рівномірно розподілений в обидві сторони і спереду - назад і між стопами. П'яти повинні бути опущені на підлогу, а більша частина ваги доводиться на основу пальців ніг, хоча вага повинна відчуватися і на пальцях, і на п'ятах.

Гравці можуть неправильно перенести всю вагу на основу пальців своїх стоп, відірвавши п'яти від підлоги, але ця поза повільніше, вона вимагає, щоб п'яти були опущені, перш ніж буде виконано будь-який рух в повну силу. Хороший спосіб навчитися відчувати правильну позу - зайняти позицію «орла, що сповив кігтями гілку», з п'ятами, притиснутими до підлоги і зі стиснутими пальцями стоп.

Під час гри в обороні гравці повинні додати ще одну деталь до своєї основної пози - «палаючі стопи». Це означає тримати стопи активними, в постійному русі, але не відривати їх від підлоги. Це техніка, яка допомагає тримати м'язи ніг завжди готовими до дії. Гравці повинні представити, що вони стоять на шарі вугілля, що горить, але їм не дозволяється відривати стопи від підлоги.

Положення голови є ключовим у збереженні рівноваги через її відносного розміру і розташування на верху тіла. Якщо гравці тримають голову по центру над площею опори - голова є вершиною трикутника, у якого ноги є рівнобедреними сторонами, а лінія між ступнями - основою, якщо дивитися спереду (рис. 3). Голова повинна знаходитися по центру і спереду - назад. Гравців слід вчити тримати тіло напруженим, з плечима, відведеними трохи назад, і тілом, злегка нахиленим вперед від вертикалі. Голову тримайте позаду колін.



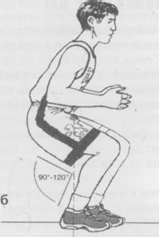
рис.3



Вчіться утримувати суглоби (гомілковостопні, колінні, тазостегнові, плечові, ліктьові і променево-зап'ясткові) в зігнутому стані і в бойовій готовності. Подивіться на рис.4. Кисті й руки повинні бути зігнутими і утримуватися близько до тіла для збереження рівноваги і швидкості. Пам'ятайте про «низьку посадку» - кут в колінних суглобах (з задньою поверхнею ніг) повинен бути в межах 90-120 °, щоб утримувати низько центр ваги тіла.

Стійка для швидкого реагування використовується і в нападі, де її часто називають «позицією потрійний загрози» (ПЗ), оскільки м'яч знаходиться на основній стороні тіла поблизу воронки, утвореною кистями рук (утвори воронку і укрий м'яч), і коли гравець може швидко кинути м'яч , зробити передачу або почати вести м'яч. Гравці використовують стійку для швидкого реагування і в захисті, зберігаючи активність стоп, а руки - в готовності, зігнуті в ліктях.

рис.4



*Вказівки при розучуванні стійки для швидкого реагування*

• Будь готовий до дії, руки готові, ноги готові

• Грай і залишайся в низькій стійці; тримай ноги, зігнутими в колінах, і голову піднятою.

• Прийми положення і залишайся в стійці для швидкого реагування.

• Розподіливши вага на всю стопу, п'яти не відривати; пальці стопи - як кігті орла, що сидить на гілці.

ШВИДКИЙ СТАРТ, КРОКИ, ПОВОРОТИ

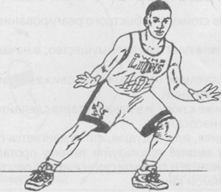
Старти, кроки, повороти з м'ячем і без м'яча і зупинки - ці основні рухи, які використовуються для продуктивного і ефективного пересування, починаються зі стійки для швидкого реагування і закінчуються прийняттям її. Ці рухи називають діями в нападі і захисними діями. Пам'ятайте правило: вчитеся робити правильно, потім робити це швидко, і, нарешті, робити це в потрібний час, в будь-який момент. Просувайтесь повільно, виробляючи відчуття правильного виконання навику. Потім поступово збільшуйте швидкість, поки не з'являться помилки у виконанні. Це називають вдосконаленням виконання прийому до ігрової швидкості.

Дуже важлива швидкість гравця у всіх її проявах, а не тільки дуже необхідна швидкість руху рук, ніг. Вам необхідно намагатися розвивати швидкість. Швидко думати і швидко діяти - саме на цьому і має бути сконцентровано увагу.

Швидкий старт.

Старт або початок переміщення - це перша з навичок, яку гравці повинні освоїти з початку використання стійки для швидкого реагування. Щоб швидко стартувати, гравець повинен перемістити свою вагу в потрібному напрямку переміщення. Наприклад, щоб почати переміщатися вліво, вага тіла повинна бути переміщена на ліву стопу за рахунок нахилу вліво. Оскільки голова грає ключову роль в збереженні рівноваги, вона завжди направляє переміщення ваги (рис.5).

рис.5

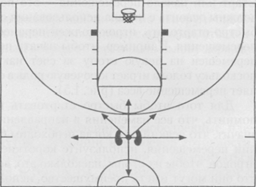
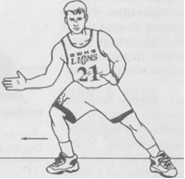


Для того щоб швидко стартувати в необхідний момент, гравці повинні пам'ятати, що всі рухи в напрямку переміщення починаються на підлозі. Це означає, що всякий раз, коли необхідний швидкий старт або зміна в напрямку переміщення, використовуйте короткі, з частим переступанням кроки. Ваші стопи, наскільки це, можливо, не повинні відриватися від підлоги; ви можете мати перевагу, використовуючи підлогу, коли знаходитеся близько до неї, іншими словами, підлога - ваш друг і будьте ближче до неї.

Передня, або провідна нога рухається першої. З основної позиції гравцеві потрібно перенести вагу тіла в напрямку переміщення і стартувати, зробивши перший крок з найближчої стопи. Наприклад, щоб почати рухатися вправо, перший крок необхідно зробити правою стопою; щоб почати переміщатися вперед, перший крок робиться стопою, що стоїть попереду.

**Крок що проштовхує.** У захисті гравці повинні використовувати ковзаючі переміщення. Ви повинні тримати стопи на ширині плечей і використовувати дуже короткі, швидкі ковзаючі кроки. Ця техніка називається "крок що проштовхує» («приставний крок»). Провідна стопа спрямована в бік необхідного руху, коли робиться короткий, швидкий, ковзний (ведуча стопа - перша) крок (рис. 6).

рис.6 рис.7



Силу, що задає напрямок і необхідну для виконання змінного кроку, дає поштовх іншою ногою, яка після цього підтягується, переміщує тіло і переносить вагу тіла на провідну стопу. За поштовхом слід ковзний крок, і швидко підтягується стопа, наступна за провідної стопою, щоб відновити основну стійку, але ніколи стопи не з'єднуються разом. Тримайте весь час стопи широко розставленими.

У захисті гравці повинні навчитися виконувати старт і ковзаючі рухи з боку в бік, вперед, назад і по діагоналі (рис. 7), і при цьому все виконувати, не піднімаючи голови вище початкового рівня. Дивіться за коливаннями голови; це вказує, що гравець підстрибує весь час, замість того, щоб ковзати, і не залишається в стійці. Такі підстрибування, відомі як «підскоки кролика», означають, що підлога перестає бути вам другом і що марно витрачається час і простір.

Голова повинна утримуватися на одному рівні. Уявіть, що над вашою головою знаходиться «сталева пластина» - утримуйте голову на одному і тому ж рівні.

*Вказівки при розучуванні швидкого старту*

• Будьте готові до старту, прийнявши стійку для швидкого реагування і утримуючи її.

• 3авчіть, що використання підлоги дає вам перевагу; на початку старту не відривайте стопи від підлоги.

• Спрямуйте свою вагу в потрібному напрямку руху і почніть з руху голови в цьому напрямку.

• Низька стійка, як можна ближче до підлоги, і на початку старту зробіть рух руками вгору-вниз (хитання насоса).

• Використовуйте принцип: передня, або провідна, стопа рухається першою.

• Для змінного руху в захисті використовуйте техніку кроку що проштовхує. Ковзайте, а не підстрибуйте і тримайте стопи широко розставленими.

• Рухайтеся і стартуйте по прямій лінії.

Швидкі кроки.

Швидкі кроки - це основний спосіб переміщення при зміні напрямку руху, який дозволяє гравцям використовувати свою швидкість, удосконалюючи свою гру і виконуючи стратегічні завдання в нападі та захисті. Суть їх - у зміні швидкості і частоти рухів, і зміні напрямку руху (на 90 або 180 °). Швидкі кроки зазвичай допомагають здійснити перехід з повільних рухів - до «швидких рухів».

**Зміна темпу і напряму руху.** Зміна частоти кроків - важливий інструмент у володінні тілом, покликаний втілювати принцип «бути швидким в потрібний час». Біг, ковзання на різних швидкостях, зазвичай у поєднанні повільно - швидко, називають зміною темпу. Наприклад, нападник може бігти або вести м'яч на середній швидкості і використовувати вибухове прискорення, щоб обігнати захисника. Так, захисник може переміщатися поруч ковзаючим кроком, а потім швидко прискоритися, щоб зайняти дозволену правилами позицію на шляху нападника, щоб перервати його рух або організувати на нього «напад» ( «підставитися»).

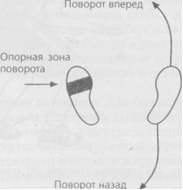
Кроки для зміни напрямку руху - це рухи тіла, також покликані втілювати принцип «бути швидким в потрібний час». Коли повертаєшся бігом назад з нападу і необхідно перейти до захисту, гравцеві слід під час бігу зробити зупинку в стійку з широко розставленими ногами, змінити напрямок руху на 180 ° і як спринтер швидко бігти назад, в протилежному напрямку. V-подібна зміна напрямку бігу, що використовується в нападі і в захисті, - це кроки, що ведуть до різкої зміни напрямку руху на 90 °. Ці кроки, які змінюють напрямок руху на 90 °, починаються з повільного входу в рух на зміну напрямку під гострим кутом і закінчуються виходом з нього за рахунок швидкого прискорення. Вони також називаються іноді L-подібною зміною напрямку.

Швидкі повороти і півоти

Повороти або півоти - це рухи, за допомогою яких тіло обертається по колу навколо основи пальців однієї з стоп, в той час як гравець продовжує утримувати основну стійку (рис.8). 60% ваги тіла має бути на опорній стопі.

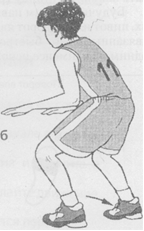
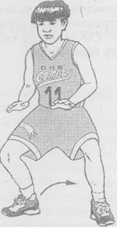
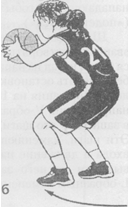
Будучи базовою навичкою, необхідною для початку всіх змін в рухах, півот або поворот є одним з найбільш важливих інструментів для гравця, пов'язаний з його швидкістю і умінням зберігати рівновагу. Він є також одним з найменш використовуваних і погано досліджуваних навичок в баскетболі.

рис.8



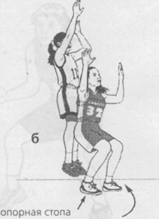
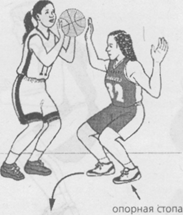
Півоти можуть виконуватися навколо стопи, яка виступає в якості нерухомого центру обертання. Коли тіло повертається в передньому напрямку - обертальний рух, при якому тулуб рухається вперед навколо опори, - то цей поворот називається поворотом вперед (рис. 9). Подібним же чином використовується поворот назад (рис. 10). Тримайте передню частину свого тулуба попереду під час повороту вперед і задню частину тулуба ззаду при повороті назад.

рис.9 рис.10



Гравці повинні вчитися робити повороти з м'ячем і без м'яча в нападі. коли гравець з м'ячем, щільно опікуваний захисником, хоче повернутися, щоб бути обличчям до кошику, то зазвичай використовується поворот назад на не домінуючої стопі, яка не використовується постійно як опорна. У захисті поворот - це перший рух, який гравці використовують, коли змінюють одне положення на інше або коли йдуть па підбір м'яча, як проілюстровано на рис. 11. Його також іноді називають «маховим кроком».

рис.11



*Вказівки при розучуванні швидких поворотів*

• Стійте в низькій стійці і утримуйте голову на одному рівні.

• Тримайте стопи на ширині плечей.

• Зберігайте рівновагу і тримайте голову піднятою.

• Обертайтеся швидко, але правильно в швидкому повороті.

• Використовуйте півот, щоб повернутися вгору (від кільця) на півоберта (180 °); повторіть півот, якщо є потреба у додатковому повороті.

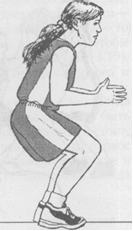
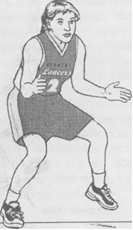
• Використовуйте поворот назад, щоб опинитися обличчям до кошику, якщо вас щільно опікує захисник.

