

Д.Г. Сидоров, А.В. Погодин, В.М. Шукин

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В БАСКЕТБОЛЕ

Учебно-методическое пособие



Нижний Новгород
2022

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

Д.Г. СИДОРОВ, А.В. ПОГОДИН, В.М. ЩУКИН

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В БАСКЕТБОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Нижний Новгород
ННГАСУ
2022

УДК 796.323
ББК 75.566

Сидоров Д.Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Сидоров Д.Г., Погодин А.В., Щукин В.М.; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 60 с; 1 электрон. опт. диск (CD-RW)

В учебно-методическом пособии изложены общие представления о теоретических и практических основах игры в баскетбол. Отражены необходимые вопросы организации занятий, изучения индивидуальной техники и приемов, в том числе, средства и методы их развития. Предложены различные упражнения, предназначенные для обучения технико-тактическим действиям баскетболиста, а также критерии оценки качества выполнения изучаемых действий.

Учебно-методическое пособие ориентировано на студентов среднего и высшего образования (всех специальностей).

ББК 75.566

© Сидоров Д.Г., Погодин
А.В., Щукин В.М., 2022
© ННГАСУ, 2022

Содержание

	Введение	4
1.	ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ БАСКЕТБОЛА	5
2.	ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ	7
3.	МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ	8
4.	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА ВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКИМ РЕСУРСОМ	11
5.	ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В БАСКЕТБОЛЕ	12
5.1.	Техника владения мячом	18
5.2.	Владение мячом	19
5.3.	Ловля и передача мяча	20
5.4.	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча	25
5.5.	Ведение мяча	28
5.6.	Упражнения для обучения ведению мяча	32
5.7.	Выполнение бросков мячом по корзине	33
5.8.	Упражнения для точности бросков в корзину	38
6.	ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРИ ЗАЩИТЕ	39
6.1.	Техника передвижений	39
6.2.	Техника защиты (техника овладения мячом и противодействия)	40
7.	ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРИ НАПАДЕНИИ	43
7.1.	Техника передвижений	43
7.2.	Техника владения мячом	46
	Заключение	58
	Список использованной литературы	58

ВВЕДЕНИЕ

Применение на практических учебных занятиях подвижных игр предусматривает овладение техникой и тактикой той или иной спортивной игры и их совершенствование. Спортивные игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании, особенно в выработке воли и характера, в развитии познавательных интересов, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма. Сочетание личных интересов с интересами коллектива (команды) – главное условие в игре. Коллектив содействует воспитанию дисциплинированности, активности, инициативы, товарищеской взаимопомощи и др.

Доступность и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность выделили игру – баскетбол, как одну из наиболее широко используемых в системы физического воспитания.

Современный баскетбол – быстрая игра. Она строится на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует бега со скоростью лучших спринтеров. Своеобразие бега, прыжков, бросков определяется незначительными размерами площадки и необходимостью переходить внезапно от одних движений к другим, действовать в условиях постоянного лимита времени, навязанного противодействием противника.

Характерным для спортивной игры является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры, требующие от студентов специальной подготовки. Двигательные действия в баскетболе мотивированы его сюжетом, частично ограничены правилами, направленными на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих в игровой ситуации.

В отличие от других спортивных игр, баскетбол представляет собой широкий спектр доступных движений, главной особенностью которых является активная деятельность играющих, основанная на самых привычных действиях (бег, прыжки, броски, передача и ловля мяча и др.). Они не связаны со сложной техникой и тактикой, строгой регламентацией правил и специальной подготовкой.

Являясь одним из основных средств физического воспитания, баскетбол может быть успешно рекомендован к применению не только на учебных занятиях, но и для работы с молодежью во внеурочное время.

1. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ БАСКЕТБОЛА

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливается, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся.

Наиболее характерными особенностями баскетбола являются:

- естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки и метание (броски, передачи). Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, школ и заканчивая различными образовательными учреждениями (техникумы, вузы и т.п.);
- коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива;
- соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности;

- комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов;
- непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации;
- высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы;
- этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и

технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

2. ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ

Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность упражнений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры. В результате при спортивных играх складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход, переключение функций с одного уровня деятельности на другой, с высокого на низкий и наоборот.

В отличие от представителей других видов спорта баскетболисты отличаются большей длиной (высотой) тела – 180-190см и выше, а так же значительным весом. Это в определенной мере накладывает отпечаток на характер спортивной деятельности. В ходе спортивного совершенствования, посредством центральной нервной системы, улучшается способность управлять своими движениями, повышается скорость реакции, улучшаются функции анализаторов.

Баскетболисты отличаются хорошими показателями поля зрения, глубинного зрения, что позволяет им хорошо ориентироваться на площадке. Высокого уровня развития достигает двигательный анализатор. Спортсмены высокого класса хорошо оценивают усилия, время выполнения движения, точность передач и бросков.

Игровая активность баскетболистов отличается высокой напряженностью. Об этом, в частности, свидетельствуют высокие функциональные изменения в ходе игры. Частота пульса может достигать до 180-230 ударов в минуту, а максимальное потребление кислорода составляет в среднем 51 мл/кг-мин.

В процессе игры уровень потребления кислорода находится в пределах 72,3-96,6% от максимума. При этом частота дыхания достигает 50-60 дыхательных циклов в минуту, а минутный объем дыхания доходит до 120-150 л.

Таким образом, участие в играх предъявляет высокие требования к аэробным возможностям баскетболистов. Вместе с тем, при игре в баскетбол образуется заметный кислородный долг, который достигает 4-8 литров. Это свидетельствует о значительных требованиях к анаэробным процессам. Расход энергии у баскетболистов за игру составляет 900-1200 ккал.

Переменный характер деятельности баскетболиста объясняет заметные колебания функции в процессе игры. Так, у хорошо тренированных игроков частота пульса в ходе минутных пауз отдыха может приближаться к исходным данным. Наряду с этим у них хорошая восстановительная реакция сохраняется в процессе всей игры. У баскетболистов невысокого класса и слабо тренированных по мере развития утомления наблюдается заметное ухудшение восстановления показателей сердечнососудистой системы в паузах отдыха.

У баскетболистов невысокого класса после тренировочного занятия в течении 12 часов наблюдается более высокий уровень внешнего дыхания, потребления кислорода по сравнению с исходными данными. Одновременно имеет место менее совершенное приспособление к недостатку кислорода, что выражается в более стремительном развитии гипоксемии, в снижении возможного порога падения насыщения крови кислородом, в компенсаторном увеличении внешнего дыхания (при гипоксемических пробах). В диапазоне 12-24 часов происходит нормализация функций. У баскетболистов высокого класса восстановление приспособительных реакций сердечнососудистой системы, физиологического тремора, происходит в течении 6-9 часов.

