

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

Кафедра физической культуры

Методические рекомендации

Физическая подготовка баскетболистов различных
игровых амплуа. Качества. Методика развития.

Нижний Новгород
ННГАСУ
2011

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

Кафедра физической культуры

Методические рекомендации

Физическая подготовка баскетболистов различных
игровых амплуа. Качества. Методика развития.

Нижний Новгород
ННГАСУ
2011

УДК

Методические рекомендации. Физическая подготовка баскетболистов различных игровых амплуа. Качества. Методика развития. – Н. Новгород, ННГАСУ, 2011-30 с.

Методические рекомендации направлены на определение набора упражнений для развития качеств баскетболистов с учетом эффективной и рациональной тактики моделирования комплекса физических упражнений.

Составитель Погодин А.В.

ВВЕДЕНИЕ

Задача данных методических рекомендаций определить набор упражнений для развития следующих качеств баскетболистов:

- ловкость
- прыгучесть
- гибкость
- быстрота
- силовая подготовка

Не уделяя внимания развитию этих качеств трудно ожидать улучшения результатов команды.

Для того, чтобы облегчить работу с данным и методическими рекомендациями разберем некоторые моменты.

В составе команды из 12 игроков есть условное деление на игроков задней линии (разыгрывающий, атакующий защитник , мощный нападающий и игроков передней линии (легкий центровой , основной центровой).

В свою очередь для простоты работы проведено деление по функциями и положению (исходному) на площадке. В итоге получили такую картину:

- | | |
|--|-----|
| - разыгрывающий защитник | № 1 |
| - атакующий защитник (левый нападающий) | № 2 |
| - правый нападающий (мощный) | № 3 |
| - легкий центровой | № 4 |
| - тяжелый (основной) центровой | № 5 |

В дальнейшем по каждому качеству будет рекомендован набор упражнений для игроков № 1, № 2, № 3, № 4, № 5.

Упражнения будут под номерами, которые находятся в списке по каждому качеству.

ЛОВКОСТЬ

-это способность быстро и целесообразно координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость- это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др. Развивать ловкость следует с 6-8 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Центровым и всем высоким игрокам, не наделенным от природы непринужденностью движений, быстротой и координированностью, особенно необходимо овладеть этими приемами и постоянно их совершенствовать. Хотя сама игра во многом способствует развитию координации и ловкости, тем не менее без специальных упражнений обойтись трудно. Обычно при работе с высокими игроками применяют комплекс разминочных упражнений, направленных на растягивание всех групп мышц и подготовку суставов к работе. В начале разминки игроку, сидящему на полу с широко разведенными ногами, следует помогать достать головой колени, локтями – пол. Эту помощь могут оказать тренеры и игроки, если упражнения выполняются в парах.

Общие упражнения для развития ловкости.

1. На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

2. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса. (1-2) раза во время двух шагов.

Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта - например, водные лыжи или прыжки в воду с 1-3-5 метровой вышки -

солдатиком, головой вниз, совершая сальто. Отлично помогает для развития координации, а следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

Специальные упражнения для развития ловкости

1. Прыжки на месте с поворотом на 90 и 180 градусов с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5 – 6 м., кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

4. Командная эстафета в беге на руках (как упражнение 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30 метров.

5. Передача мяча у стены в парах со сменой места. Выполняется одним мячом.

6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

8. Рывок с ведением мяча на 5 -6 м., прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

9. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, носками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

11. Передача мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4 – 5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

12. То же, что и упражнение 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника – увернуться от мяча.

13. Игра «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

14. Игра «пятнашки» в передачах. Двое водящий передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

15. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии

16. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10 – 12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

17. Прыжки через гимнастические скакалки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

18. Игрок совершает рывок на 5 – 6 м. с ведением мяча, а затем, подпрыгивает с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

19. То же, что и упражнение 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130 градусов.

20. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

21. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

22. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.

23. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.

24. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м. от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняется в одном прыжке.

25. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180 градусов.

26. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.

27. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

28. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

29. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячом в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.

30. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.

31. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).

Набор упражнений для игроков по различным игровым функциям.