ШВИДКІ ЗУПИНКИ

Бути швидкими, зберігаючи рівновагу і контроль, означає, що гравці повинні бути здатні використовувати стійку для швидкого реагування, правильно стартувати, рухатися швидко (при бігу або пересуванні легкими кроками) і, нарешті, зупинятися швидко в врівноважену стійку.

Є дві рекомендовані основні зупинки в баскетболі - зупинка на один рахунок «швидка зупинка» і зупинка на два рахунки «зупинка великим кроком».

рис.12



**Швидка зупинка.** Для більшості ігрових ситуацій краще швидка зупинка. Швидка зупинка, також звана «зупинкою стрибком», виконується в кінці бігу або пересування ковзним кроком. Під час бігу гравець робить швидку зупинку, коли, легко підстрибнувши з однієї ноги, пролітає близько до поверхні майданчика і приземляється в паралельну стійку або стійку зі злегка поставленими уступом стопами (основна позиція; див. Рис. 12). Обидві стопи торкаються підлоги одночасно - па один рахунок.

Швидка зупинка, або зупинка на один рахунок, майже завжди найкраще за всі інші, тому що економить час і простір - вона здійснюється тільки на один рахунок і відбувається швидко; вона може використовуватися як в захисті, так і в нападі (з м'ячем і без м'яча), і, на додаток до швидких поворотів, вона є найважливішим інструментом для контролю тіла і рухів. Правила баскетболу дозволяють гравцям з м'ячем використовувати після швидкої зупинки будь-яку стопу як опорну для поворотів. Це дає їм широкі можливості для різноманітних рухів під контролем і збереження рівноваги. Швидка зупинка важлива для прийняття стійки для швидкого реагування і виконання кидка, передачі м'яча або його ведення (потрійна загроза) і може дуже ефективно використовуватися після; ведення м'яча або отримання пасу. Термін «швидка зупинка» краще терміна «зупинка стрибком» через більш точний опис навички (не стрибати вгору і м'яко перейти в стійку для швидкого реагування).

**Зупинка великим кроком.** Зупинка великим кроком - зупинка на два рахунки виконується з приземленням спочатку на задню стопу (рахунок один), і відразу ж після цього підлоги торкається передня стопа (рахунок два). В основному всі гравці використовують цю зупинку для того, щоб змінити напрямок руху на зворотній (якщо біжать вперед), а технічні гравці можуть використовувати її і в інших ситуаціях. У всіх інших ситуаціях з переміщеннями гравцям слід користуватися швидкою зупинкою. Перенесіть вагу тіла назад і «сядьте» на задню стопу при виконанні зупинки великими кроками (рис.13).

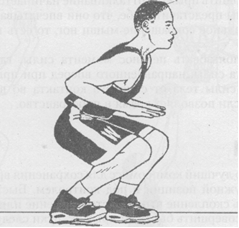
*Вказівки при розучуванні швидких зупинок і зупинок великим кроком*

• Використовуйте швидку зупинку, за винятком випадків, де потрібно змінити напрям бігу (на 180°), коли використовується зупинка великим кроком.

• Коли використовуєте швидку зупинку, підстрибуйте з однієї стопи і приземляйтеся в стійку для швидкого реагування одночасно на обидві стопи. Залишайтеся якомога ближче до підлоги.

• Стійте якнайнижче і «сядьте» на задню стопу, коли виконуєте зупинку великим кроком.

рис.13



ШВИДКІСТЬ.

Швидкість - це виконання гравцем кількості рухів в одиницю часу. Розвитку швидкості слід приділяти постійну тренувальний вплив, особливо для гравців високого і надвисокого зростання. Такі тренування необхідні постійно, тому що від природи гігантам швидкості дісталося мало. Відомо, що тренування з обтяженням з малою вагою, сприяють підвищенню швидкості рухів, розвивають м'язову силу, покращують координацію, що важливо. Швидкість старту і швидкість вже на дистанції з м'ячем або без м'яча - фундамент швидкості в баскетболі, тому доцільно поєднувати роботу над швидкістю і технікою в умовах, близьких до гри.

Доведено на практиці роботи, що штанга або гиря вагою 15-20% від власної ваги гравця активно розвиває швидкість і швидкість рухів. Необхідно стежити, щоб під час вправ з такою вагою швидкість руху не знижувалася.

Вага 70-80% від власної ваги сприяє розвитку вибухової сили і швидкості.

Ізометричні вправи зміцнюють зв'язки, але протипоказані для розвитку швидкості. М'язи втрачають еластичність, швидкість скорочень.

Темп гри зростає, постійний цейтнот часу вимагає посиленої роботи, поєднання швидкості мислення та швидкості рухів.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ.

*Вправа 1.*

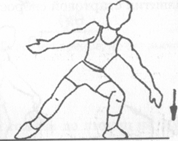
Присідання, вистрибування зі штангою на одній і двох ногах з вагою, згаданою вище.

*Вправа 2.*

Швидкі баскетбольні викрокування з обтяженням вперед, назад, в сторони - вліво, вправо, з вагою 25-30 кг на час, від 30 с до 1 хв., по 2-3 кроки.

*Вправа 3.*

Ті ж кроки без ваги з торканням землі рукою при кожній зміні напрямків, 1 хв.



*Вправа 4.*

Ті ж кроки з діставання землі, підлоги однією рукою і веденням м'яча іншою рукою.

*Вправа 5.*

Старти високі на 5-10 м обличчям вперед, спиною вперед.

*Вправа 6.*

Старти низькі на 5-10 м. Все те ж, що і у вправі 5, але з м'ячем.

*Вправа 7.*

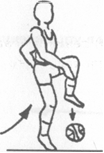
Старти обличчям або спиною вперед на дистанції 5-10 м. М'яч на відстані 3 м від старту. Гравець повинен взяти м'яч і вести вперед. Ця вправа для розвитку стартової швидкості.

*Вправа 8.*

Та ж вправу на дистанції 50-100 м. - для розвитку швидкості руху. Виконується на час.

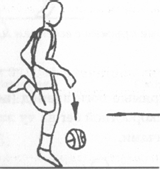
*Вправа 9.*

Біг 15-20 м з підніманням стегна, переходить в прискорення на таку ж дистанцію. У тієї ж вправі можливе ведення одного або двох м'ячів.



*Вправа 10.*

Біг з закиданням гомілки до сідниць на 15-20 м з переходом в прискорення на ту ж дистанцію.

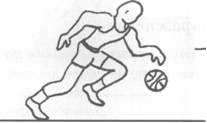


*Вправа 11.*

Біг змінними стрибками (підскоками) лівою і правою ногою на 15-20 м з переходом в прискорення на таку ж дистанцію, з веденням і без ведення м'яча.

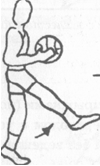
*Вправа 12.*

Стрибки на двох ногах вперед, ноги разом, на дистанції 15-20 м, з переходом в прискорення - біг на ту ж дистанцію, те ж саме з одним або двома м'ячами.



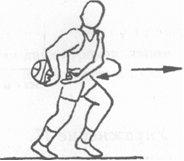
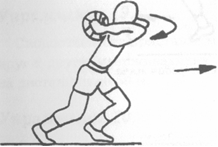
*Вправа 13.*

Біг, викидаючи прямі ноги вперед (не згинаючи колін) до 20 м, з переходом на швидкісний біг на ту ж дистанцію, теж з веденням одним або двома м'ячами.



*Вправа 14.*

Ривок на 15-30м, обертаючи м'яч навколо корпусу, шиї.



*Вправа 15.*

Швидкий біг з високого старту з передачею м'яча з руки на руку. На час і на дистанції до 50 м.

*Вправа 16.*

Біг на тій же дистанції, але імітуючи обманні рухи (передачі м'яча).

*Вправа 17.*

Передача м'яча в парах під час швидкісного бігу, один гравець рухається обличчям, інший - спиною вперед.

*Вправа 18.*

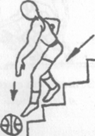
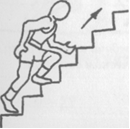
Швидкісний біг двох гравців обличчям вперед, утримують один м'яч витягнутими назустріч один одному руками.

*Вправа 19.*

Швидкісний біг приставними кроками двох гравців, обличчям один до одного, утримують два м'ячі, на витягнутих руках на дистанції до 50 м.

*Вправа 20.*

Максимально швидкий підйом і спуск по сходах з урахуванням частоти рухів на час від 20 до 40 с.



*Вправа 21.*

Швидкісний біг з поворотами (Півот) на дистанції від 20 до 50 м з одним або двома м'ячами.

*Вправа 22.*

Швидкісне ведення м'яча від лицьової лінії до штрафної лінії, повернення до щита із закиданням м'яча в кільце з наступним веденням до центру і назад, до протилежного штрафного і назад.

*Вправа 22.*

Швидкісне ведення двох м'ячів від лицьової лінії до штрафної лінії, повернення до лицьової лінії з подальшим веденням до центру і назад, до протилежного штрафного і назад.

ШВИДКІ СТРИБКИ

Уміння стрибати - це особливо важливий навик, необхідний в тих видах спорту, де ціль знаходиться вгорі. Тренери часто вважають стрибучість природною здатністю, яку гравці або мають, або ні, і навичкою, якої неможливо навчити. Це твердження є далеке від істини. Існують базові принципи для поліпшення стрибкових навичок.

По-перше, необхідно вчити гравців того, щоб вони постійно перебували в положенні стійки для швидкого реагування, готовими до стрибка. Коли гравці навчаться бути готовими до стрибка, тоді для них і стане можливим швидко вистрибувати в будь-якій ситуації.

По-друге, гравці будуть здатні стрибати вище, якщо вони збільшать м'язову силу своїх ніг. Тренери повинні допомагати гравцям в збільшенні м'язової сили ніг за рахунок тренувань з вагою, а також за рахунок вдосконалення стрибкових навичок.

По-третє, слід вказувати гравцям на те, що від того, як вони приземляться після стрибка, буде залежати і те, як швидко і високо вони зможуть вистрибнути вдруге, відразу ж після приземлення. Найкраща позиція для приземлення - це приземлення в, стійку для швидкого реагування зі збереженням рівноваги і з великою площею опори. У цьому положенні гравець готовий зробити повторний стрибок. Збереженню пози або вмінню управляти тілом найкраще вчити після того, як гравці навчилися стрибати, використовуючи обидві ноги і руки.

У наступних розділах пояснюється, як правильно виконати стрибки з двох ніг, швидкі стрибки і стрибки з однієї ноги і коли слід використовувати кожен з них в ігрових ситуаціях.

**Силові стрибки з двох ніг.** Відштовхування двома ногами для стрибка повільніше, стабільніше відштовхування для стрибка з однієї ноги в русі. Найкраще його використовувати, коли гравці перебувають в ситуації ускладненого переміщення (таких, як боротьба за відскік м'яча в скупченні гравців) або кидка з-під кільця, коли захисники знаходяться поруч. Це повільний, але дуже сильний рух врівноваженої стійки.

Перед тим як зробити стрибок, відштовхування починається з жорсткої постановки стоп (гравці повинні уявити собі, що вони вмуровують свої стопи в підлогу), щоб створити максимальне скорочення м'язів ніг, тобто треба зробити швидку зупинку і стрибок.

Вчіться використовувати перенесення моменту сили, де це можливо, при використанні моменту сили, спрямованого вперед при стрибку в русі, додайте його до моменту сили тіла від силового контакту під час відштовхування і сильного помаху рук, якщо дозволяє час і простір.

**Швидкі стрибки** - це найкращий компроміс для збереження часу і простору і утримання тіла в потрібній позиції і під контролем. Швидкий стрибок слід застосовувати там, де є скупчення гравців, зіткнення або при спірному стрибку за м'яч. Перед тим як зробити швидкий стрибок, руки слід тримати на висоті голови, плечі - близько до горизонтального положення, а передпліччя - вертикально. У цих стрибках з двох ніг використовують дві руки і не використовують момент сили, що виходить від стійки для швидкого реагування (рис.14).

*Вказівки при розучуванні стрибків*

• Будьте готові до стрибка: прийміть стійку для швидкого реагування, стрибайте і приземляйтеся в стійку для швидкого реагування.

• Стрибайте поштовхом з двох ніг, використовуючи обидві руки в більшості випадків (особливо при боротьбі за відскік) при силових стрибках і швидких стрибках.

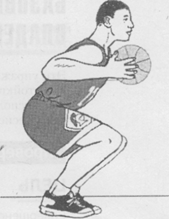
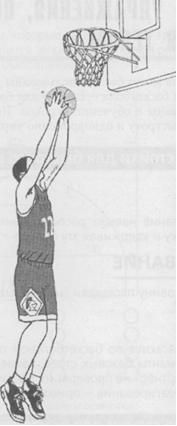
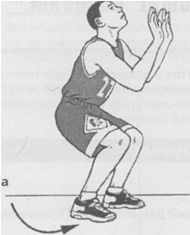
• Використовуйте швидкі стрибки для посилення повторного стрибка, якщо це можливо.