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

Основной формой организации и проведения учебных занятий по баскетболу является урок (учебно-тренировочное занятие). Поурочная форма

физического воспитания более вариативна и гибка, поэтому может быть использована в работе с любым контингентом.

В настоящее время в системе физического воспитания принята структура урока (учебно-тренировочное занятие), состоящая из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность учебных (учебно-тренировочное занятие) занятий в примерно 80 мин.

Подготовительная часть(15мин).

Задачи подготовительной части занятия:

- организация занимающихся;
- подготовка занимающихся для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
- начинать занятие с построения и постановки задач;
- проводить подготовительную часть без значительных пауз;
- при проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
- чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
- чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;

- использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.

Основная часть (60 мин.)

Задачи основной части занятия:

- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- повышение физической подготовленности занимающихся;
- воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
- обучение занимающихся уметь применять приобретенные навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

- необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
- применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
- при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

Учебные игры должны носить целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх занимающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

В процессе обучения игры в баскетбол используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), расчленный, метод сопряженных воздействий, метод

срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

Заключительная часть (5 мин) предназначена для завершения работы преподавателя, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояния.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА ВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКИМ РЕСУРСОМ

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приемами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- приемы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;
- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;
- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;
- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приемах;
- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры – главная задача в процессе обучения баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в обучении используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;

- целенаправленное развитие физических качеств как основы для формирования двигательных умений и навыков;
- обнаружение причин возникновения ошибок при обучении и своевременное их исправление;
- знание правил игры и их применение как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания.

Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй – словесные методы.

В процессе обучения необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности, сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса. Овладение на практических занятиях техникой двигательных действий баскетболиста позволит в дальнейшем занимающимся верно подобрать и продуктивно использовать в своей практической деятельности средства и методы в обучении баскетболу. Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура обучения техническим приемам.

5. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В БАСКЕТБОЛЕ

В основе игры в баскетбол, как и в любой другой спортивной игре, лежат технические приемы. Такие приемы, используемые в баскетболе, составляют два раздела: технику игры в нападение и технику игры в защите. К основным техническим приемам нападения относится ловля, передача мяча, ведение,

броски в корзину. Они выполняются в сочетании с приемами передвижения. Выполнение всех приемов осуществляется из наиболее удобного, устойчивого положения игрока.

Передвижения на площадке

Для перемещений в баскетболе используют ходьбу, бег, приставные шаги, остановки, повороты. Каждый способ перемещения создает наиболее благоприятные условия для передач, бросков и других приемов.

Стойка баскетболиста – это исходное положение для выполнения любого приема. В стойке баскетболист находится на расставленных, на ширину плеч ногах, колени согнуты, руки в положении готовности к действиям и находятся у пояса.

Ходьба в игре применяется реже других приемов перемещения. Используется она в основном для смены позиции в период коротких пауз и для перемены темпа движения в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы игрок передвигается на слегка согнутых в коленях ногах.

Бег – основной способ перемещений. Он выполняется в различных направлениях: вперед, назад, в стороны, равномерно и рывком. Равномерный бег отличается мягкостью перемещения игрока, непринужденностью его, что достигается за счет постановки стоп на площадку перекатом с пятки на носок (или всей ступней), а также за счет небольшого сгибания ног в коленных суставах.

Рывок – мгновенное ускорение. Для рывка применяется техника спринтерского бега, когда нога ставится на опору с носка и выполняются частые, короткие шаги.

Приставные шаги дают возможность маневрировать, быстро изменять направление движения без потери равновесия. Применяют их на коротких расстояниях, для перемещений в стороны и назад. В основе успешного выполнения передвижения приставными шагами лежит правильная работа ног. Выполняются приставные шаги на согнутых ногах. При движении вправо игрок переставляет правую ногу на шаг вправо, затем левой ногой выполняется скользящий шаг вправо. Во время движения тяжесть тела плавно переносится с одной ноги на

другую, ступни почти не отрываются от площадки. Техника перемещения приставным шагом влево, вперед, назад аналогична вышеописанной.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной или двумя ногами. С их помощью можно перехватить высоко летящий мяч, овладеть мячом после отскока от щита. По технике выполнения различают прыжки толчком двумя ногами и одной ногой. Прыжки толчком двумя ногами выполняются из основной стойки. Прыжок осуществляется после незначительного подседа резким отталкиванием от площадки и разгибанием ног с одновременным взмахом рук вперед-вверх. Приземление выполняется на две согнутые в коленях ноги с тем, чтобы обеспечить мягкое приземление и одновременно оказаться в стойке, позволяющей действовать дальше. Прыжки толчком одной ногой выполняются только с разбега. Последний (перед отталкиванием) шаг разбега делается несколько шире обычных, а шаг толчковой ногой выполняется перекатом с пятки на носок. Отталкивание сопровождается махом рук вверх. Приземление должно быть мягким на согнутые и расставленные в рабочее положение ноги. Остановки применяются для внезапного прекращения движения.

Существуют два способа остановки: двумя ногами и прыжком. При остановке двумя шагами следует обращать внимание на погашение скорости при первом шаге, торможение при втором с последующим переносом центра тяжести на обе ноги. Второй шаг должен быть шире первого. Такой остановкой пользуются после быстрого бега. При остановке прыжком игрок делает невысокий, скользящий шаг по ходу движения, оттолкнувшись одной ногой, и приземляется одновременно на обе ноги или сначала на толчковую, с последующим приседанием.

Повороты применяются для сохранения контроля над мячом при противодействии и позволяют укрыть мяч от противника. Различают повороты вперед и назад. Повороты вперед выполняются из стойки на согнутых ногах, опорная нога на носке. В момент шага другой ногой плечи разворачиваются в направлении поворота. Поворот назад осуществляется с шагом,

сопровождающимся поворотом спиной вперед. Опорная нога, которая принимает функцию оси вращения, не должна смещаться с места.

Техника владения мячом

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

Ловля мяча – прием для овладения мячом. Она выполняется одной или двумя руками. Все виды ловли мяча могут выполняться на месте и в движении и прыжке. Основным надежным способом приема мяча в баскетболе является ловля его двумя руками. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает, образуя как бы воронку, в которой большие пальцы направлены друг к другу. А остальные широко расставлены вперед-вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

Передачи мяча – основной прием, который позволяет партнерам взаимодействовать. Они различаются по исходному положению:

- ✓ мяч в исходном положении на уровне груди – передачи от груди и от плеча;
- ✓ мяч выше уровня плеч – передачи сверху, мяч ниже пояса – передачи снизу.