№ 1 1,2 (общ. упр.) спец. упр. 6,8,11,16,23,27,30,31

№ 2	1,2 (общ. упр.)	спец. упр.	6,8,11,16,23,27,30,31
№ 3	1,2 (общ. упр.)	спец.упр.	10,12,16,23,27,30,31
№ 4	1,2 (общ. упр.)	спец.упр.	5,10,12,13,15,28,29,31
№ 5	1,2 (общ. упр.)	спец.упр.	5,10,12,13,15,28,29,31

ПРЫГУЧЕСТЬ

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгнуть, имеет больше шансов выиграть борьбу «на втором этаже». Известно, что сила и высота прыжка во многом зависит от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов. Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее 5 минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Рекомендуются простые, но эффективные упражнения.

Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5-2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно - по 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70-75градусов). Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы - катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках ,на одной или двух ногах. Для коленного сустава полезны твистовые движения (ноги вместе) и вращения коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со

штангой – в приседе, в полуприседе с поворотом на каждый шаг. Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений.

Методика тренировки прыгучести претерпела изменения и в связи с ускорением всех стадий игры. Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достается сопернику с более «заряженной» (готовой к толчку) стопой и менее согнутыми в коленном суставе ногами.

Упражнения для тренировки прыжков

1. На тренировках после кросса и гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 5-7 мин.).

Интервалы используются для развития других игровых качеств - быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление - на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола - минимальная.

2. То же, что и упр.1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, - поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние шага – «маятник».

3. То же, что и упр.1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками.

4. Прыжки с поворотом на 180, 360° с поднятыми вверх руками.

5. То же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой.

6. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад.

7. Толчки боком, спиной, грудью, выполняются двумя игроками примерно одного роста и веса.

8 Прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время – до 1,5 мин.

9. Удержание мяча на закрытом кольце. До 1,5 мин.

10. Прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-15 барьеров высотой 60-70-80 см, находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга. Барьеры можно ставить в виде креста(4 барьера) и тогда прыгать по кругу боком, лицом, спиной с ведением одного- двух мячей. 4-6 подходов.

11. Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.

12. То же, что и упр. 11, но при прыжках в длину, в тройном прыжке.

13. Прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх и вниз. Можно выполнять с ведением мяча.

14. Прыжки с уступающее-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.

15. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах с ведением мяча вперед- назад, лицом, боком.

16. Прыжки с гирями, гантелями, «блинами». Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков.

17. Прыжки через обычную скакалку на и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг - от 30 сек. до 1,5-3 мин.

18. Безостановочное забивание мяча из-под кольца сверху - максимальное количество разбега.

19. Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см. толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 25-30 прыжков подряд.

20. Танец « вприсядку» с ведением одного или двух мячей. Игрок поочередно выбрасывает вперед и в стороны. Упражнение выполняется на время- 25- 30 сек.

21. Серийные прыжки – «ножницы» с ведением одного двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами - вперед и назад.

22. Серийные прыжки – «разножка» с ведением одного двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны.

23. Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача - делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.

24. Прыжки через длинную скакалку с ведением мяча. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку.

25. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30 – 35сек.

26. Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 сек. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.

27. Добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачей мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 сек.

28. Прыжки с ведением мяча через всю площадку. Игрок ловят мяч от щита и, прыгнув к противоположному кольцу, стремится за 3-4 ведения мяча преодолеть площадку и с двумя шагами забросить мяч в кольцо. Затем, то же задание за 2 ведения, и наконец, за 1 ведение. Упражнение сложное, но полезное и интересное для подготовленных баскетболистов.

29. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках. Конь может быть установлен вдоль или поперек направления прыжка.

30. Прыжок с подкидного мостика с мячом в руках и бросок в кольцо сверху двумя руками.

31. Прыжок на батуте с поворотами на 180 и 360 градусов с приземлением на колени, на спину, на живот, на ноги после сальто вперед. Во время прыжка игрок может обмениваться передачами с партнером.

32. Броски в кольцо сверху двумя или одной рукой после прыжка с двух ног. Игрок выполняет подряд 10-12 бросков с разных сторон кольца (прямо, справа, слева).

33. Забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке.

34. Броски в кольцо сверху с поворотом на 180 и 360 градусов.

35. Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

36. Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников. Все передачи выполняются в одном прыжке. Смена защитников происходит после каждой ошибки.

37. Передачи мяча между тремя и пятью игроками по «восьмерке». Ловля и передачи выполняются только в одном прыжке.