• Використовуйте стрибки поштовхом з двох ніг для сили і контролю і відштовхування з однієї ноги - для швидкості і висоти.

• Використовуйте перенесення моменту сили від бігу вперед і від помаху рук вперед, в випадках, коли є час.

• Використовуйте швидкі зупинки і швидкі стрибки для кидків в стрибку.

рис.14



СТРИБУЧІСТЬ

Очевидно, що гравець, який уміє вчасно високо і швидко вистрибувати, має більше шансів виграти боротьбу на другому поверсі. Сьогодні достеменно відомо, що сила і висота стрибка багато в чому залежать від сили і потужності литкового м'яза і гомілковостопного суглоба. Розвиваючи стрибучість, слід, перш за все, зміцнити гомілковостопний суглоб, зробити його сильним, еластичним, здатним без травм активно вирішувати поставлені перед гравцем завдання. З цією метою необхідно щодня вранці, після підйому приділити не менше 5 хв. зміцненню «ахілла» і гомілковостопного суглоба. Вправи прості, але ефективні.

Після індивідуального розігрівання масажем м'язів гомілки слід виконати згинання та розгинання гомілковостопного суглоба двома ногами разом. Потім з обертанням по 1,5-2 хв., потім те ж на лівій і правій ногах по 100-150 рухів. Упор у стіни, трибуни, столу під кутом 70-75 градусів. Корисно згинати стопи з амортизатором, з обтяженням, з опором партнера. Добре використовувати медіцінболи і катати їх стопами. Можна ходити і стрибати на носках з обтяженням в руках або на плечах. Ефективні для зміцнення стопи і гомілки стрибки на піску, зі скакалкою, стрибки через бар'єр на носках, на одній і двох ногах. Потім «твістові» рухи для колінного суглоба, ноги разом, плюс обертання колінного суглоба вліво-вправо по 30-40 разів в обидві сторони. Потім згинання ніг в колінному суглобі з обтяженням. Вистрибування з обтяженням, ходьба на напівзігнутих ногах з вагою, в присіді, в напівприсіді з поворотами на кожен крок.

Зміцнивши гомілковостопний і колінний суглоби, можна нарощувати інтенсивність стрибкових вправ.

Методика тренування стрибкових вправ зазнала змін у зв'язку з прискоренням всіх стадій гри.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРИБОЧОСТІ

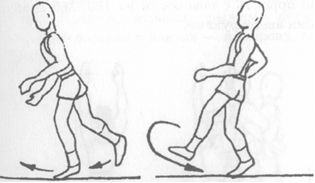
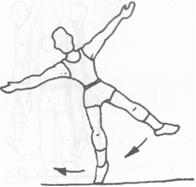
*Вправа 1.*

На тренуваннях, після кросу і гімнастики гравці стрибають на прямих ногах з піднятими вгору руками 3-4 рази по одній хвилині з інтервалом 5-7 хв. Інтервали використовуються для розвитку інших якостей. Розвитку швидкості, сили, спритності, координації рухів або техніки гри.

Стрибки виконуються поштовхами двох ніг, з приземленням на готову, заряджену стопу, з мінімальною затратою часу на відштовхування від підлоги.

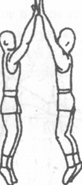
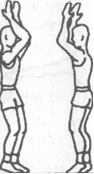
*Вправа 2.*

Те ж з поштовхом і приземленням на одну ногу, ліву і праву по черзі, ноги трохи ширше плечей. Те ж вперед-назад, відстань нормального кроку - маятник.



*Вправа 3.*

Вправи корисно виконувати в парах, коли гравці в стрибку відштовхуються один від одного витягнутими руками.



*Вправа 4.*

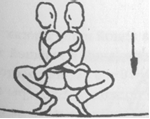
Стрибки з поворотом на 90, 180, 270, 360 градусів, теж з піднятими вгору руками.

*Вправа 5.*

Всі стрибки, які використовувалися в попередніх вправах поєднувати з веденням м'яча лівою, правою рукою.

*Вправа 6.*

Стрибки в присіді корисні для зміцнення м'язів стегна, спини і гомілки. Подобаються гравцям стрибки в парах, спиною один до одного, руки в замку в ліктях - в сторону, вперед-назад, різнойменно.

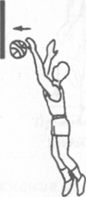


*Вправа 7.*

Стрибки двох гравців приблизно одного зросту і ваги з поштовхами боком, спиною, грудьми.

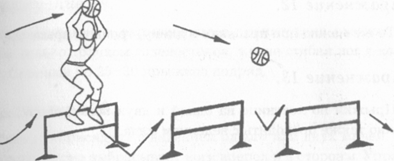
*Вправа 8.*

Стрибки з дриблінгом на щиті лівою і правою рукою поперемінно або двома руками одночасно, до півтори хвилини.



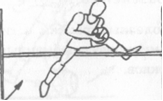
*Вправа 9.*

Стрибки через бар'єр, на одній і двох ногах, з одночасним веденням м'яча або передачею в найвищій точці стрибка. 10-15 бар'єрів, висотою 60-70-80 см, на відстані від 1 до 1,5 м. Можна проводити 4-6 підходів. Бар'єри можна ставити підряд або хрестом 4 бар'єру і стрибати по колу.



*Вправа 10.*

Стрибки у висоту через планку цікаво проводити також з м'ячем: гравець з веденням м'яча розбігається і, з м'ячем в руках, долає планку, а в момент стрибка передає м'яч тренеру або іншому гравцеві. Висота планки диференційована залежно від можливості гравця в стрибках.



*Вправа 11.*

Стрибки в довжину з розбігу, потрійний стрибок, то ж з веденням м'яча.

*Вправа 12.*

Стрибки по сходах на одній і двох ногах, вгору, вниз, можна також проводити з веденням м'яча.

*Вправа 13.*

Застрибування на тумбу і зістрибування вниз.

*Вправа 14.*

Стрибки через гімнастичну лаву на одній і двох ногах вперед-назад, обличчям вперед, боком, теж з веденням м'яча.

*Вправа 15.*

Стрибки з обтяженням (гирі, гантелі, млинці від штанги). Можна імітувати обманні рухи на передачу під час стрибків.

*Вправа 16.*

Скакалка проста, стрибки на одній і двох ногах до 5 хв., скакалка з вагою від 3 до 7 кг, час стрибків - від 30 с до 1,5-3 хв.

*Вправа 17.*

Застрибування і зстрибування з перешкоди висотою до 50 см тільки поштовхом гомілок, тобто не згинаючи ніг в колінах. Серіями по 25-30 стрибків підряд.

*Вправа 18.*

Танець «навприсядки». Гравець почерзі викидає ноги вперед і в сторони. Вправа виконується на час - 25-30 с. Теж з веденням одного або двох м'ячів.

*Вправа 19.*

Серійні стрибки - «ножиці». У кожному стрибку гравець виконує мах ногами - вперед і назад. Теж з веденням одного або двох м'ячів.

*Вправа 20.*

Серійні стрибки - «разніжка». У кожному стрибку гравець виконує мах ногами в сторони. Теж, але з веденням одного або двох м'ячів.

*Вправа 21.*

Багатоскоки на одній нозі. Завдання робити якомога більш далекі стрибки. Вправа проходить у вигляді змагання: хто з гравців витратить меншу кількість стрибків на довжину майданчика. Теж з веденням м'яча.

*Вправа 22.*

Серійні стрибки з підтягуванням колін до живота. Гравець виконує стрибки, одночасно утримуючи м'яч у витягнутих над головою руках. Серіями по 30-35 с.

*Вправа 23.*

Серійні стрибки на двох ногах з діставанням певної позначки на щиті. Серіями по 20-25 с. Висота відміток на щиті диференційована залежно від ростових даних кожного гравця.

*Вправа 24.*

Добивання м'яча в парах у щита. Гравці в парах стають біля щита по різні боки кільця і ​​починають стрибки з передачами м'яча від щита. Вправа виконується на час - 30-40 с.

*Вправа 25.*

Стрибки з веденням м'яча через весь майданчик. Гравець ловить м'яч від щита і, стрибаючи до протилежного кільця з веденням м'яча, прагне за 3-4 ведення подолати майданчик і з 2 кроками закинути м'яч в кільце. Потім те саме завдання за 2 ведення і нарешті, за 1 ведення. Вправа складна, але корисна і цікава для підготовлених баскетболістів.

*Вправа 26.*

Стрибки через гімнастичного коня з м'ячем в руках. Кінь може бути встановлений уздовж або поперек напрямку стрибка.

*Вправа 27.*

Стрибок з підкидного містка з м'ячем в руках і кидок в кільце зверху двома руками.

*Вправа 28.*

Ловля і передача м'яча в парах в одному стрибку. Партнери ловлять і передають м'яч або два м'ячі в одному стрибку, пересуваючись від кільця до кільця, і завершують вправу кидком з-під кільця.

Серії стрибків, паузи, частоту виконання, висоту, вагу обтяження визначають виходячи зі ступеня тренованості, етапу підготовки, індивідуальних особливостей кожного гравця.

Для розвитку сили ніг і, відповідно, стрибучості гравцям рекомендується виконувати великий обсяг індивідуальної роботи зі штангою регулярно не менше 3-4 разів на тиждень.

Очевидно, що вправ, що розвивають стрибучість, може бути більше запропонованих в цьому розділі. Хоча для розвитку стрибучості важливі, перш за все, якість, інтенсивність, регулярність їх виконання. А різноманітність вправ підвищує інтерес гравців, створює хороший емоційний настрій на тренуваннях.

ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ.

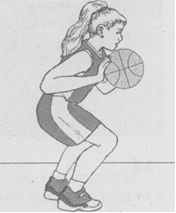
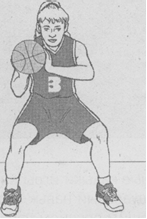
Володіння м'ячем включає в себе всі нападаючі рухи з м'ячем: передачі, ловлю, ведення, кидки, індивідуальні рухи і боротьбу за відскік.

Механіка рухів руки в навичках володіння м'ячем, таких як передачі, ведення м'яча і кидки, майже ідентична - рух руки і кисті один і той же в кожному навику. Передачі і ловля м'яча - найбільш важливі з усіх індивідуальних фундаментальних навичок володіння м'ячем гравця в нападі, а кидки можуть розглядатися як передачі м'яча в кошик. Ведення м'яча - другорядна зброя нападу, яким ніколи не слід зловживати або надмірно багато використовувати.

Інший принцип вправ у володінні м'ячем повинен бути застосований для того, щоб домогтися збалансованого вдосконалення у виконанні навичок володіння м'ячем домінуючою і не домінуючою рукою. Гравцям необхідно працювати над своєю слабкою рукою вдвічі більше, ніж над своєю сильною рукою.

Прийняття стійки, що представляє потрійну загрозу (стійка для швидкого реагування нападника), з якої гравець може кинути м'яч, віддати пас або почати ведення м'яча, має стати автоматичною дією (рис.15). Зауважте, що в позиції потрійний загрози (ПЗ) гравець з м'ячем «ховає в поглиблення і захищає» м'яч (притягує м'яч ближче до пахв для того, щоб укрити його від захисника). Основна ідея полягає в тому, що гравці, коли вони опановують м'яч, повинні спочатку подивитися на можливість передачі м'яча партнеру (за винятком випадків, коли вони самі відкриваються, створюючи собі можливості для атаки кільця в радіусі своїх кидків), перш ніж вибрати ведення м'яча - останній варіант для переміщення м'яча.

рис.15



Гарантовано, що гравці, які добре грають в пас і ловлять передачі, мають прекрасні шанси стати важливими членами команди. З тренерської точки зору, хороші передачі ведуть до зменшення пресингу захисної гри команди і розбивають захист опонентів. Оскільки передачі є найшвидшим шляхом переміщення м'яча і зміни захисту, вони повинні бути первинною зброєю в вашій командній грі в нападі.

Передачі і ловля - кращий спосіб нападаючої командної гри, вони є найбільш ефективним шляхом досягнення мети.

ОСНОВИ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА

Гравцям, перш ніж почати ведення, необхідно подивитися на можливість передачі м'яча партнеру. Первинний інстинкт гравця, який спіймав м'яч, - почати ведення, і тільки нескінченне нагадування про пас зможе змінити це. Оскільки ведення м'яча - індивідуальний технічний навик, тренований кожен раз, коли гравець торкається м'яча, то тому природне, що перевага яка віддається дриблінгу, веде до його вдосконалення.

Є ряд інших фундаментальних технічних навичок передач, яким слід вчити. Хороший пас може бути зроблений, коли в його виконанні присутні наступні фактори:

• Швидкість - м'яч повинен передаватися швидко (перш ніж на нього зуміє відреагувати захисник). Пас повинен бути миттєвим і рішучим, але не занадто жорстким або дуже простим. Зазвичай робиться швидкий крок в напрямку пасу, що надає йому додаткову силу. Коли зроблений швидкий пас, то при лові чути звук «ПІНГ». Якщо кидок занадто жорсткий, то в момент лову м'яч голосно ляскає по долоні; коли кидок занадто м'який, то взагалі нічого не чути під час лову.