Передачи выполняются как с места, так и в движении. Они бывают короткие и длинные, прямые и с высокой траекторией, без отскока и с отскоком мяча от пола. По направлению передачи подразделяются на продольные, поперечные и диагональные

Передачи мяча двумя руками от груди – наиболее надежный и распространенный способ. Удобное исходное положение (мяч на уровне груди, ноги согнуты) позволяет быстро послать мяч в нужном направлении. Для этого руки с мячом сгибают и подтягивают мяч к груди дугообразным движением за счет небольшого опускания кистей (замах) и сгибания ног в коленных суставах. Далее локти несколько разводят в стороны, а кистями (одновременно с энергичным разгибанием рук) мяч посылают вперед. Ноги выпрямляются в

направлении передачи. После передачи руки должны быть выпрямлены и направлены на принимающего игрока мяч.

Передача двумя руками сверху применяется при активном сопротивлении противника, не преобладающего в росте. В исходном положении мяч держится согнутыми руками над головой. Выполняя замах, игрок немного сгибает руки в локтевых суставах и слегка отводит их назад. Затем энергичным разгибанием в локтевых суставах и резким движением кистей вперед – вниз мяч посылается в нужном направлении.

Передача двумя руками снизу чаще всего применяется на короткое расстояние в случаях, когда защитник, оказывая противодействие, подходит вплотную к игроку, опустившему мяч вниз.

Передача одной рукой от плеча позволяет быстро, сильно и точно послать мяч. Для выполнения передачи игрок, сгибая руки, приближает мяч к плечу так, что бы одна рука была сзади, другая поддерживала его спереди. Локти при этом свободно опущены вниз. Заканчивая замах, игрок отпускает одну руку, после чего, выпрямляя другую, резким движением посылает мяч в нужном направлении.

Передача одной рукой снизу и одной рукой сбоку имеет аналогичную структуру техники и отличается исходным положением руки с мячом и формой ее движения. Снизу мяч передается партнеру, находящемуся вблизи, а сбоку – при передаче, как на близкое, так и дальнее расстояние.

Ведение мяча – основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два способа ведения мяча: с обычным (на уровне пояса) и сниженным отскоком. Главное в технике ведения – отсутствие зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равноценность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча может выполняться: по прямой; дуге; кругу; с изменением направления и скорости движения; с изменением высоты отскока мяча; переводами мяча перед собой и за спиной.

Броски. В современном баскетболе наиболее распространенными являются броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой в прыжке, а также с добыванием от щита Бросок двумя руками от груди.

Бросок мяча от груди двумя руками применяется для атак кольца с ближней и средней дистанции. Он напоминает технику передачи мяча двумя руками от груди. Перед броском носки ног находятся на одной линии или одна ступня выставлена несколько вперед, колени согнуты, туловище прямое. Мяч, удерживаемый пальцами рук, находится у груди, локти опущены, взгляд устремлён на кольцо. Одновременно выпрямляя руки и ноги и перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу, игрок направляет мяч в корзину.

Броски одной рукой от плеча наиболее часто используются в баскетболе. Выполняются они с места, в движении и в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в движении применяется при проходе к щиту с ведением или когда игрок, выбегая, получает мяч вблизи от щита. При броске правой рукой студент ловит мяч в широком шаге правой рукой, делает второй шаг левой и, оттолкнувшись вверх, выносит руку с мячом в исходное положение для броска в наивысшую точку, завершая его мягким направляющим движением кисти.

Бросок одной рукой снизу выполняется в движении. Особенность техники его выполнения – это длинный шаг в прыжке и мягкое направляющее движение кистью лежащего на ней мяча снизу вверх.

Бросок двумя руками от головы. Мяч при броске держат на широко раздвинутых пальцах обеих рук над головой. Пальцы направлены назад, локти обращены вперед. Ноги чуть согнуты в коленях, либо параллельно, либо одна впереди – в шаге. Вес тела распределен на обе ноги, взгляд обращен в сторону корзины (она видна из-под мяча). Выполнение броска начинается с ног, затем выпрямляются руки, кисти заканчивают движение. После броска кисти обращены к корзине.

Бросок одной рукой в прыжке может выполняться с задержкой конечного движения кистью в фазе полета (с «зависанием»), а также в случаях близкого

соприкосновения с защитником с отклонением туловища назад. Добивание мяча обычно используется его при отскоке от щита.

Штрафной бросок. Существует несколько способов выполнения штрафного броска: двумя руками снизу, двумя от груди, двумя от головы, одной рукой от плеча – по технике выполнения мало чем отличаются от обычных бросков.

5.1. Техника владения мячом

Под техникой игры понимается умение рационально выполнять приемы, необходимые для ведения игры. Техника игры делится на игру в нападении и игру в защите. В свою очередь, игра в нападении состоит из техники игры без мяча и с мячом. Под владением мячом понимается рациональное держание, ловля, передача, бросок, ведение мяча.

При проведении учебного процесса необходимо учитывать и реализовывать все педагогические принципы, тогда эффект от занятий будет больше, занимающиеся быстрее овладеют необходимыми навыками и увереннее будут пользоваться ими в игровой обстановке. Принципы сознательности и активности наиболее важны, им подчинены все другие основные положения.

Тренер-преподаватель должен указать обучающимся на необходимость предварительного изучения элементов техники баскетбола и объяснить, что во время обучения будут встречаться не только увлекательные занятия и игры, а и менее интересные, но очень нужные упражнения, которые необходимы для дальнейшего успешного выступления в соревнованиях.

Необходимо сообщить занимающимся, что их ближайшей задачей обучения будет овладение конкретным техническим приемом с последующим контрольным заданием. Перед разучиванием технического приема объяснить, почему он выполняется так, а не иначе, в каких случаях применяется, как связан с поведением защитников и насколько необходим в игровой ситуации.

Существенное значение в технической подготовке имеют подготовительные (специальные) упражнения. Они по структуре движений имеют сходство с основными упражнениями и одновременно развивают необходимые физические качества. Владение мячом в ведении улучшается при использовании очков с закрытой нижней сферой. Такие очки не дают возможности занимающимся видеть мяч, что заставляет осуществлять бесконтрольное его ведение. Весьма полезны и имитационные упражнения, применяемые с целью облегчения условий для разучивания сложных по координации упражнений.