38. Прыжки вперед-назад с длиной прыжка не более 50 см. Упражнение выполняется как соревнование на время: кто сделает больше прыжков за 1 мин.

39. Забивание мяча в кольцо сверху 10-15-20 раз подряд или на время – до 30-40 сек.

40. Серийные прыжки с отягощением в виде штанги, гири, медицинбола. Выполняются в течении 25-30 сек.

Серии прыжков, паузы между ними, частоту выполнения, высоту и вес отягощения определяет тренер, исходя из степени тренированности, этапа подготовки, индивидуальных особенностей каждого игрока. Для развития силы ног и, соответственно, прыгучести игрокам рекомендуется выполнять большой объем индивидуальной работы со штангой, регулярно не менее 3-4 раз в неделю. Упражнений, развивающих прыгучесть, очень много, важно понимать, что достичь результата, позволяет прежде всего качество, интенсивность, регулярность их исполнения. А разнообразие упражнений повышает интерес к ним игроков, создает хороший эмоциональный настрой на тренировках.

СТОПА ГОТОВА К ТОЛЧКУ – «ЗАРЯЖЕНА»

Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками

Прыжки с одной прямой ногой на другую «в сторону»

Прыжки с одной прямой ногой на другую «вперед -назад»

Прыжки в парах, отталкиваясь кистями в верхней точке прыжка

Прыжки с поворотом на 180 и 306 градусов

Прыжки с ведением одного или двух мячей

Прыжки с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением одного или двух мячей

Приседание и выпрыгивание в парах

Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча во время прыжка

Прыжки с высоты через планку с ведением мяча

Прыжки через планку с передачей мяча до приземления

Прыжки с дриблингом на щите

Прыжки с дриблингом на щите, расстояние от щита 1,5-2 м.

Прыжки с дриблингом на щите двумя мячами, расстояние от щита 2 м.

Дриблинг на щите левой и правой рукой попеременно

Пас в щит двумя руками

Прыжки с дриблингом на щите или у стены двумя мячами, расстояние от щита 1,5-2м.

Набор упражнений для игроков разных игровых функций.

№ 1 5,10,11,13,14,26,35,38,40

№ 2 5,10,11,13,14,26,35,38,40

№3 5,10,13,14,30,32,35,38,40

№4 9,13,14,16,30,32,35,38,40

№5 9,13,14,16,30,32,35,38,40

ГИБКОСТЬ

Гибкость и расслабление.

Гибкость-способность игрока выполнять движение с большой амплитудой, она определяется подвижностью суставов, эластичностью связок, сухожилий и мышц, их силой, способствует легкости, быстроте и точности движений. В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибкими голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоение сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабляться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность. Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведения до совершенства отдельных элементов – вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания.

1. Обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках.
2. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без.
3. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.

4. Обманные движения руками. Финты на передачу и на бросок выполняются с мячом, на ловлю - без мяча.

5. Обманные движения спиной к щиту. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.

6. Отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая опорная.

7. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд - на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом.

8. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.

9. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его пивотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.

10. Обыгрывание 1x1: с места, с хода, после передачи, с ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.

11. Игра 1x1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно. По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.

12. Игра 1x1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом к кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундной зоне, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке – после каждого попадания.

13. Игра 1x1 с поворотом с одним пасующим. Задача нападающего и защитника та же, что и в упр. 12. Нападающий обыгрывает защитника только при помощи резкого изменения направления движения или пивотного шага.

14. Игра 1x1 с одним пасующим, перекидка мяча через защитника, опекающего нападающего в закрытой стойке и не видящего мяч. Задача нападающего - освободиться от опеки рывками вдоль лицевой линии и получить мяч для броска по кольцу в одном прыжке. Задача защитника – не дать получить мяч, не оглядываясь на пасующего.

15. Игра 1x1 с одним заслоняющим. Нападающий с мячом располагается в поле, на расстоянии 5-6 м. от кольца. Защитник плотно его опекает, противодействуя и проходу, и броску. Третий игрок ставит нападающему стационарный, неподвижный заслон. Задача нападающего – обыграть защитника, используя заслон, и забить мяч из-под кольца. Задача защитника – преодолеть заслон и не дать забить мяч. Смена игроков в тройке происходит по кругу, после каждого удачного действия защитника.