• Ціль - кожен пас повинен викидатися точно в певну ціль (зазвичай в стороні від захисника). Зазвичай як ціль використовують кисть або плече, підняті подалі від захисника.

• Своєчасність - м'яч повинен бути доставлений, коли гравець, який отримує передачу, відкритий, але не перед цим і не після.

• Обман - гравець що виконує пас повинен використовувати обманні рухи, щоб дезорієнтувати захисника, який розпізнає дії гравця що виконує пас (особливо по руху очей) і передбачає передачу.

Гравець що виконує пас повинен бачити положення всіх партнерів на майданчику, так само як і положення захисників, концентруючи увагу на потенційному одержувачу м'яча без пильного фіксування на ньому погляду. Це може бути зроблено найкращим чином при огляді всього майданчика в позиції потрійної загрози з м'ячем в руках. Гравці, коли вони ловлять передачу, повинні бути завжди готові до кидка по кошику, якщо вони вільні від опіки і знаходяться в межах радіусу своїх кидків; якщо неможливо самому кинути, вони повинні спробувати віддати пас відкритому партнеру, перш ніж починати ведення м'яча.

Гравці повинні поступатися м'ячем безкорисливо, віддаючи пас відкритому партнеру.

І останнє, передачі потрібно робити, стоячи обома ступнями на підлозі, а приймати передачі, підстрибнувши, коли ступні знаходяться в повітрі. Пасуйте зі стопами на підлозі – ловіть м’яч, коли стопи в повітрі. Це означає, що, як тільки ви відриваєте стопи від поверхні підлоги, між ними і підлогою утворюється повітряний простір. Гравець, що приймає м’яч, після цього ловить його двома руками і швидко переміщує м’яч в стійці для швидкого реагування в позицію потрійний загрози (ПЗ).

**Вибір правильний пасу.**

Найшвидші передачі - це передачі по повітрю. Елементарна геометрія (найкоротша відстань між двома точками - це пряма лінія) підтверджує, що передачі по повітрю швидше, ніж інші - навісні передачі або передачі з ударом об підлогу. Тому пас, по повітрю і застосовують в першу чергу. Всі паси на периметрі навколо захисту повинні робитися по повітрю.

Навісні передачі використовуються, тільки коли м'яч передається партнерам, що відірвався в швидкому прориві, і навісна траєкторія дозволяє їм вибігти і зловити м'яч вгорі; коли партнери стоять обличчям до решти, граючи на нижній позиції центрового гравця, або коли це є найкращим способом доставити м'яч через захисника.

Передачі з ударом об підлогу використовуються тільки, коли м'яч передається:

• гравцям на позиції центрового гравця, які нижче ростом свого захисника;

• центровому гравцю, що відкрився з боку лицьової лінії;

• гравцям, які виходять через «чорний хід»; або

• гравцям в надзвичайних ситуаціях.

**Особливі ситуації при передачах м'яча.**

Інші аспекти, пов'язані з передачами м'яча, повинні також бути освітлені. Вони передбачають виключення поперечних передач під кільцем команди, що захищається - перехоплення в цій ситуації зазвичай призводить до результативної атаки суперника. Інші небезпечні місця для перехоплення м'яча знаходяться вздовж обмежувальних ліній в кутах майданчика. Коли пас повертається до периметру з лицьової лінії, гравці повинні швидко перевести м'яч на протилежний бік поля, щоб випробувати захист і перевірити розторопність опонентів з команди, що захищається в наданні допомоги.

У баскетболі існує багато видів передач. Використання того чи іншого виду повинно відповідати особливостям ситуації.

За завершення кожного пасу відповідальність лежить на обох гравців – на гравці що віддає м'яч і на приймаючому м'яч. Прагніть до досконалості і знаходьте успіх. Успішні передачі залежать від взаємодії, особливо з гравцем, що приймає пас. Кожен з потенційно можливих одержувачів м'яча повинен бути завжди готовий до прийому передачі (стійка для швидкого реагування / руки підняті) і повинен гукнути гравця що пасує на ім'я, щоб повідомити йому, що він відкритий. Але тільки гравець що пасує повинен вирішувати, чи віддати пас.

Передачі м'яча розрізняються по динаміці їх виконання: стоячи на місці, в русі на бігу, в русі в стрибку. А також за способом виконання: двома руками - від грудей, через голову, знизу, збоку, з попереднім виконанням обманних рухів; однією рукою - знизу, збоку, з-за голови (бейсбольний пас), гаком, з-за спини і між ніг (приховані передачі) і т.д.

Ось кілька правил, які стосуються передач. Їх необхідно знати і застосовувати кожному баскетболістові:

1) «Не впевнений, не віддавай» - той хто віддає передачу відповідає за те, щоб вона дійшла до адресата в 95% випадків. Іншими словами, гравець що пасує винен в разі втрати.

2) Гравець що пасує розраховує швидкість партнера, якому він направляє передачу, його технічну оснащеність, чіпкість, намагається передбачити його тактичне рішення ситуації.

3) Повний огляд поля і ігрової ситуації необхідний як перед виконанням передачі, так і при її прийомі. Для цього потрібно володіти високорозвиненим периферичним зором.

ВЕДЕННЯ М'ЯЧА (ДРИБЛІНГ)

Ведення м'яча - один з основних технічних елементів баскетболу. Другий, після передачі, спосіб переміщення м'яча по майданчику. Правильне, технічно грамотне ведення м'яча - фундамент стабільного контролю над ним, основа індивідуального обігравання суперника.

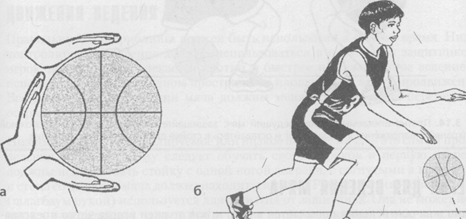
Ведення м'яча - це навичка, в основі якого лежить не зір, а дотик. Гравці повинні навчитися вести м'яч по майданчику, не дивлячись на нього. Це може бути доведено до досконалості, якщо в момент ведення м'яча фокусуєш увагу на кільці суперника і тримаєш в полі зору все ігрове поле (використовуючи периферичний зір). «Бачити сітку» дозволяє гравцеві, що веде м'яч, бачити майданчик і відкритих партнерів. Первинне завдання - створити переміщення, яке дозволить гравцеві віддати пас партнеру для результативного кидка. Ситуації, в яких необхідно ведення м'яча, - це переміщення «живого» м'яча, прорив до кошику повз опонента, використовуючи прохід з веденням м'яча до кільця, а також рух з м'ячем, щоб допомогти відкритися партнеру. Дриблінг - це також прийнятний варіант для доставки м'яча до чужого кошику, коли пас неможливий, для маневрування, щоб знайти кращу позицію для пасу партнеру, виконуючому ігрове завдання або малюнок гри в нападі, або для виходу з важкої ситуації в захисті або з пастки захисників (два захисника на дріблера).

ТЕХНІКА ВЕДЕННЯ М'ЯЧА.

Ведення м'яча виконується в першу чергу за рахунок розгинання руки в лікті і згинання зап'ястя і пальців. Ведіть м'яч за допомогою рухів зап'ястя, кисті і невеликого руху передпліччя. М'яч повинен контролюватися пальцями і подушечками кисті (м'яч слід утримувати, не торкаючись його внутрішньою поверхнею кисті); пальці розставлені зручно і як шапкою накривають м'яч. «Погладжуйте» м'яч, але ударяйте їм об підлогу жорстко.

Важливо максимально довго зберігати контакт з м'ячем. Правила гри в баскетбол вимагають, щоб рука залишалася зверху м'яча; ведення м'яча правильно до тих пір, поки кисть не змінює свого вертикального положення, для того щоб підхопити і нести м'яч (рис.16). На початку правильно виконуваного ведення м'яч повинен покинути руку дриблера раніше, ніж відірветься від підлоги осьова (для поворотів) нога (рис.16).

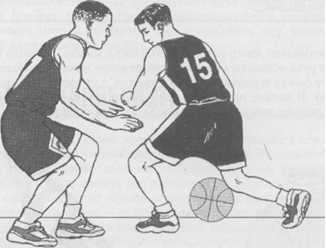
рис.16



Настійно рекомендується, щоб для завершення ведення м'яча використовувалася швидка зупинка. Зазвичай думають, що ця зупинка є найкращим способом, щоб уникнути порушення правила пробіжки і захистити м'яч і зберегти необхідний час і простір для передачі або кидка. Коли ви перебуваєте в скупченні гравців, збільште швидкість ведення м'яча, використовуйте швидку зупинку і підтягніть м'яч до підборіддя. Коли ваш м'яч знаходиться у підборіддя, прийміть стійку для швидкого реагування, тримаючи м'яч під підборіддям, - пальці спрямовані вгору, лікті в сторони (зробіть себе більше).

Гравці повинні вчитися використовувати для ведення будь-яку руку, але провідну руку слід використовувати завжди, коли тільки це можливо. Коли ними опікуються щільно, вони завжди повинні використовувати для ведення м'яча далеку від захисника руку. Вчіться захищати м'яч тілом і іншою рукою (ручної шлагбаум), коли вони ведуть м'яч при щільній опіці захисника. М'яч слід вести низько і збоку від тіла, залишаючись при цьому в стійці для швидкого реагування (рис.17).

рис.17

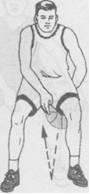


ВПРАВИ НА ТЕХНІКУ ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ.

*Вправа 1.*

Почніть вправу в стійці, з ногами на ширині плечей, м'яч між ніг. Одна рука повинна бути на м'ячі попереду ноги, друга за ногою (рис.18). Потім злегка підкиньте м'яч і змініть положення рук. Ловіть м'яч кінчиками пальців і намагайтеся виконувати рухи швидко, наскільки це можливо, протягом 30 секунд. Якщо виконувати все правильно, то буде здаватися, що м'яч постійно знаходиться між ніг. Відмінно - 80-100; добре - 60-80; задовільно - 40-60 перехоплень.

рис.18



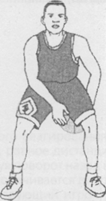
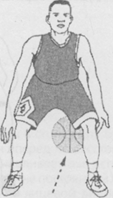
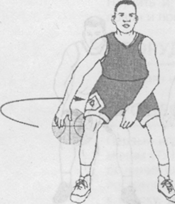
*Вправа 2.*

Почніть в стійці, з ногами на ширині плечей, трохи зігнутими в колінах, і руками перед собою, що тримають баскетбольний м'яч. Відпустіть м'яч або злегка підкиньте його вгору між ніг, після чого переведіть руки назад і зловіть м'яч ззаду ніг, перш ніж він встигне торкнутися поверхні підлоги. Потім знову злегка підкиньте його вгору, поверніть руки якомога швидше вперед. Виконуйте вправу настільки швидко, наскільки ви тільки можете, не даючи м'ячу впасти на підлогу. Вправа виконується протягом 30 секунд. Відмінно - 90 і більше; добре - 60-80; задовільно - 40-60 підкидань.

*Вправа 3.*

Переведіть м'яч навколо правої ноги. Схопіть м'яч лівою рукою спереду, правою - ззаду. Впустіть м'яч. Швидко поміняйте руки і зловіть м'яч після його відскоку від підлоги. Поверніть м'яч назад, щоб почати переклад м'яча навколо лівої ноги. Інша вправа має починатися з м'ячем в лівій руці (рис. 19). Вправа виконується протягом 30 секунд. Відмінно - 33-40; добре - 21-32; задовільно - 10-20 змін рук.

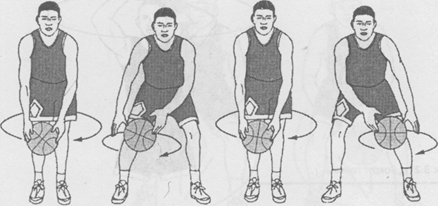
рис.19



*Вправа 4.*

Переведіть м'яч за ноги, навколо них і вперед. Коли м'яча торкнеться права рука, розставте ноги і переведіть м'яч навколо правої ноги. Потім зведіть ноги разом і переведіть м'яч один раз навколо обох ніг, потім знову розставте ноги і переведіть один раз м'яч навколо лівої ноги і знову поверніться до обертання навколо обох ніг. М'яч завжди рухається в одному і тому ж напрямку (рис.20). В іншій вправі - починайте переклад м'яча з лівої руки. Вправа триває 30 секунд. Відмінно - 50-70; добре - 35-50; задовільно - 25-35 обертань.

рис.20



*Вправа 5.*

Візьміть м'яч у праву руку і переведіть його за спину, підхопіть м'яч лівою рукою і одним безперервним рухом переведіть м'яч навколо тіла вперед в праву руку. Виконуйте вправу безперервно протягом 30 секунд настільки швидко, наскільки це тільки можливо. Потім ту ж саму вправу починайте з м'ячем в лівій руці (рис. 21). Відмінно - 55-70, добре - 35-50, задовільно - 25-35 обертань.