При обучении приемам игры в баскетбол необходимо применять методы разучивания упражнений, как по частям, так и в целом. Рекомендуется в начальной фазе формирования навыка широко использовать подготовительные упражнения, являющиеся частью изучаемого приема. В баскетболе, как и в ряде других видов спорта, в выполнении технических приемов принимают участие мышечные группы всех частей тела. Поэтому новичку трудно одновременно правильно скоординировать движения всех звеньев. Отсюда следует, что на начальном этапе обучения техническому приему целесообразнее выбрать работу одного звена, которая и явится подготовительным упражнением. Однако не следует долго задерживаться на одних подводящих упражнениях, они должны постоянно сочетаться с выполнением приема в целом.

5.2. Владение мячом

Прежде всего, надо научиться правильно держать мяч. Для этого необходимо расположить кисти с широко расставленными, слегка согнутыми пальцами сбоку, немного сзади от центра мяча. Большие пальцы наложить сверху, запястье слегка свести вовнутрь. Удерживать мяч только кончиками пальцев. Хорошей проверкой правильности держания мяча будет следующий

прием: если у игрока вынуть мяч из рук то после этого они будут расположены так, как будто держат воронку.

Для овладения техникой держания мяча на первых занятиях выполняют следующие упражнения:

- ❖ положить мяч на пол перед собой и предложить поднять его одной рукой. Это сделать не удастся, но расположение пальцев на мяче и захватывающее движение концевыми фалангами они отчетливо ощутят. Упражнение выполняется поочередно двумя руками;
- ❖ взять мяч в руки так, чтобы ладони были по обе стороны мяча, а он находился перед грудью. Затем следует захватить мяч кончиками широко разведенных пальцев. Партнерам дается задание - выбить мяч из рук;
- ❖ поднять руки с мячом вверх. При правильном держании мяча большие пальцы находятся под ним, а указательные слегка направлены назад. Спокойно опустить локти вниз так, чтобы они были направлены вперед и чуть в стороны, а мяч находился бы на уровне груди. Это и будет исходное положение для изучения передач двумя руками от груди и одной от плеча.

5.3. Ловля и передача мяча

В процессе игры каждому игроку приходится ловить мяч, стоя на месте и в движении, в сложной обстановке борьбы с противником. Чтобы предотвратить возможность перехвата мяча противником, игрок, принимающий мяч, должен сделать шаг или выбежать навстречу мячу или на свободное место и тем самым занять более выгодную позицию по отношению к противнику. Способ ловли мяча определяется в зависимости от расположения игроков на площадке, от предполагающихся последующих действий, от скорости, направления и высоты полета мяча.

Существует некоторое различие в зависимости от указанных условий, но техника выполнения ловли мяча двумя руками сводится к следующему: руки с

широко расставленными пальцами (положение воронки) обращены в направлении летящего мяча, подняты навстречу ему. Мяч, встречаясь с кончиками пальцев, захватывается ими, не касаясь ладоней, и в дальнейшем уступающим движением рук и сгибанием ног гасится его скорость. Захватив мяч, пальцы не должны менять положения перед броском или передачей мяча. Конечное положение при ловле мяча должно являться исходным для последующих действий. Игрок уже при ловле мяча должен определить дальнейшее свое действие.

При ловле мяча, стоя на месте, игрок должен согнуть ноги и поставить их на ширину плеч, параллельно или выдвинуть одну слегка вперед. Если ловле мяча препятствует стоящий рядом защитник необходимо занять такое положение, чтобы противник находился сзади него, для чего необходимо ловить мяч с шагом вперед или в движении.

При ловле высоко летящего мяча руки с широко расставленными пальцами подняты вверх по направлению полета мяча. При ловле низко летящего или катящегося мяча руки опущены вниз, навстречу мячу, тело наклоняется слегка вперед, ноги сильно сгибаются в коленях. Пальцы и последующие движения предплечья, плеча и поворот туловища в направлении полета мяча и дают возможность мягко поймать мяч.

Одним из основных элементов техники баскетбола является передача мяча. По значимости она стоит вслед за бросками по корзине, и от того, как выполняются передачи, зависит успех игры в целом. Многие игроки не придают должного значения передачам, вследствие чего происходят частые потери мяча в игре, что, в конечном счете, сказывается на результате. Владеющий мячом игрок, исходя из игровой ситуации, должен решить, кто из партнеров находится в лучшем положении для атаки, и определить способ и время передачи, а также выполнить ее с такой точностью, чтобы партнер, не затратив дополнительных усилий на ловлю мяча, мог продолжить атаку.

Во всех передачах конечное движение должно выполняться пальцами рук. В игре очень важно, чтобы защитник по положению рук, ног, туловища и

взгляда не мог определить истинного направления передачи мяча. Большую помощь в этом оказывают отвлекающие действия и скрытые передачи. Передачи могут производиться одной и двумя руками, стоя на месте в беге и в прыжке.

В игре наибольшее применение имеет передача двумя руками от груди, одной от плеча и одной от груди. Передача двумя руками от груди наиболее часто употребляется в игре, и с нее начинается изучение передач, потому что ее выполнение не требует изменения основной стойки с мячом. Для выполнения этой передачи руки небольшим кругообразным движением вперед-вниз и на себя выполняют замах. Одновременно с замахом ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Затем руки выпрямляются вперед, и движение заканчивается захлестывающим движением кистей. При выпрямлении рук вперед ноги полностью разгибаются, и вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Эта передача применяется как на месте, так и в движении на ближней и дальней дистанции.

✓ Изучение передачи двумя руками от груди целесообразно в такой последовательности:

- правильно взять мяч двумя руками и вытянуть руки с мячом вперед. Не выпуская мяча из рук, проделывать тыльное и ладонное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- соединить движение кистей со сгибанием и разгибанием рук в локтевых суставах. Выпрямляя руки, сделать тыльное сгибание в лучезапястном суставе. Слегка сгибая руки в локтях, перейти к ладонному сгибанию в лучезапястном суставе. Повторить несколько раз;
- соединить второе упражнение с движением ног;
- выполнить передачу партнеру.

✓ При выполнении данной передачи могут наблюдаться следующие ошибки:

- не согласуются движения рук и ног;
- во время замаха локти широко разводятся;

- мяч не делает кругового движения, а прижимается к груди и после этого передается;
- производится очень большой замах;
- после ловли замах делается не сразу, а предварительно производится размахивания мячом.