16. Игра 1x1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу тренера от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

17. Игра 1x1 с одним ударом в пол. Нападающий с мячом располагается на расстоянии 5-6 м от кольца, ему разрешается атаковать кольцо сразу или после одного удара в пол. Время на атаку ограничено тремя секундами. Без умения расслабляться в баскетболе, где так важно сочетание многих качеств: скорости, силы, точности, ловкости, прыгучести, - высоких результатов добиться невозможно. Важно научить игрока умению самостоятельно расслабляться, аутогенной тренировке и самомассажу.

Упражнения на расслабление.

1. Свободные финты корпусом влево - право, вперед-назад.

2. Расслабление рук от кисти до плеча.

3. Расслабление ног, голени сидя на полу.

4. Расслабление бедер сидя на полу.

5. Расслабление ног, ягодиц в висе.

6. Прыжки с перенесением центра тяжести с одной ноги на другую-«
«маятник»».

7. Расслабляющие движения головой влево - вправо.

8. Аутогенное расслабление, релаксация.

9. Само - массаж мышц ног и рук.

Набор упражнений для игроков разных игровых функций.

№1 1,2,4,8,11,12,13,15,16,17

№2 1,2,4,8,11,12,13,15,16,17

№3 4,5,7,8,11,12,13,15,16,17

№4 2,5,6,7,9,10,14,15,17

№5 2,5,6,7,9,10,14,15,17

БЫСТРОТА

Быстрота- это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достается мало быстроты. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развитию мышечной силы, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях , близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений. На практике работы с игроками доказано, что упражнения со штангой или гирей весом 15-20% от собственного веса игрока

развивают двигательную быстроту. Надо только следить, чтобы во время упражнений с такими весами скорость движения не снижалась.

Работа с отягощениями 70-80% от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Однако необходимо помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты: мышцы теряют эластичность, их сокращения замедляются. Этот метод развития скоростных качеств, включает в себя, работу в зале с мячами и тренировки на стадионе.

Упражнения для развития скорости.

1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше.

2. Дистанции 50-100 м - для развития двигательной скорости. Выполняется на время. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг от 30с до 1 мин (по 2-3шага).

3. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага).

4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведение мяча другой.

5. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

6. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.

7. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

8. То же что и в упр. 7, на д

9. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

10. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

11. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.

12. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

13. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.

14. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

15. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводится как соревнование двух – трех игроков на время. Дистанция до 50 м.

16. То же, что в упр. 15, с имитацией обманных движений.

17. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

18. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

19. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция – до 50 м.

20. Скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м. Дистанция – до 100 м.

21. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводятся как соревнования двух- трех игроков на время- от 20 до 40 с.

22. Скоростной бег с поворотами (пивотами) с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция - от 30 до 50 м.

23. То же, что и упражнение 22 , но с ведением мяча и бросками по кольцу, в парах и командами.

24. Командная эстафета с ведением мяча по легкоатлетическому стадиону на дистанции 100 м. игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. В командах может быть 5-10 человек.

25. Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

26. Скоростное ведение мяча, от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух игроков.

27. То же, что и упражнение 26, но с ведением двух мячей.

Упражнения для рук.

Развитию скорости движения рук в нашем баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выиграть борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно. Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Специальный комплекс упражнений для тренировки рук:

1. Ведение одного- двух мячей.
2. Передачи двух- трех мячей у стены у стены на время-30-40с.
3. Отбивание или ловля двух- трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
4. Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.
5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.

6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время -30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.

7. То же, что упражнение 6, но в положении сидя.

8. Ведение трех мячей на время-30с.

9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.

10. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30с.

Набор упражнений для игроков по игровым функциям

№ 1 1,3,7,9,12,18,22 для рук 6,7,9

№ 2 1,3,7,9,12,18,22 для рук 6,7,9

№ 3 1,3,7,9,12,18,22 для рук 6,7,9

№ 4 1,2,5,9,11,20,21 для рук 6,7,9

№ 5 1,2,5,9,11,20,21 для рук 6,7,9

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА.

Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер.

Это требует от игроков, особенно центровых, специальной физической подготовки. Они должны обладать взрывной силой- способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки. Сильных от природы людей мало: сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфика силовой подготовки центровых состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока. Как правило, высокорослые

игроки предрасположены к искривлениям и деформациям позвоночника. Поэтому им особенно необходимо создать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб, и укрепить мышцы живота. Только после этого можно переходить к тренировкам с тяжелым весом.