рис.21



*Вправа 6.*

Візьміть м'яч у праву руку і, відвівши плечі назад, переведіть м'яч за голову, підхопіть його лівою рукою і переведіть вперед навколо голови в праву руку безперервним рухом (рис.22). Іншу вправу почніть, тримаючи м'яч в лівій руці. Виконувати вправу слід протягом 30 секунд. Відмінно - 55-75; добре - 40-50; задовільно - 30-40 обертань.

рис.22



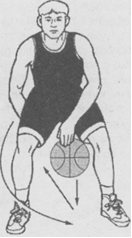
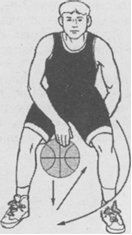
*Вправа 7.*

Починайте, тримаючи м'яч в правій руці. Переведіть м'яч між ніг у ліву руку, потім, тримаючи м'яч в лівій руці, переведіть його між ніг у праву руку. Інша вправа - «вісімка», з початком обертання м'яча спереду, яке виконується переведенням з правої руки на ліву руку між ніг спереду - назад. Ця вправа виконується 30 секунд. Відмінно - 75-85; добре - 50-65; задовільно - 30-45 «вісімок».

*Вправа 8.*

Починайте в стійці з ногами на ширині плечей, зігнутими в колінах. Тримаючи м'яч у правій руці, вдарте їм об підлогу між ніг і зловіть м'яч лівою рукою позаду ніг, потім, тримаючи м'яч лівою рукою, переведіть його навколо ноги вперед, потім вдарте їм знову між ніг і зловіть м'яч правою рукою (рис. 23). В іншій вправі, тримаючи м'яч за ногами, ударяйте їм об підлогу, щоб він відскакував вперед на праву або ліву руку. Відмінно - 40-50; добре - 30-40; задовільно - 20-30 «вісімок».

рис.23



ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЕДЕННЯ.

*Вправа 1.*

Стоячи на місці. Ведення навколо корпусу.

*Вправа 2.*

Стоячи на місці. Ведення навколо і між ніг.

*Вправа 3.*

Стоячи на місці. Різновисоке ведення. Кілька ударів з висотою відскоку 60-80 см. і відразу ж перехід на низьке ведення з висотою відскоку 10-15 см.

*Вправа 4.*

Стоячи на місці. Дуже часте низьке ведення, поперемінно лівою і правою рукою.

*Вправа 5.*

Стоячи на місці. Ведення двома м'ячами.

*Вправа 6.*

Стоячи на місці. Ведення 3-4 м'ячами.

*Вправа 7.*

Сидячи на лавці. Дуже низьке ведення. Висота відскоку не більше 5-7 см від підлоги.

*Вправа 8.*

Сидячи на лавці. Ведення м'яча під витягнутими вперед ногами в швидкому темпі.

*Вправа 9.*

Біг на носках з веденням м'яча.

*Вправа 10.*

Біг на п'ятах з веденням м'яча.

*Вправа 11.*

Біг на склепіннях стопи (по черзі зовнішньому і внутрішньому) з веденням м'яча.

*Вправа 12.*

Біг в напівприсіді з веденням м'яча.

*Вправа 13*.

Пересування в повному присіді з веденням м'яча.

*Вправа 14.*

Спортивна ходьба з веденням м'яча.

*Вправа 15.*

Гладкий біг з поворотами і веденням м'яча.

*Вправа 16.*

Гладкий біг з перекладами м'яча з руки на руку перед собою, за спиною і між ніг.

*Вправа 17.*

Біг приставними кроками, м'яч проходить між ніг на кожному кроці.

*Вправа 18.*

Біг схресним кроком з веденням м'яча.

*Вправа 19.*

Біг спиною вперед з веденням м'яча.

*Вправа 20.*

Пересування спиною вперед в глибокому присіді з поворотами на 90 градусів з веденням м'яча. Таким чином тренується півотний крок.

*Вправа 21.*

Біг, викидаючи прямі ноги вперед, з веденням м'яча.

*Вправа 22.*

Біг з закиданням гомілок назад з веденням м'яча.

*Вправа 23.*

Біг з високим підніманням стегна. М'яч перекладається з руки на руку ударом під ногою на кожному кроці.

*Вправа 24.*

Пересування поперемінними стрибками з ноги на ногу з веденням м'яча.

*Вправа 25.*

Пересування стрибками на двох ногах з веденням м'яча.

*Вправа 26.*

Пересування стрибками на одній нозі з веденням м'яча.

*Вправа 27.*

Гладкий біг з веденням двох м'ячів з обов'язковими перекладами за спиною і між ніг.

*Вправа 28.*

Біг в напівприсіді з веденням двох м'ячів, з розворотами і перекладами м'ячів за спиною.

*Вправа 29.*

Ведення двох м'ячів, танцюючи навприсядки. Ноги викидаються по черзі вперед і в сторони.

*Вправа 30.*

Ведення одного або двох м'ячів, піднімаючись і спускаючись сходами. М'яч (м'ячі) повинні битися в кожну сходинку.

*Вправа 31.*

Ведення м'яча під час серійних стрибків.

*Вправа 32.*

Ведення м'яча під час стрибків з розворотами на 180 і 360 градусів. М'яч перекладається між ніг або за спиною.

*Вправа 33.*

Ведення одного або двох м'ячів під час серії «фігурних» стрибків - «ножиці», «розніжка» і поворот. М'яч перекладається між ніг або за спиною.

*Вправа 34.*

Ведення м'яча під час стрибків через гімнастичну лаву: обличчям, боком, спиною вперед. Спочатку м'яч вдаряється в підлогу тільки з одного боку лавки. Потім м'яч перелітає через лавку разом з гравцем.

*Вправа 35.*

Ведення м'яча під час стрибків через скакалку. Крутні скакалку теж ведуть м'ячі.

*Вправа 36.*

Ведення м'яча під час стрибків через скакалку в парах. Два гравці з м'ячами стають поруч і беруть скакалку один в праву руку, інший - в ліву, починають її крутити і перестрибувати синхронно, вільними від скакалки руками вони ведуть м'ячі.

*Вправа 37.*

Ведення м'яча під час стрибків у парах. Два гравці беруться за руки, стоячи пліч-о-пліч, і починають синхронні стрибки. Одночасно вільними руками вони ведуть м'ячі.

*Вправа 38.*

Біг на дистанцію 100 м з бар'єрами з веденням м'яча. Кількість бар'єрів на дистанції можна збільшити до 20. Висота бар'єрів може бути неоднаковою.

*Вправа 39.*

Біг на дистанцію 40-60-100 м з веденням м'яча після низького або високого старту.

*Вправа 40.*

Гладкий біг з веденням м'яча, за сигналом тренера гравці роблять розворот на 180 градусів і ривок спиною вперед на 10-15-20 м з веденням м'яча.

*Вправа 41.*

Стрибок у висоту з веденням м'яча. Гравець виконує розбіг з веденням м'яча, перед стрибком бере м'яч в руки і стрибає через планку.

*Вправа 42.*

Стрибок в довжину з веденням м'яча. Гравець виконує розбіг з веденням м'яча, перед відштовхуванням ловить м'яч в руки і стрибає в довжину.

*Вправа 43.*

Те ж, що і вправа 42. Гравець виконує потрійний стрибок.

*Вправа 44.*

Ведення м'яча під час застрибування і зістрибування з перешкоди висотою 60-70 см.

*Вправа 45.*

Гладкий біг з веденням м'яча, за сигналом тренера зупинка, за новим сигналом - ривок на 6-10-20 м.

*Вправа 46.*

Гладкий біг в основній баскетбольній стійці з веденням двох м'ячів. Ведення м'ячів синхронне, а потім почергове.

*Вправа 47.*

Ведення двох м'ячів під час пересування в основний баскетбольної стійці: три кроки вперед-вліво, три кроки вперед-вправо.

*Вправа 48.*

Те ж, що і вправа 47. Пересування спиною вперед.

*Вправа 49.*

Гладкий біг з веденням двох м'ячів. За сигналом тренера гравці роблять ривок на 6-10 м, притискають м'ячі до підлоги, піднімають їх ударом тильного боку кистей і продовжують ведення.

*Вправа 50.*

Ведення м'яча на великій швидкості, за сигналом тренера зупинка, взяти м'яч в руки, виконати перекид вперед і продовжувати ведення.

*Вправа 51.*

Ведення м'яча тільки перекладами його за спиною через весь майданчик по діагоналі.

*Вправа 52.*

Те ж, що і вправа 51. Переклад м'яча тільки між ніг.

*Вправа 53.*

Ривки в парах на 10-20-30 м з веденням м'яча. Хто швидше? Можна виконувати на л/а ядрі в групах по 3-4-5 чол. Ведення м'яча на швидкість зі зміною напрямку бігу за сигналом тренера.

*Вправа 54.*

Катання м'яча по підлозі під час бігу обличчям або спиною вперед.

*Вправа 55.*

Ведення м'яча, стоячи на колінах, сидячи на підлозі, лежачи на підлозі - по черзі лівою і правою рукою.

*Вправа 56.*

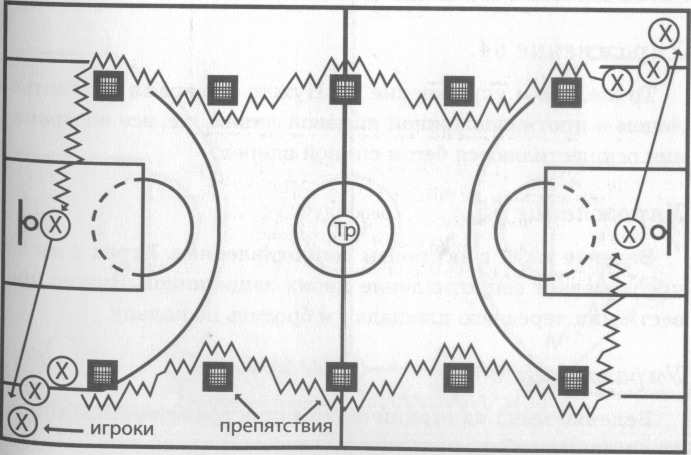
Безперервне ведення м'яча з одночасним виконанням команд - «Сісти», «Лягти», «Встати». Початкове положення - стоячи.

*Вправа 57.*

Ведення м'яча на стіні або на щиті в стрибку.

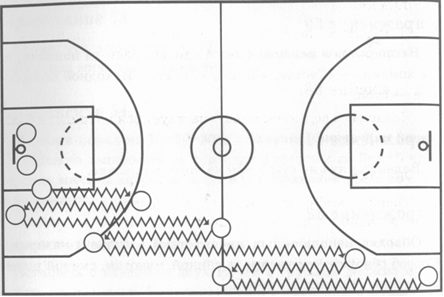
*Вправа 58.*

Обведення нерухомих перешкод (стійок, стільців) на час. Спосіб обведення: перекладом за спиною, півот, зміною ритму і т.д.



*Вправа 59.*

Човниковий біг з веденням м'яча на час. У кожній точці розвороту зупинку фіксувати стрибком на дві ноги.



*Вправа 60.*

Те ж, що і вправа 59. Потрібно весь час перебувати обличчям до протилежної лицьової лінії, тобто все повернення здійснюються бігом спиною вперед.

*Вправа 61.*

Ведення м'яча з активним опором. Гравець з м'ячем долає опір двох захисників. Потрібно провести м'яч через весь майданчик і кинути по кільцю.

*Вправа 62.*

Ведення м'яча на обмеженому просторі. Вся команда з м'ячами збирається всередині трисекундної зони. За сигналом гравці починають ведення м'яча, одночасно намагаючись вибити м'яч у ближніх суперників. Ті, хто втратив м'яч, вибувають з гри. Виграють троє що залишилися з м'ячами.

*Вправа 63.*

«П'ятнашки» в парах з веденням м'яча. Пари грають по всьому полю, м'яч дозволяється водити тільки «слабкою» рукою.

*Вправа 64.*

«Чехарда» з веденням м'яча. Бере участь вся команда: і великі і маленькі.

*Вправа 65.*

Ведення з вибиванням м'яча ззаду, в парах. Ведучий починає рух від лицьової лінії до протилежного кільцю. Його партнер забирає у нього м'яч ззаду і продовжує рух у тому, ж напрямку. Через кілька кроків перший гравець знову забирає м'яч ззаду.

КИДКИ.

Кидок м'яча по кошику - найвідоміший фундаментальний ігровий навик. Кожен гравець, цікавиться кидками. Якщо просто дати гравцеві кільце і м'яч, то навіть новачок поведе м'яч і кине його в кільце.