Передача одной рукой от плеча выполняется из положения, когда мяч находится в двух руках, ноги расставлены на ширину шага, одна впереди, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Отводя быстро кратчайшим путем мяч вправо-назад за голову, с одновременным поворотом туловища вправо и переносом веса тела на правую ногу производится замах. По окончании его мяч должен находиться на широко расставленных пальцах правой руки. Рука, держащая мяч, согнута в локтевом суставе и находится у плеча или над плечом, пальцы сзади мяча. Левая рука, поддерживает мяч спереди. Передача выполняется с одновременным опусканием левой руки, поддерживающей мяч, поворотом туловища в сторону передачи и одновременным переносом веса тела на впереди стоящую ногу. Движением руки и кисти посылается мяч. Выпрямленная рука и кисть сопровождают полет мяча. Эта передача больше всего применяется при игре команды быстрым прорывом, особенно в первой его фазе, а также для передач на дальние и средние расстояния.

Ошибки, наиболее распространенные при выполнении этой передачи:

- при передаче впереди оказывается одноименная руке нога;
- неполное выпрямление руки, при выпуске мяча;
- отсутствие захватывающего движения кисти.

Последовательность обучения передачам и ловле мяча:

- передача, стоя на месте;
- то же с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую в момент ловли;
- передача в сторону на месте;
- то же с шагом вперед и в сторону выполненной передачи, ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад;

- передача мяча с последующим движением игрока после передачи в направлении ее;
- передача мяча с последующим движением игрока после передачи в противоположную сторону и в другие направления;
- передача мяча на месте игроку,двигающемуся навстречу по прямой;
- то же игроку,двигающемуся под углом;
- передача между игроками,двигающимися навстречу по прямой и под углом;
- передача между параллельнодвигающимися игроками. До изучения этого приема проделать несколько упражнений, в которых бег связан с поворотом головы.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия, в беговую подготовку можно включить различные. Например: добежав до ориентира, повернуть голову вправо, у другого ориентира – влево, соблюдая направление бега без снижения скорости. То же проделать при ускорениях.

Совершенствование передач и ловли мяча проводить за счет:

- изменения расстояния между занимающимися или изменения силы передачи;
- сокращения времени удержания мяча в руках с момента приема до выпуска его из рук при передаче;
- изменения траектории полета мяча и угла отскока, используя передачи от пола (от щита);
- различных исходных положений: а) сидя на полу и на скамейке, б) стоя на согнутых, полусогнутых и на прямых ногах;
- разнообразия ловлю мяча: а) над головой, б) на уровне груди. в) выше и ниже колена, г) катящегося по площадке;
- дополнительных заданий перед и после ловли мяча и его передачи: подскоков на одной и двух ногах, приседаний, наклонов и т.д.;
- изменения построения, увеличения количества мячей.

Прежде чем выполнить передачу игрок должен поймать мяч. Поэтому ловля и передача мяча осваиваются одновременно и каждому из этих элементов следует уделять равное внимание.

✓ При выполнении упражнений в передачах следует помнить:

- точность передачи. Мяч должен быть послан партнеру на уровне его груди;
- быстрота передачи;
- оценка обстановки. Передача должна выполняться игроку, находящемуся в хорошей позиции для ловли. Передача должна следовать в ту сторону или на ту руку, которая удалена от защитника;
- обманные движения;
- передавать мяч и правой и левой рукой, что расширяет диапазон действий.

✓ При ловле необходимо обращать внимание на то, чтобы:

- игрок был готов к ловле мяча. (Следует ожидать мяч со слегка согнутыми ногами, расставленными на ширину плеч, руки удерживать на уровне груди с расставленными и расслабленными пальцами.);
- взгляд сопровождает мяч на всем протяжении его полета;
- на амортизацию мяча руками;
- игрок, ловящий мяч выходит навстречу мячу.

✓ Некоторые причины, приводящие к ошибкам:

- игрок при ловле не смотрит на мяч;
- игрок пытается сделать что-то, прежде чем поймает мяч;
- игрок не готов к ловле, слишком закрепощен;
- передача слишком жесткая, слишком мягкая, или неточная.

5.4. Упражнения для обучения ловле и передаче мяча

- ❖ Упр. 1. Выполнить передачу мяча в двухшеренговом строю, стоя на месте в положении шага вперед. После каждой передачи или через

определенное их количество поменять прыжком положение ног – левая впереди, затем – правая. Перед передачей давать дополнительные задания, – например, подбросить мяч над собой или ударить им о пол, а затем, поймав, передать напротив стоящему. Выполнить дополнительное задание после передачи, – например, передав мяч, сесть на пол или хлопнуть ладонями достав пол, подпрыгнуть, принять упор лежа, быстро встать и поймать его от партнера, провести передачу сидя на полу, лежа на полу, выполняя бег на месте и т.п.

- ❖ Упр. 2. Занимающиеся образуют два круга, встав в затылок друг другу на расстоянии 4-5 метров. Каждый круг находится на своей стороне площадки. По команде все начинают двигаться по кругу шагом. В центре встает тренер и один из наиболее подготовленных игроков. Они поочередно передают мяч каждому, а поймавший без остановки возвращает его обратно в центр. Постепенно шаг ускоряется, и игроки начинают бежать. То же самое проводится в другую сторону. Игровое упражнение: вести учет, игроки какого из кругов, передавая мяч на бегу в течение 1 минуты, сделают меньше ошибок. Ошибкой считается падение мяча. После каждой ошибки сразу начинать движение, но в другую сторону.
- ❖ Упр. 3. Занимающиеся располагаются по кругу, дистанция 4-5 метров. По сигналу все начинают бежать. Во время бега производится передача мяча впереди бегущему, который перед получением мяча делает ускорение. По сигналу менять направление бега. Упражнение проводить в несколько мячей.
- ❖ Упр. 4. Игроки становятся в одну шеренгу на середине площадки, у боковой линии, лицом к щиту. Игрок Х4 занимает место на линии штрафного броска. Х1 передает мяч Х4 и сам обегает его по дуге. Х4, получив мяч, тут же передает его Х1, который возвращает его обратно Х4, и т.д. Прием и передача между игроками Х1 и Х4 ведется до тех пор, пока Х1 по дуге не обежит игрока Х4. Выполнив упражнение, Х1 передает мяч Х2 и занимает место Х4, который становится в шеренгу

рядом с Х3 и т.д. То же, только Х1, оббегающий по дуге Х4, приблизившись к щиту, бросает мяч в корзину.