Методика силовой подготовки (для игроков всех позиций)

Должен сказать, что сначала игроки выполняли их неохотно, но постепенно стали. Работая над силовой подготовкой, вы можете ставить перед собой разные цели. Приседая, выпрыгивая, толкая штангу весом 70-80% от собственного веса в среднем темпе 5-7 раз, в нескольких подходах, вы развиваете собственную силу. Занимаясь со штангой больше собственного веса, вы развиваете силу и наращиваете мышечную массу. Для развития скоростно-силовых способностей требуется штанга не более 45% от собственного веса - эти упражнения нужно выполнять в максимальном темпе 10-12 раз. Для скоростно-силовой выносливости в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 20-25 кг 30-40 раз. Три раза в неделю игроки от одного до полутора часов работают над силовой подготовкой. Они разбиваются на группы по 2-3 человека - одинаковых по росту, весу, игровым функциям, силовым возможностям. После интенсивной разминки, в которую входят и обязательные упражнения для мышц спины и живота, начинается круговая тренировка на шести станциях.

Станция 1

Жим лежа на спине с максимальным весом. 3-4 подхода, до ощущения утомления.

Станция 2

Шаги в баскетбольной стойке с грифом, «блином» или гирей в руках от 30 с до 1 мин вперед - назад, влево - право. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или «блина» для центровых - от 20 до 30 кг. 3-4 подхода.

Станция 3

Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Штанга – 70-80 % от собственного веса, до ощущения утомления (до 8 раз). 3 - 4 подхода. Вариант этого упражнения – подъем на носки из полуприседа.

Станция 4

Прыжки по 1 мин. На прямых ногах с отягощением 25-30 кг над головой. 3-4 подхода.

Станция 5

Подтягивание на турнике с увеличением в каждом подходе на 1 раз. 3-4 подхода. Отжимание от пола на пальцах до утомления. 3-4 подхода.

Станция 6

Рывок штанги на вытянутые руки из положения полуприседа. Вес штанги 50-60 % от собственного веса, до ощущения утомления 3-4 подхода. Закончив упражнения с отягощениями, игроки делают 2-3 рывка с ведением мяча и расслабляются перед новым подходом через 2-3 мин.

На каждой станции 2-3 игрока работают 8-10 мин. При смене станций применяются упражнения для развития цепкости и силы кистей. Игроки в парах передают друг другу (стоя лицом друг к другу, на расстоянии 2-3м) «блины» от штанги весом 20-30 кг или гирию 16 кг, ловят «блины» с левой руки на правую, вращают «блины», гири вокруг спины, шеи, ног, имитируют обманные движения «блинами», гириями, медицинболами. Смена станции занимает 2-3 мин.

Упражнения для развития взрывной силы.

1. Толкание медицинбола ногами из положения сидя, лежа. Соревнования на дальность.

2. Пас медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.

3. Толкание ядра, медицинбола.

4. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).

5. То же – с ведением мяча; то же – с двумя мячами.

6. Приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.

7. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.

8. Быстрые передачи « блина » или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.

9. Передачи «блина » или гири весом 20-25 кг из рук руки в кругу, образованном из 3-4 игроков.

10. Передачи медицинболов ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

Упражнения для развития силы.

1. Передачи «блина» от штанги в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают « блин » с небольшой фазой полета.

2. Подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2-2,5м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой.

3. Жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока.

4. Жим штанги стоя. Вес штанги- до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется с подстраховкой.

5. Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином» от штанги или медицинболом в руках.

6. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз «козел под бедрам», закрепляет ступни в гимнастической стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги.

7. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в гимнастической стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения - лежа на полу, на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги.

8. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

9. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий.

10. Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение «упора лежа», его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.

11. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз.

12. Ходьба и бег с партером на спине. Партнеры подбираются по весу.

13. Взбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами : бегом , прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т. д. Способ выполнения определяется тренером.

14. Приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений в каждой серии.

15. Глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге (пистолетик). Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений.

16. Стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера.

17. Отжимание в стойке на руках.

18. Различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижения в защитной стойке, в приседе, полуприседе и т.д.), с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса.

19. Бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и на ногах.