Кидок м'яча - це навичка, яку можна тренувати в поодинці і яка негайно дає зворотний інформацію про результат. Це основна навичка, яка приносить задоволення гравцям і яку найбільше тренують. Більшість тренерів стверджують, що всі гравці можуть стати хорошими снайперами, бо добрим снайпером можна стати тільки через багатогодинні, багатоденні і, врешті-решт, через багаторічні тренування. Також має бути зазначено, що великі снайпери повинні володіти особливими фізичними талантами. Але, тим не менш, будь-який гравець може стати хорошим снайпером і зможе чудово влучати з лінії вільного кидка.

Однією з двох основних цілей гри в баскетбол є отримання хорошої можливості для точного кидка з метою забити м'яч у кільце. Інша мета полягає в тому, щоб перешкодити опонентові зробити те ж саме. Ця глава містить керівництво для навчання гравців, як виконувати хороший кидок в кожній спробі.

КИДКИ В КОШИК З ГРИ

Кожному гравцеві важливо вчитися не тільки вмінню точно кидати по кошику, а й вмінню здобувати очки для команди. Щоб постійно забивати в ігровій ситуації, потрібен відповідна навичка. Для того щоб збільшити відсоток своїх влучень, гравці повинні бути навчені тому, коли кидати м'яч в кільце, а коли віддати передачу, знати радіус своїх влучних кидків і з яких місць майданчика вони можуть постійно влучати з гри.

Для гравців важливо вдосконалювати правильне ставлення до кидків в кільце. Воно включає в себе концентрацію в кожній спробі кидка, зосереджуючи увагу на цілі і кожен раз подумки представляючи успішний кидок. Вони повинні навчитися не звертати уваги на перешкоди і бачити, і тримати в умі тільки м'яч і сітку. Так само важливо бути впевненим в собі в цей проміжок часу - цьому може допомогти вдосконалення гравців в позитивному внутрішньому монолозі. Власна зворотна інформація надається гравцеві при кожному кидку в кільце - успішні кидки запам'ятовуються і закріплюються, в той час як кидки повз кошика повинні бути проаналізовані і забуті. Гравці не повинні бути занадто суворі до самих себе під час промахів - більш корисним буде оцінити помилку, а потім забути про неї: проаналізуйте і забудьте.

Тільки тренування може перетворити снайпера в гравця, що приносить команді результат, - в цьому секрет хороших кидків. Приділяйте достатньо часу на кидки, правильні за формою. Тренування ведеться в постійних умовах (не зовсім добре), тому гравці повинні навчитися тренувати ігрові кидки зі звичних для гри місць і на ігровий швидкості. Так само корисно використовувати розумове тренування, аутотренінг - змушуйте себе регулярно відводити від трьох до п'яти хвилин тренування на уявне представлення успішних кидкових ситуацій і специфічних видів кидків. Уявіть зоровий образ успішного кидка, відчуття, звук, супроводжуючий гарний кидок.

Правильна кидкова техніка може бути розвинена, якщо тільки досить сили і основних навичок. Передачі, ловля м'яча і швидкі зупинки - найбільш важливі навички для кидків по кошику. Гравцям, щоб зробити кидок, слід навчитися відкриватися за рахунок першого переміщення (використовуючи правильну роботу ніг). Потім потрібно зловити м'яч і прийняти стійку з потрійною загрозою (ПЗ) обличчям до кошику і бути готовим до кидка. Вчіться атакувати і виробляти кидки з найближчої, наскільки можливо, відстані до кільця під час проходу з веденням м'яча. Ви повинні ставити захист в складне становище, вишукуючи прохід до кільця, з завершальним кидком м'яча з-під кільця.

Щоб допомогти гравцям вивчити деякі з ключових концепцій кидків, можуть бути використані акроніми, два з яких називаються БІІФ і РОБОТ.

Молоді гравці можуть навчитися кидати, використовуючи принципи БІІФ (англійська транскрипція). Цей пам'ятний акронім, нагадує про механіку кидків:

(Б) - баланс, рівновагу - кидок починається на підлозі, перш ніж ви знайдете м'яч, з правильної роботи ніг - спочатку зігніть ноги в колінах і підготуйте стопи;

(І) - очі - щоб бути точним, ви повинні, як можна раніше, зафіксувати поглядом ціль, сконцентрувавши увагу на певному місці мішені (уявний центр кільця або задня його частина, або на верхній кут прямокутника, що знаходиться на щиті);

(І) - лікоть - утримуйте рух всієї руки в вертикальній площині, особлива увага на утримування ліктя, піднятим вгору і нижче м'яча;

(Ф) - супровід м'яча - повне випрямлення руки ( «замкнути» лікоть) і утримання її в цьому положенні на один рахунок при кидку з гри або, поки м'яч не пролетить крізь сітку, при штрафному кидку. Зап'ястя повністю випрямлено, пальці спрямовані вниз ( «опустіть кисть в тайник або зробіть з кисті жорсткий, але рухливий парашут»). Правильний кут вильоту м'яча становить 60 ° від горизонталі. Закінчуйте проводку, тримаючи руку високо.

Гравці повинні прагнути стати, врешті-решт, РОБОТАМИ що кидають - «машинами по набору очок». Хороший кидок має на увазі наявність моментів:

(Р) - радіус - гравець знаходиться в радіусі ефективних кидків (тренувальна результативність вище 50 відсотків для двох очкових кидків з гри та вище 33 відсотків для трьох очкових кидків з гри);

(О) - відкритість - хороший кидок вимагає, щоб гравець, який кидає м'яч, був відкритий (ніяких рук перед його обличчям).

(Б) - баланс; хороший кидок завжди виконують, перебуваючи в рівновазі. Кидок починається на підлозі, так що стопи повинні бути підготовлені.

(О) - один рахунок - хороші кидки - це кидки на один рахунок, коли стопи гравця підготовлені, і кидок виконується одним поступальним рухом до кошика із вихідного положення (ніякого опускання м'яча або зміни в положенні ніг);

(Т) - партнери - жоден з партнерів не кидає краще тебе. Кидай, віддавай пас, тільки якщо партнер дійсно кидає краще тебе.

*Вказівки при розучуванні основ в кидках м'яча по кільцю.*

• Кидок починається на підлозі; спочатку - стан готовності стопи, коліна зігнуті.

• Рівновага і швидкість - ключові моменти.

• Вдосконалюйте ритм, домагайтеся чудового виконання.

• Закінчуйте кожен кидок проводкою м'яча (на один рахунок - при кидку з гри і поки м'яч не в сітці - при штрафному кидку).

• Швидкість, але без поспіху. Швидко готуйтеся до кидка, але не поспішайте.

• Вертикальне розташування руки; утримуйте м'яч на цій же лінії з ліктем всередину. Молодим гравцям необхідно використовувати ловлю м'яча двома руками, щоб двома руками підняти його вгору і в початкове положення для кидка в корзину.

• Використовуйте як фізичне тренування, так і розумове.

• Використовуйте принципи БІІФ.

• Станьте РОБОТОМ що кидає.

• Використовуйте ігрові кидки з місць, з яких кидаєте в грі, і на швидкості.

КИДКИ М'ЯЧА З ПІД КІЛЬЦЯ.

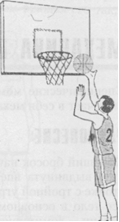
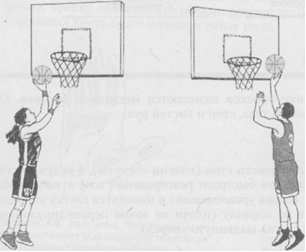
Всі гравці повинні навчитися кидати як лівої, так і правою рукою. Техніка кидка мається на увазі відштовхування лівою ногою, якщо кидок з-під кільця робиться правою рукою, і, навпаки, правою ногою - при кидках лівою рукою. Високий стрибок відбувається, якщо зробити короткий, акцентований на рух вгору останній крок для того, щоб скоротити стрибок в довжину. Гравці використовують крок щоразу, коли це тільки можливо; винятками можуть бути кидки при веденні м'яча уздовж лицьової лінії або кидки в кільце зверху.

**Підхід.** Атака або прискорення до кошику є конструктивним підходом, яким гравці повинні охоче користуватися. Коли виконується кидок з-під кошика, атакуючий рух відбувається підняттям м'яча двома руками (підведіть вільну руку до м'яча під час дриблінгу, підійміть м'яч до підборіддя і утримуйте м'яч двома руками на висоті грудей з боку, далекого від захисника). Використовуйте обидві руки, щоб підняти м'яч і приховати від захисника. Гравці повинні тримати м'яч подалі від стегна. Останній удар м'яча при веденні в проході збігається за часом з кроком на внутрішню стопу.

Використовуйте рух «галопу» при кидку з-під кільця. Для гравця, що використовує в основному праву руку для ведення і кидків, останні рух галопу на два рахунки повинні починатися з правої стопи, з подальшим вистрибуванням з лівої стопи, саме в такій послідовності.

**Стрибок.** Під час стрибка коліно піднімається високо і випрямляється безпосередньо перед тим, як тіло досягне найвищої точки стрибка (рис.24). Інші поради для гравців включають: використання щита, що дає перевагу; кидковий рух має бути м'яким, як «дотик пір'їнки»; увага повинна бути сфокусовано на м'ячі і на цілі. Різновиди кидків з-під кільця, яким слід навчатися: коли кисть зверху або кидок поштовхом (долоня дивиться на кільце - рис.24); коли кисть знизу, схожа на «совок», долоня дивиться вгору, і кидок виходить більш м'яким (рис.24).

рис.24

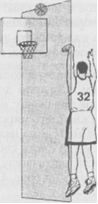


МЕХАНІКА КИДКА М'ЯЧА З МІСЦЯ І В СТРИБКУ.

Рухи для кидка однією рукою з місця і в стрибку одні й ті ж. Істотна різниця між двома кидками в тому, що той же кидок з місця виконується безпосередньо перед тим, як тіло досягне найвищої точки стрибка. Правильної механіці кидків слід навчати і тренувати. Середня траєкторія кидка (кут вильоту м'яча приблизно 60 °) - це найкращий компроміс між найкращою траєкторією кидка (траєкторія, яка практично вертикальна) і необхідною силою, що додається для точного кидка в кільце. Стопа з боку, з якого відбувається кидок, лікоть, зап'ястя і кисть знаходяться в одній вертикальній площині по відношенню до корзини, в той час коли м'яч викидається вгору повз обличчя (рис.25). Як було сказано раніше, рухи кисті і руки одні й ті ж при всіх кидках з місця і кидках в стрибку - зусилля задається ногами. Зворотне обертання м'яча, яке задається поштовхом пальців, збільшує кут відскоку м'яча від о6ода кільця (тобто воно робить відскік ближчим до вертикального підйому), збільшує ймовірність попадання м'яча в кільце.

На додаток до цих основних пунктів механіки кидків, гравцям слід вчитися специфічним навичкам, таким як правильне положення тіла, вміння правильно тримати м'яч, і різним крокам при виконанні кидків.

рис.25

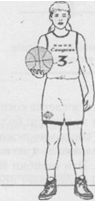
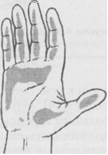


Погляд повинен бути прикутий до цілі весь час виконання кидка. Єдине виключення в цьому правилі має бути зроблено для стеження за польотом м'яча після його вильоту з кисті в щотижневій вправі для перевірки правильності зворотного обертання м'яча (описується далі).

**Кисть яка кидає.**

Наступним кроком для гравця, що кидає м'яч, буде - навчитися тримати м'яч. Пальці кисті що кидає повинні бути рівномірно розставлені, м'яча повинна торкатися вся кисть, за винятком бугра великого пальця (рис. 26). Кут між великим пальцем і вказівним - приблизно 70°. Це слід зробити, розміщуючи м'яч на кисті що кидає, яка тримається долонею вгору попереду тіла (рис. 27). Коли гравці володіють м'ячем, вони можуть перемістити його в позицію для кидка, міцно обхопивши його обома руками з боків і потім обертаючи його так що кисть буде позаду і знизу м'яча.

рис.26 рис.27

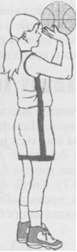
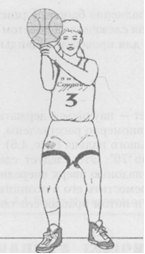


Наступний момент в техніці роботи кисті при кидку полягає в тому, щоб при кожному кидку ставити кисть постійно в одну і ту ж позицію.

Після переміщення м'яча в позицію для кидка гравець, що виконує кидок, повинен зігнути кисть в зап'ясті назад і закріпити її в положенні всередину (обертайте її весь час всередину). Утворіть букву «L» у зап'ястя і у ліктя. (Покладіть м'яч на кисть і утримуйте уявний піднос кистю, яка виконує кидок.) Ця позиція проілюстрована на рис. 28.

Лікоть ( «L») утримується вгорі, всередину і попереду зап'ястя (мал. 29). Новачки можуть мати стартове положення ліктя нижче, але лікоть повинен завжди залишатися попереду кисті і над стопою, що стоїть попереду при виконанні кидка. У молодих гравців є тенденція опускати м'яч занадто низько, щоб додати в зусиллі; що в процесі навчання розвивається в неефективну механіку кидка. Найбільш поширена помилка в механіці рухів кисті / руки що кидає - лікоть виставлений назовні.