- ❖ Упр. 5. Стоя в 2-3 метрах от стены, лицом к ней, выполнять передачи двумя руками от груди в стену в течение 30 секунд, стараясь сделать как можно больше передач. Это упражнение часто используется в качестве теста. Передачи можно выполнять в круг, нарисованный на стене, диаметром 30 см. За 30 сек. Не менее 26 ударов и 70 % попадания в цель.
- ❖ Упр. 6. Игрок выполняет предыдущее упражнение, натерев ладони мелом, так, чтобы пальцы не были испачканы. Закончив упражнение, игрок осматривает мяч, ища следы мела. При правильной технике держания мяч должен остаться чистым.
- ❖ Упр. 7. Стоя у стены, как в предыдущем упражнении, послать мяч в стену так, чтобы он отскочил в сторону. Быстро сместиться в ту же сторону и поймать мяч. Продолжить выполнение упражнения, смещаясь в одну и другую сторону.
- ❖ Упр. 8. Сидя на полу лицом к стене, на расстоянии двух метров от нее, выполнить 10 передач следующим образом: а) по прямой, б) с отскоком от стены в пол, в) с отскоком от пола в стену. Ловит мяч двумя руками.

Игровая практика для обучения передачам мяча

Игроки делятся на 2 равные команды по 5-7 человек. Мяч вводится в игру подбрасыванием в центральном круге. Команда, овладевшая мячом, должна выполнить 10 передач, не потеряв мяч. Если мячом овладели игроки другой команды, они начинают выполнять передачи между собой. За выполненные без потерь передачи команде дается 1 очко. Мяч снова вводится в игру подбрасыванием в центральном круге. Если мяч упал, но не был потерян, счет передач продолжается, но неточная передача не засчитывается. Если мяч ушел за пределы площадки, то он вводится в игру из-за боковой линии игроком противоположной команды. Двигаться с мячом в руках нельзя, можно выполнять повороты на одной ноге. Игра проводится на всей баскетбольной площадке или на половине (в зависимости от количества игроков).

5.5. Ведение мяча

В современном баскетболе ведение мяча является одним из важных технических приемов игры, без которого невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную, зрелищно красивую игру. Игрок в равной степени должен владением мяча как правой, так и левой рукой. С целью безопасности необходимо вести мяч дальше от защитника рукой, закрывая его туловищем и свободной рукой.

Ведение мяча в игре применяется:

- для ухода от щита при своем отскоке. Обычно достаточно сделать 2-3 шага с ведением в сторону ближайшей боковой линии, чтобы выйти из зоны борьбы за мяч и оказаться в удобном положении для передачи;
- для продвижения с мячом к корзине противника, когда открыт путь;
- при уходе от опеки противника, используя заслон партнера;
- при длительном контроле мяча, особенно в конце игры, когда команда ведет в счете;
- в тех случаях когда противник плотно держит всех игроков;
- при проходах в сочетании с обманными движениями, когда возникает много возможностей обыграть защитника и прийти к корзине.

Необходимо помнить, что ведение мяча из грозного оружия может легко превратиться в пустое «стучание» по мячу, приносящее команде только вред. Злоупотребление ведением мяча разрушает командную игру и отрицательно сказывается на ее результатах. В силу этих причин следует с самого начала обучения пресекать у игроков необоснованный индивидуализм в ведении мяча.

Согласно правилам, мяч можно вести как одной, так и попеременно правой и левой руками с различной скоростью и высотой отскока. Выбор скорости ведения зависит от игровой обстановки, и поэтому параллельно с обучением технике ведения необходимо обучать и выбору способа. Высота и угол отскока зависят от быстроты продвижения игрока. Чем выше скорость, тем больше угол отскока мяча, выше и длиннее отскок. Быстрое и беспрепятственное

продвижение дает возможность применять высокое ведение. Двигаясь мимо защитника или в местах скопления игроков, с целью безопасности целесообразно применять низкое ведение. Попеременное ведение мяча применяется в случае изменения направления при проходе мимо защитника.

Техника выполнения. Исходное положение – мяч в двух руках перед грудью. Начиная ведение, надо повернуть мяч против часовой стрелки до положения, когда кисть правой руки с широко расставленными пальцами окажется сзади – сверху мяча а левая под мячом. Предплечье правой руки параллельно полу. Ноги согнуты, туловище слегка наклонено вперед. Тяжесть тела переносится на носки. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Ведение выполняется в стороне от следа ступни, а не перед собой. Разгибая руку в локтевом суставе движением предплечья послать мяч в пол, а затем пружинистым толчком кисти и пальцев начать ведение. После того как мяч послан вниз, нужно задержать руку внизу и подождать пока мяч снова не вернется к ней. Рука должна возвращаться назад только с мячом.

Сопровождая мяч до исходного положения, надо начинать новое движение рукой. Во время этих движений пальцы должны касаться мяча как можно дольше, т.е. столько, сколько позволит движение. Это позволит улучшить контроль за мячом. Необходимо помнить, что пока мяч находится в верхнем положении, он менее контролируем. И в этом положении нужно остерегаться выбивания его защитником.

Во время ведения левая рука свободно опущена и помогает в сохранении равновесия тела, в случае же активного действия защитника – согнута в локтевом суставе, расположена барьером параллельно полу, что предохраняет мяч от противника. Ведя мяч нужно закрывать его от защитника туловищем, располагая последнее так, чтобы оно находилось между защитником и мячом.

Во время ведения игрок может использовать один из четырех маневров, позволяющих ему, быстро изменив направление, выиграть полшага или целый шаг у защитника. К таким приемам относятся: перевод мяча перед собой, поворот, перевод мяча за спиной, перевод мяча между ногами.

Перевод мяча перед собой – самый быстрый маневр из перечисленных. Он очень эффективен, потому что позволяет непрерывно держать в поле зрения обстановку перед игроком, выполняющим ведение. К недостатку этого маневра можно отнести риск потери мяча при переводе перед защитником. Однако этот риск сводится до минимума хорошей техникой. В тот момент, когда нога, одноименная со стороной ведения, ставится на пол, выполняется сильный толчок в сторону другой ноги. Рука, ведущая мяч слегка опускается, захватывает мяч снаружи и посылает его поперек туловища в сторону другой ноги. Прием завершается акцентированным шагом в новом направлении движения. Поворот при ведении мяча включает: взрывной обратный шаг ногой, одноименной со стороной ведения, поворот на другой ноге и перевод мяча, позволяющий быстро изменить направление ведения.

Следует постоянно совершенствовать технику выполнения ведения с поворотом, чтобы избежать «проноса» мяча. Этот маневр – сложное движение, выполняется медленнее, чем перевод перед собой, а так же при этом теряется зрительный контроль за ситуацией перед игроком, ведущим мяч. Преимущества данного приема – надежность и неожиданность.