20. Броски по кольцу с дистанции 3-4 м и после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях.

21. Игра в баскетбол 3x3, 4x4, 5x5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах.

22. Марш – бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет.

23. Прикладное плавание на различные дистанции с отягощением в виде свинцового пояса.

24. Выпрыгивание из глубокого приседа со штангой не более 50 % от собственного веса игрока.

25. Вспрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 40-50% от собственного веса игрока.

26. Игра в волейбол. На всех игроках надеты отягощающие пояса и манжеты.

27. Игра в гандбол с теми же отягощениями.

28. Игра в футбол с теми же отягощениями.

29. Упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицеболов, гирь «блинов» от штанги из рук партнера.

30. Упражнение для развития силы рук (бицепсов). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках – штанга, или гриф от штанги, или блин. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Количество повторений – в зависимости от веса груза.

31. Игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение от груди. Упражнение выполняется, в зависимости от веса груза, от 5 до 20 раз.

32. Исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90 градусов, руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен подтягивать

лежащую на полу штангу к груди. Вес штанги не более 40 % от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30-40 с или 15-20 повторений).

33. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или блины от штанги. Игрок должен подтягивать к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

34. Исходное положение: лежа на спине, в вытянутых вверх руках – штанга. Игрок должен опустить отягощение ко лбу или за голову в медленном темпе. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на количество повторений: 5-7-10 раз.

35. Исходное положение: сидя на стуле, в вытянутых вверх руках – штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30 % от собственного веса игрока.. Количество повторений – до 12 раз.

36. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая в руках гантели или гири. Локти должны быть прижаты к корпусу. Упражнение выполняется на время или количество повторений: 30-40 с или 15-20 повторений.

37. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, в руках гантели, гири или блин от штанги. Игрок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская и поднимая отягощение над головой. 30-40 с или 15-20 повторений.

38. Исходное положение: сидя на стуле, руки с гантелями на коленях, тыльные стороны кистей обращены к коленям в руках гантели. Сгибание и разгибание рук в кистевых суставах. 30-40 с или 20-30 повторений.

39. То же, что и упражнение 38. Тыльные стороны кистей обращены вверх.

40. То же, что и упражнение 38. Игрок выполняет вращательные движения кистями по часовой стрелке и против нее.

41. Отжимание от пола на пальцах рук с отталкиванием от пола и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 12-15 отжиманий.

42. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 10-15 подтягиваний.

43. Исходное положение: вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине упражнение выполняется на количество повторений: 10-15 раз в подходе.

44. Передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного одним концом у игрока на поясе, а другим - на гимнастической стенке. Упражнение выполняется на время: 45-60 с.

45. Игрок становится на стоящие параллельно гимнастические скамейки, расстояние между которыми 40-50 см. На полу между скамейками - гиря весом 24 или 32 кг. Игрок опускается в глубокий присед, берется за гирю и выпрыгивает с гирей 15-20 раз подряд.

46. Выжимание отягощения лежа на спине. Игрок старается быстро выпрямить ноги и медленно сгибать их. Вес отягощения – 100-120 % от собственного веса игрока. Количество повторений 7-10 раз.

47. Упражнения на тренажере для развития силы кистей.

Набор упражнений для игроков разных игровых функций.

№ 1 1,3,4,5,11,18,24,26,31,41,43,44

№ 2 1,3,4,5,11,18,24,26,31,41,43,44

№ 3 1,3,4,5,11,18,24,26,31,41,43,44

№ 4 1,3,4,6,11,24,25,26,32,41,43,46

№ 5 1,3,4,6,11,24,25,26,32,41,43,46

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Баскетбол: Теория, практика" В.М. Колос 1989г. Минск. Полымя.
2. "Баскетбол" В.В. Кузин, С.А. Полиевский 1999г. Москва. ФиС.
3. "Центровые" А.Я.Гомельский ФиС. 1988г.
4. "Баскетбол. Секреты мастерства " Москва 1997г. Гранд.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение.....	3
2. Ловкость.....	4
3. Прыгучесть.....	8
4. Гибкость	14
5. Быстрота.....	17
6. Силовая подготовка.....	21
7. Список литературы.....	29

Погодин Артур Викторович

Методические рекомендации

Физическая подготовка баскетболистов различных
игровых амплуа. Качества. Методика развития.