рис.28 рис.29

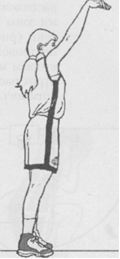
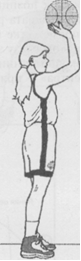
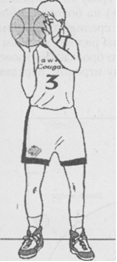


**Кисть яка врівноважує.**

Кисть яка урівноважує (підтримує м'яч) використовується тільки для створення стійкого положення м'яча, але не для кидка. Ця рука знаходиться збоку м'яча, щоб уникнути «стиснення м'яча великим пальцем», і не керує м'ячем. Коли м'яч вилітає з кисті що кидає, ця кисть злегка відводиться назовні зі шляху м'яча. Кисть що урівноважує закінчує рух в вертикальному положенні поза м'ячем, і кінчиками пальців на рівні зап'ястя руки що кидає.

Лікоть залишається злегка зігнутим. Типовими помилками в діях руки що врівноважує є: великий палець штовхає (кидає м'яч), бугор великого пальця штовхає (коли м'яч лежить на горбі і стискається великим пальцем) і обертання кисті що врівноважує під час кидка (вона повинна бути стаціонарною направляючою). Ці помилки можуть бути викликані початком випрямляння ліктя під час кидка. Мал. 30 показує правильне вихідне положення для кидка.

рис.30 рис.31 рис.32



**Виліт м'яча.**

Кидки м'яча вгору і через щось вимагають проштовхування пальцями м'яча вгору і вперед на протязі всього їх торкання або до закриття зап'ястя. Гравці повинні подумки уявити собі кидок з верху скляної телефонної будки або через захисника зростом в 2 м. Зворотне обертання м'яча буде досягатися, якщо пальці проштовхують м'яч вгору і через всю його поверхню (до закриття зап'ястя) (рис.31). М'яч починає свій рух, відриваючись від вказівного пальця і ​​в кінці - від середнього пальця.

Зворотне обертання робить кидок м'яким, що при ударі м'яча об обід призводить до відскоку і потрапляння його всередину кільця. Перевіряйте наявність зворотного обертання щотижня, виконуючи кидок вертикально вгору, або стежте за польотом м'яча після його вильоту з кисті. Чи не відпрацьовуйте у себе звичку дивитися на м'яч - фокусуйте погляд на мішені.

Правильний кут вильоту м'яча становить приблизно 60° до горизонтальної лінії. У більшості гравців кут вильоту м'яча занадто маленький, що зменшує мішень для потрапляння м'яча, що летить згори, і знижує відсоток попадання. Будьте впевнені в тому, що ви кидаєте м'яч з високим кутом вильоту.

**Супровід м'яча.**

Останнім кроком в здійсненні кидка є супровід м'яча з повним випрямленням руки в лікті (замкнути лікоть), пронацією кисті або поворотом вниз і згинанням зап'ястя (контрольоване розслаблення). Використовуйте зап'ясті для збільшення сили. Гравці повинні подумки уявити собі, що засовують кисть в глечик, опускають кисть в кошик або утворюють парашут кистю і тримають її (рис. 32). Кисть при цьому тверда, але розслаблена.

Кидки по кільцю є одним з основних технічних елементів гри, і, без сумніву, її визначальним фактором. Гравці будь-якого класу зазвичай приділяють тренуванню кидків найбільшу увагу і працюють над ними з усією ретельністю.

Кидки розрізняють за типом їх виконання: однією або двома руками; за способом виконання: з місця, в стрибку, в русі, після проходу, після обманного руху, гаком, напівкрюком, кидком зверху; по відстані від кільця: ближні (0-3 м), середні (3-5 м) і далекі (через лінії радіусом 6,75 м), тобто триочкові кидки.

Тренувати кидки по кільцю можна індивідуально, без опору; з пасивним опором через манекен-опудало, в парах, трійках, групах, у стані стомлення і психологічної напруги.

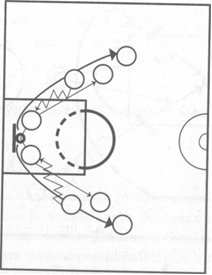
Корисно після перерви в тренуваннях починати кидки з відстані в 1,5-2 м, направляючи м'яч у кільце так, щоб він проходив крізь нього, не торкаючись дужок. Спочатку на стільці, стоячи, сидячи, на колінах. «Відчувши» кидок, відстань можна збільшувати, поступово відходячи від кільця на свої звичайні позиції для атаки.

Точність кидка визначається, в першу чергу, доведеної до автоматизму, стабільною і раціональною технікою, сміливістю і впевненістю в своїх діях, умінням долати опір суперника.

ВПРАВИ НА ВДОСКОНАЛЕННЯ КИДКІВ.

*Вправа 1.*

Кидки з-під щита з двох сторін, в дві колони. 1, 2 або 3 м'ячі в кожній колоні. У колонах справа і зліва по 2 м'ячі. Гравець після ведення закидає м'яч і передає його в свою колону. Після цього йде в хвіст протилежної колони.



*Вправа 2.*

Кидки з-під кільця з перешкодою (стілець). Гравець віддає м'яч тренеру, розбігається на кільце, отримує зворотну передачу, робить два кроки і кидає по кільцю. Завдання - при кидку вистрибнути максимально вгору, при приземленні не зачепити стілець і бути готовим до боротьби на щиті. Вправа виховує у гравців прагнення завершувати кидок з-під кільця в найвищій точці стрибка, залишатися в грі і після кидка і брати участь в боротьбі за відскік на чужому щиті.

*Вправа 3.*

Те ж, що і вправа 2, тренер передає гравцеві м'яч для завершення атаки в одному стрибку.

*Вправа 4.*

Кидки з середньої дистанції без опору. Гравець веде м'яч від центру поля до лінії штрафного кидка, виконує кидок в стрибку, йде на підбір, в разі промаху додає м'яч в кільце, знову підбирає його і з веденням повертається до лінії штрафного кидка. Повторити 10-15 разів поспіль в темпі.

*Вправа 5.*

Кидки з середньої дистанції без опору. Гравець веде м'яч від лицьової лінії до лінії штрафного кидка і виконується кидок з поворотом на 180 градусів. Повторити 10-15 разів поспіль в темпі.

*Вправа 6.*

Кидки з середньої та дальньої дистанції без опору. Гравець веде м'яч до кільця від центру поля. Кидок виконується з відстані 5-6-8 м, з різних точок.

*Вправа 7.*

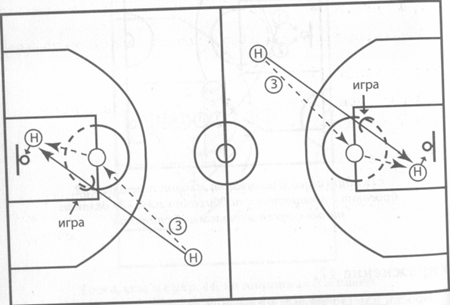
Те ж, що і вправа 6, але після виконання передачі від стіни.

*Вправа 8.*

Кидки з-під кільця однією рукою в русі. Гравці шикуються в дві колони уздовж бічних ліній поля, у гравців лівої колони м'ячі. Рух до кільця починають два перших гравця з різних колон. Гравець з м'ячем веде м'яч до продовження лінії штрафного кидка і робить передачу направо. Гравець з правої колони ловить м'яч, робить два кроки і виконує кидок з-під кільця (без удару в підлогу). Гравець що виконував передачу підбирає м'яч, повертає його в ліву колону, після чого партнери міняються місцями.

*Вправа 9.*

Середній кидок з-під заслону. 1 Х 1 на два кільця. На обох лініях штрафного кидка розташовуються по одному вільному гравцеві. Уздовж обох бічних ліній йде гра 1 Х 1 по всьому майданчику. Після переходу центральної лінії гравець, який володіє м'ячем, віддає пас на лінію штрафного кидка і наводить свого опікуна на заслін. Потім, отримавши зворотну передачу, нападник повинен як можна швидше зробити кидок по кільцю.



*Вправа 10.*

Кидок по кільцю зверху або від щита після прийому навісної передачі від розігруючого або тренера.

*Вправа 11.*

Кидок по кільцю з дистанції 4-5 м після перекиду вперед.

*Вправа 12.*

Кидок по кільцю з дистанції 4-5 м після перекиду назад з м'ячем в руках.

*Вправа 13.*

Кидок по кільцю після декількох перекидів підряд з м'ячем в руках.

*Вправа 14.*

Пас в щит, ловля м'яча і кидок по кільцю в одному стрибку.

*Вправа 15.*

В одному стрибку гравець повинен виконати фінт на передачу і кидок по кільцю.

*Вправа 16.*

М'яч котиться від лицьової лінії до лінії штрафного кидка. За сигналом тренера гравець стартує від лицьової лінії, підбирає м'яч, вистрибує і виконує кидок по кільцю з розворотом на 180 градусів.

ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ШТРАФНИХ КИДКІВ

Значимість точних кидків зі штрафної лінії важко переоцінити. Однак гравці самостійно тренують штрафні кидки вкрай неохоче. Так що організація такого тренування також є однією з турбот тренера.

Доцільно тренувати штрафні кидки в умовах, близьких до ігрових.

*Вправа 17.*

Індивідуально. Штрафні кидки під психологічним тиском - глузування, погрози, несподівані сторонні шуми, візуальні перешкоди і т.д.

*Вправа 18.*

При роботі над інтенсивними формами гри - пресингом, швидким проривом і т.д., в тренуванні робиться перерва для пробиття штрафних кидків в парах. 2-3 хв. гравці б'ють штрафні кидки серіями по три на рахунок.

*Вправа 19.*

Тренування штрафних кидків двома м'ячами. У трійках.

Один гравець кидає, двоє інших подають йому м'яч. Той що кидає отримує м'яч в руки, як тільки він звільнився від попереднього. Вправа виконується на кількість влучень, серіями по 20 кидків.

*Вправа 20.*

У парах. Для впевненості і почуття м'яча. 10 штрафних кидків поспіль б'ються таким чином: непарні кидки на чисту, парні - від щита.

*Вправа 21.*

Кидки по черзі з точок і з штрафної лінії. Можна пробивати однакову кількість кидків в кожній серії.

*Вправа 22.*

Штучне збільшення значення штрафних кидків в тренуванні. Наприклад, за кожне порушення правил пробивати не 2, а 4 штрафних.

*Вправа 23.*

Те ж, що і вправа 22. Наприклад, команда, яка здійснила технічну помилку-пробіжку, 3 с, заступ і т.д., карається пробиттям штрафного кидка.

*Вправа 24.*

Те ж, що і вправа 23. Наприклад, кожен спірний м'яч вирішується пробиттям штрафних кидків до промаху.

*Вправа 25.*

Пробиття штрафних кидків після занять ОФП або СФП. Після кросу, занять на л/а ядрі, плавання (не можна після занять в залі штанги) гравці б'ють штрафні при ЧСС 180-190 за хв.

*Вправа 26.*

Несподівані зупинки в тренуванні на 1-2 хв. для пробиття штрафних кидків.

*Вправа 27.*

Гра в штрафні кидки 3 х 3 з підбором м'яча. Команда - «А»: гравці 1, 3, 5; команда - «В»: гравці 2, 4, 6.

Гравець 1 б'є штрафний кидок. Його партнери, в разі промаху, намагаються добити м'яч в кільце. Команда супротивника - опанувати м'ячем і вивести його за лінію штрафного кидка. Якщо гравець 1 забив п'ять фолів поспіль, його змінює гравець 3, а потім гравець 5. Якщо м'яч опановує команда «В», то гравець 2 починає бити фоли. 3а кожен забитий фол команда отримує одне очко, за добитий м'яч - два очка. Перемагає команда, яка набрала першою 31 або 51 очко.

*Вправа 28.*

М'яч котиться від центру поля до лінії штрафного кидка. Гравець наздоганяє м'яч, підбирає його і виконує кидок у стрибку.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ

Уміння швидко і точно виконувати складні по координації руху називається спритністю. Гра в баскетбол сама по собі є відмінним засобом для розвитку спритності, однак тренувати і розвивати цю якість спеціальними вправами необхідно кожному баскетболістові.

*Вправа 1.*

Стрибки на місці з поворотами на 90 і 180 градусів, з веденням одного або двох м'ячів.

*Вправа 2.*

Ривок з веденням м'яча на 5-6 м, перекид вперед з м'ячем в руках і знову ривок.

*Вправа 3.*

Те ж, що і вправа 2. Гравець веде два м'ячі.

*Вправа 4.*

Стрибки на батуті. Приземлення на живіт, на спину, з поворотами на 180 і 360 градусів, сальто вперед і назад.

*Вправа 5.*

Гімнастичне «колесо» вліво і вправо.