Перевод мяча за спиной безопасней, чем перевод перед собой, и быстрее, чем поворот, а результат достигается тот же. Игрок посылает мяч в пол правой рукой на уровне левой ноги в тот момент, когда делает правой ногой полный шаг вперед. Когда правая нога поставлена на пол, а левая выходит вперед, игрок переводит мяч за спину, заставляя его удариться в пол под левой рукой, которой, и продолжает ведение. Перевод мяча за спиной позволяет игроку укрывать мяч от защитника, используя тело как щит, и непрерывно контролировать ситуацию на площадке.

Перевод мяча под ногой требует другого подхода, чем предыдущие маневры, так как при этом переводе направление движения ног меняется на обратное, а не с одной стороны на другую. Выполняя первый шаг, игрок плотно ставит ногу, одноименную с ведущей мяч рукой, чтобы погасить инерцию поступательного движения вперед. В этом положении он производит

одиночный диагональный удар мячом между ногами спереди назад и «ножницами» меняет положение ног. Изменение направления движения должно быть выполнено быстрым поворотом на обеих ногах без зрительного контроля за мячом. Игрок телом защищает мяч, поэтому прием эффективен против активной защиты, а кроме того, еще и безопасен, позволяет выиграть полшага у защитника для выполнения свободного броска в прыжке.

✓ При выполнении упражнений в ведении следует помнить о следующих моментах:

- голова должна быть поднята, а взгляд направлен вперед;
- если защитник близко, следует использовать низкое ведение, закрывать мяч телом, вести его дальней рукой от противника;
- когда защитник далеко следует использовать высокий отскок для быстрого передвижения;
- чаще менять скорость и направление ведения при сочетании с остановками и другими приемами, следить за сохранением равновесия и не терять контроля за мячом;
- не вести мяч, если есть возможность передать его.

Последовательность обучения ведению мяча:

- удары по мячу на месте. Стоя на прямых ногах, перевернуть мяч так, чтобы правая рука накрывала мяч сверху. Необходимо обратить внимание на толчковые движения руки. Касание рукой должно быть неслышным;
- удары с шагом назад, с шагом вперед Рука на мяче несколько сдвигается назад и кладется не точно по центру. Это дает возможность толкать мяч вперед, выпуская его под углом к полу;
- ведение шагом по прямой с увеличением скорости продвижения;
- ведение с изменением направления;
- ведение с изменением высоты отскока.

Далее следует ведение мяча на скорости в соединении с остановкой и передачей; соединение ведение с ловлей мяча; соединение ведения мяча с остановкой и поворотом; и, наконец, добавляется бросок в корзину после

ведения. Выключение зрительного анализатора при ведении мяча способствуют улучшению контроля за мячом со стороны мышечного чувства, поэтому рекомендуется светонепроницаемыми очками или козырьками, ограничивающими поле зрения.

Изучение ведения с обводкой препятствия целесообразно начинать с ведения по прямой, с переводом мяча с руки на руку перед собой. Сначала выполняется перевод при каждом ударе об пол, а затем после нескольких ударов одной рукой (2-4). После этого расставляются препятствия, заменяющие защитников. Расстояния между ними вначале 3-4 метра, затем уменьшается до 2-1 метра. Расставлять препятствия можно по прямой линии и в шахматном порядке. Нужно добиваться, чтобы игрок ближе проходил к препятствию, закрывая мяч туловищем и рукой. На первых этапах обучения следует ограничивать ведение в двусторонней игре. Это способствует улучшению взаимодействия между игроками, прививает навыки игры без мяча и вырабатывает одно из ценных специальных качеств – распределение внимания на несколько объектов.

Совершенствование ведения проводить за счет:

- увеличения пути ведения;
- изменения направлений;
- изменения высоты отскока;
- изменения исходного положения;
- выполнения дополнительных заданий до и после ведения;
- выполнения других изученных элементов техники до и после ведения;
- изменения построений и перестроений. Увеличения количества мячей, например, одновременное ведение двух мячей.

5.6. Упражнения для обучения ведению мяча

- ❖ Упр. 1. Занимающиеся построены в две колонны от лицевой линии вдоль боковых линий. Х1 начинает ведение вдоль боковой линии, затем останавливается, выполняет поворот и передает мяч Х2, который начал

движение вдоль другой боковой линии. Получив мяч Х2 ведет его, останавливается, выполняет поворот и передает Х1 и т.д.

- ❖ Упр. 2. Занимающиеся построены в две колонны /рис.3/. Х1 с мячом под щитом, он начинает ведение. К нему навстречу выбегает игрок Х2, но Х1 выполняет поворот и отдает мяч игроку Х3, который уже находится в движении. Смена: Х1 за Х5, Х2 – Х4, Х3 – Х1.
- ❖ Упр. 3. Стоя у стены, вести мяч. Посылая его кончиками пальцев в стену. Перемещаться влево и вправо вдоль стены, приседать и выпрямляться, переводить мяч с руки на руку.
- ❖ Упр. 4. Стоя в параллельной стойке, вести мяч правой рукой впереди перед правой ногой, перед левой ногой, сбоку справа, слева, сзади. То же левой рукой. Усложнять задание можно, изменяя исходное положение: а) в приседе, б) в полуприседе.
- ❖ Упр. 5. Ведя мяч по прямой, остановиться, сесть на пол, не прекращая ведения, подняться и продолжить ведение вперед и т.д.
- ❖ Упр. 6. Вести мяч по восьмерке, обводя два препятствия, поставленные на расстоянии 6 метров одно от другого. Регистрировать количество пройденных дистанций за 30 секунд.
- ❖ Упр. 7. Выполнять ведение двумя мячами: а) стоя на месте, ударяя мячи одновременно и попеременно; б) одновременным ударом поменять мячи местами и продолжать ведение; в) те же упражнения выполнять стоя на коленях. Существует так же множество игр для обучения и совершенствования ведения мяча: «пятнашки с ведением» (водящий с мячом, запятнанный берет мяч и присоединяется к водящему) «пятнашки в парах»; «пятнашки в парах с защитником» и другие.

5.7. Выполнение бросков мячом по корзине

Бросок мяча в корзину является завершающей стадией атаки, поэтому его необходимо считать самым важным элементом техники игры. Все действия как

индивидуальные, так и командные сводятся к созданию благоприятных условий для броска по корзине.