*Вправа 6.*

Стійка на голові без допомоги з боку.

*Вправа 7.*

Стійка на руках у стіни.

*Вправа 8.*

Ходьба на руках, ноги в руках у партнера, з коченням м'яча перед собою.

*Вправа 9.*

Командна естафета з бігу на руках (як у вправі 8) з коченням м'яча перед собою. Довжина етапу до 30 м.

*Вправа 10.*

Передачі м'яча біля стіни в парах (одним м'ячем), зі зміною місць.

*Вправа 11.*

Ривок з веденням м'яча від центру поля до лінії штрафного кидка, перекид вперед з м'ячем в руках і кидок по кільцю.

*Вправа 12.*

Серійні стрибки через бар'єри з веденням м'яча.

*Вправа 13.*

Ривок з веденням м'яча на 5-6 м, стрибок через гімнастичного козла з підкидної дошки з м'ячем в руках.

*Вправа 14.*

Гра в «Чехарду» з веденням м'яча кожним гравцем. Під час стрибка гравець бере м'яч в руки.

*Вправа 15.*

Різні види бігу з одночасним веденням двох м'ячів. Біг: з високим підніманням стегна, прямі ноги вперед. Стрибки на двох ногах і на одній нозі і т.д.

*Вправа 16.*

Передачі м'яча в парах з опором. Гравці в парі передають один одному м'яч від землі, відстань між ними 4-5 м, захисник намагається м'яч перехопити. Вправа виконується спочатку на місці, потім в русі.

*Вправа 17.*

Те ж, що і вправа 16. Передачі йдуть на рівні грудей. 3адача захисника ухилитися від м'яча.

*Вправа 18.*

Гра в «п'ятнашки» в парах з веденням м'яча обома гравцями.

*Вправа 19.*

Гра в «п'ятнашки» в передачах. Двоє ведучих передають один одному м'яч і намагаються заплямувати інших гравців, які ведуть м'ячі, доторкнувшись до них м'ячем, не випускаючи його з рук. 3апятнанний гравець приєднується до ведучих.

*Вправа 20.*

М'яч котиться по землі з постійною швидкістю. Гравці перестрибують через м'яч що котиться на одній або двох ногах. Хто зробить більше стрибків від лицьової до центральної або до протилежної лицьової лінії.

*Вправа 21.*

Стрибки через бар'єри з ловом і передачею м'яча. Гравець перестрибує через 10-12 бар'єрів, що стоять підряд. Під час кожного стрибка він ловить і віддає м'яч.

*Вправа 22.*

Стрибки через гімнастичні лави з веденням м'яча. Стрибки виконуються на одній або двох ногах, боком або спиною.

*Вправа 23.*

Гравець робить ривок на 5-6 м з веденням м'яча, настрибує на підкидний місток, що стоїть під кільцем, і, вистрибнувши, забиває м'яч у кільце зверху.

*Вправа 24.*

Те ж, що і вправа 23. Перед кидком гравець виконує в повітрі поворот на 90 або 130 градусів.

*Вправа 25.*

Стрибки через гімнастичну лаву з одночасними передачами в стіну одним або двома м'ячами.

*Вправа 26.*

Ходьба по гімнастичній колоді з одночасним жонглюванням двома м'ячами.

*Вправа 27.*

Стрибки через скакалку з веденням м'яча. Гравці що обертають скакалку теж виконують ведення.

*Вправа 28.*

Стрибки через довгу скакалку в парах з передачами м'яча. Гравці що обертають скакалку теж перепасовуються.

*Вправа 29.*

Стрибки через скакалку з кидками по кільцю. Гравець що стрибає через скакалку розташовується на відстані 4-5 м від кільця. 2-3 гравці по черзі подають йому м'ячі. Ловля передачі і кидок по кільцю виконуються в одному стрибку.

*Вправа 30.*

Кидки по кільцю після швидкого ведення з поворотом на 90 або 180 градусів.

*Вправа 31.*

Кидок по кільцю зверху після стрибка з двох ніг з максимально далекої від кільця відстані.

*Вправа 32.*

Гравець виконує два кроки після швидкого ведення і робить два оберти м'ячем навколо корпусу.

*Вправа 33.*

Два гравці розташовуються на протилежних лініях штрафного кидка. За сигналом тренера вони виконують перекид вперед і роблять ривок до центру поля, де лежить м'яч. Гравець, який заволодів м'ячем, атакує вказане тренером кільце.

*Вправа 34.*

Гравці команди діляться навпіл і встають на протилежні лінії штрафного кидка, обличчям до щиту. За сигналом тренера перші гравці в кожній колоні б'ють м'ячі в щит і біжать до протилежного щиту, щоб встигнути на добивання. Добивання м'яча в щит можна виконувати тільки в одному стрибку. У центрі поля гравці виконують перекид вперед.

*Вправа 35.*

Гравець робить ривок від центру поля до лінії штрафного кидка спиною вперед, на штрафної лінії виконує перекид назад. Тренер, який стоїть на лицьовій лінії, пасує м'яч з відскоком від підлоги так, щоб гравець зумів їм оволодіти після перекиду.

*Вправа 36.*

Гравець розташовується на лінії штрафного кидка, спиною до кільця, вистрибує, б'є м'яч в підлогу між ніг, так щоб він відскочив за спину, при приземленні гравець розвертається, наздоганяє м'яч і забиває його в кільце кидком зверху, а для низькорослих гравців - слабкою рукою.

*Вправа 37.*

Те ж, що і вправа 36. Вправа виконується двома м'ячами.

ТЕСТИ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ВЛАСНОЇ ТРЕНОВАНОСТІ.

Успішне здійснення спортивного тренування багато в чому залежить від правильного контролю за підготовленістю, а власне від самоконтролю. Для цього рекомендується використовувати так звані контрольні вправи – тести.

Наведені нижче тести можна використовувати на різних етапах підготовки до змагань чи на протязі року або циклу тренувань. Ними можуть користуватися баскетболісти різної кваліфікації і самостійно порівнювати цифрові (кількісні) показники тесту. Наведені нижче тести є найбільш поширеними і аутентичними тестами з технічної та фізичної підготовки. Їх використовують досить часто, що дає можливість порівнювати результати на різних етапах підготовки до змагань, постійно фіксуючи це в особистому щоденнику. Такі спостереження протягом тривалого часу тренувань дають змогу прослідкувати за динамікою тренованості спортсмена.

**Тести для визначення загальної та спеціальної фізичної підготовленості.**

1. 12-хвилинний тест Купера використовують для визначення загальної витривалості. критерієм контролю є дистанція, яку спортсмен долає за 12 хв. бігу; якщо баскетболіст за цей час пробігає менше 1600 м. – показник дуже слабкий, 1600-2000 м. – слабкий, 2000-2400 м. – задовільний, 2400-2800 м. добрий, понад 2800 м. – відмінний.

2. Висота підскоку характеризує стрибучість та швидкісно-силові якості гравця. найпростіше це зробити, закріпивши до щита лінійку з розміткою. Гравець фіксує свою висоту, піднявшись на носках з витягнутою рукою, потім вистрибує з місця вгору і торкається в найвищій точці стрибку розмітки. Різниця показників визначатиме висоту стрибка.

3. 40-секундний човниковий біг – інформативний в контролі швидкісної витривалості. Спортсмен стартує з лицьової до протилежної лінії, наступає на неї перед зворотнім напрямком, біжучі таким чином 40 с. Вправу повторюють ще раз після хвилинної перерви. Визначають кількість метрів, що подолав спортсмен за дві спроби.

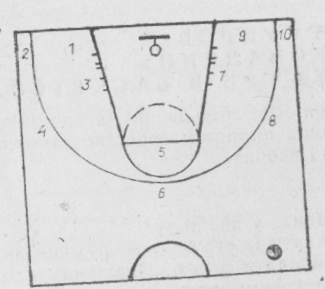
**Тести для оцінки технічної підготовленості.**

1. Передача м’яча в стінку двома руками від грудей та однією рукою від плеча протягом 30 с. Відстань до стіни 2,5 м. Передачі виконуються в ціль розміром 0,75Х0,75 м., На висоті 1 м. від підлоги. Фіксують кількість передач.

2. Штрафні кидки. Баскетболіст виконує серію з 10 або 30 кидків. визначають влучність попадання (%). Якщо спортсмен тренується самостійно, то виконавши перший кидок, підбирає м’яч, повертається на лінію штрафних кидків і знову повторює кидок. Якщо тренується з партнером, то кидки доцільно виконувати серіями із зміною (2 подаю, 2 пробиваю, якщо виконують 10 кидків і 3 подаю, 3 пробиваю, якщо виконують 30 кидків).

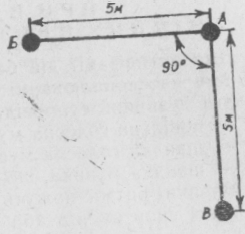
3. Серійні дистанційні кидки. Такий тест передбачає виконання кидків із заданих точок майданчика (5 з середньої дистанції, 5 з дальньої). Баскетболіст починає виконувати кидок з першої точки (середня відстань), після кидка сам підбирає м’яч і виконує кидок з другої точки (далека відстань), і так з усіх точок (рис.33). Потрібно виконати 40 кидків за 5 хв. Так визначають влучність попадань, а також загальну працездатність.

рис.33



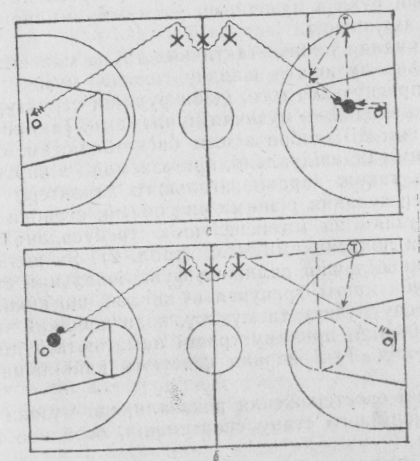
4. Пересування в захисній стійці. Баскетболіст з вихідного положення починає пересуватися приставним кроком правим боком до набивного м’яча. Торкнувшись його, повертається приставним кроком лівим боком до точки старту, повертає на 90° і рухається до іншого набивного м’яча. Повертається приставним кроком правим боком до точки старту (рис. 34). Повторює 5 разів. Відстань до набивних м’ячів від точки старту – 5 м. Фіксують загальний час, витрачений на виконання вправи.

рис. 34



5. Комплексний тест. Ця вправа містить біг, передачу, ловлю, ведення і кидок м'яча в корзину. Тест виконують, як зображено на рис. 35. Фіксують час, витрачений на виконання вправи. Секундомір включають у момент передачі м'яча в щит на початку вправи і зупиняють під час проходження мяча через кільие в кінці вправи.

рис.35



**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бабушкін В.З. Баскетбол у ВУЗІ: Навч. посібник для вузів. - X.: „Основа”, 1991. -С. і 31-154.
2. Бабушкин В.З Подготовка юных баскетболистов. - К.: Здоров'я, 1985. - 142 с.
3. Бабушкін В.З. Техніко-тактична підготовка баскетболістів. — К.: Здоров’я, 1976. - 79 с.
4. Вуден Д. Современный баскетбол /Сокр. перевод с англ. Е.Р. Яхонтова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
5. Джери В. Краузе, Дон Майер, Джери Майер Баскетбол – навіки и упражнения – М.:АСТ: Астрель, 2006. – 211, (13) с.: ил.
6. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. - К.: Здоров'я, 1978.-93 с.
7. Корягин В.М., Мухин В.Н , Боженар В.Л., Мозола Р.С. Баскетбол: Учебное пособие для студентов ИФК. - К.: Вища школа. Главное издательство, 1989.- 232с.
8. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Учебник для вузов физического воспитания. - Львов: Край, 1998. - 192 с.
9. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. - В.: ВАТ „Віноблдрукарня”. 1997. - 260 с.
10. Коузи Б., Паузр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. - М.: Физкультура и спорт, 1975, - 272 с.
11. Леонов А.Д., Мальш А.А. Баскетбол. - К.: Рад. шк., 1989. - 104 с.
12. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 280 с.
13. Лущик І.В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. //Теория и практика физического воспитания. - 2001. - №3. - С. 26.
14. Мозола Р.С., Приступа Є.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Методичний посібник для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спеціальних навчальних закладів. - Львів, 1993. - 90 с.
15. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольних упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 166 с.
16. Портнов Ю.М. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 9- 181.
17. Стонкус С. Некоторые вопросы спортивной подготовки в баскетболе //Наука в олимпийском спорте. - 1997. - №1. -С. 49-56.
18. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 160 с.
19. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетбол и ста. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 72 с.
20. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 25 с.
21. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.

*Навчальне видання*

Кулаков Юрій Євгенович

Вертелецький Олег Іванович

**ІНДИВІДУАЛЬНЕ ТРЕНУВАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ З БАСКЕТБОЛУ**

*Навчально-методичний посібник*

*Формат*

*Ум. друк. арк.*

*Тираж*

*Видавець і виготовлювач*