В баскетболе существует большое многообразие бросков мяча в корзину, но игрок должен, исходя из обстановки, действий партнеров и защитников, выбирать наиболее рациональный в данной ситуации. В период формирования навыка броска основой оценки должна быть техника выполнения, и только, когда тренер видит, что бросок поставлен правильно, можно включать в оценку количество попаданий.

Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основные характеристики – вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях и разновидностях бросков, но не отличаются в основах – механических принципах движений при направлении мяча точно в корзину.

Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки, одинаковы у разных снайперов. Обучение броскам в корзину целесообразно начинать с броска двумя руками от груди. Его рекомендуют тем игрокам, физическая подготовленность которых недостаточна для свободного и правильного выполнения броска одной рукой. При броске двумя руками тренер должен следить за тем, чтобы руки игрока вытягивались вверх и вперед в направлении корзины. В завершающей стадии броска большие пальцы рук следует повернуть внутрь-вниз. Тем самым мячу будет придано необходимое обратное вращение, уравнивающее мяч на траектории полета.

Бросок одной рукой от плеча в движении используется с близкого расстояния от щита во время быстрого передвижения. Может быть применен и с места вблизи от щита правой и левой рукой. Игрок, поймав мяч при шаге правой ногой, выполняет стопорящий шаг левой, отталкивается ею, поднимая маховую ногу, согнутую в колене, прыгает вверх. В начале прыжка мяч двумя руками переносится к правому плечу. В дальнейшем, переключая его на кисть разгибающейся вверх правой руки, в наивысшей точке прыжка захлестывающим движением кисти мяч посылается в корзину.

Обучение заключительному движению кисти проводится из исходного положения – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – путем выполнения следующих упражнений:

- мяч скатить назад с трех пальцев за счет тыльного сгибания кисти;
- то же, но добавить резкое ладонное сгибание кисти в лучезапястном суставе;
- ноги слегка сгибаются в коленях, мяч начинает скатываться назад и как только он окажется на концах пальцев, резко согнуть кисть вперед. Мяч как бы подсекается кистью и отделяется от руки вверх, слегка вращаясь. Если движение выполняется правильно, то мяч должен вылететь точно вверх и опуститься в исходное положение.

✓ Типичные ошибки:

- подбрасывание мяча вверх за счет сгибания и разгибания в локтевом суставе;
- неполное ладонное сгибание кисти в лучезапястном суставе, а замена его сгибанием пальцев;
- наличие движения в плечевом суставе, в передне-заднем направлении;
- мяч не является продолжением кисти и уходит с руки вперед, а не вверх.

Для перевода мяча в исходное положение перед выпуском выделено четыре упражнения:

- ❖ мяч в двух руках перед грудью. Захватить мяч концами пальцев правой руки и кратчайшим путем перевести его в исходное положение;
- ❖ то же после отскока мяча от пола;
- ❖ то же после ловли мяча от партнера. Причем партнер бросает его не только на уровень груди, а в различных направлениях;
- ❖ то же после ловли с остановкой.

✓ Ошибки при выполнении этих упражнений:

- неполное разгибание руки в локте;
- наличие дополнительного замаха вниз;
- размахивание мячом после ловли;

➤ длительное сопровождение мяча рукой.

После начала изучения броска перечисленные упражнения должны выполняться на каждом занятии в сочетании с выполнением броска в целом и с постепенным соединением его с движением ног. Для чего рекомендуют следующие упражнения:

- ❖ Упр. 1. Игрок стоит с левой стороны щита, правая нога впереди, ноги согнуты, мяч перед лицом. Разгибая правую руку вверх, бросить мяч в щит, закончив движение в самой верхней точке полным сгибанием кисти. Колени полностью разгибаются, и игрок вытягивается вверх, поднимаясь на носки.
- ❖ Упр. 2. К броску добавляется шаг с противоположной ноги перекатом с пятки на носок и с последующим прыжком вверх и приземлением на две ноги на то место, откуда был выполнен толчок.
- ❖ Упр. 3. Следующим этапом является изучение броска в сочетании с двумя шагами в движении после одного удара в пол, после непрерывного ведения мяча и, наконец, после получения мяча от партнера.

Бросок одной рукой. Первой чертой стиля этого броска является высота поднимания локтя бросающей руки перед бросковым движением. Различают три основных стиля выполнения броска по высоте поднимания локтя: бросок с локтем, поднятым на одну четверть, наполовину и на три четверти. Любой из этих стилей может быть использован при выполнении броска. Если игрок недостаточно крепок или выполняет бросок с дальней дистанции, ему выгоднее использовать бросок с невысоким подниманием локтя в фазе замаха.

При обучении достаточно просто перейти от броска на месте – к броску в прыжке на базе одной техники. Еще одной специфической чертой стиля броска в прыжке является точка выпуска мяча по отношению к прыжку. Игрок может выпустить мяч во время подъема тела при прыжке, в высшей, или «мертвой», точке прыжка и при опускании вниз. Если игрок одновременно с отталкиванием начнет само бросковое движение, он выпустит мяч прежде, чем достигнет высшей точки прыжка. Этот бросок получил название броска на один счет, по методическому приему, в соответствии с которым игрок говорит «Раз!»

и одновременно отталкивается и выполняет бросок. Он очень удобен для молодых игроков и для игроков, выполняющих броски с дальних дистанций.

Правильным будет и выполнение этого броска на два счета. Если игрок выпрыгивает вверх, после чего сразу начинает разгибающее движение в локте бросающей руки, он выпустит мяч на подъеме или в высшей точке прыжка. На счет «раз» игрок отталкивается, на счет «два» выполняет бросок. Затянутый бросок на три счета не рекомендуется использовать при атаке со средних и дальних дистанций. Он самый медленный, а инерция опускания тела в момент выпуска мяча требует развития значительных преодолевающих усилий. При этом броске на «раз» – осуществляется отталкивание, на «два» – пауза, на «три» – бросковое движение.

Три черты стиля броска одной рукой – высота поднимания локтя, высота выпрыгивания и точка выпуска мяча по отношению к прыжку, а также дистанция, с которой выполняется бросок – позволяют обосновать методическую последовательность школы бросков в баскетболе. Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких.

Бросок с места или в прыжке на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчает координацию движений. Если молодой игрок начнет изучать бросок из положения с локтем, поднятым на одну четверть, все, что ему останется сделать позже для изменения броска, когда он окрепнет, – поднять локоть выше и сильнее оттолкнуться при прыжке.

Теперь рассмотрим общие закономерности техники броска на примере броска на два счета. В исходном положении игрок удерживает мяч перед грудью, пальцы направлены вверх, а взгляд на корзину. Отталкивание выполняется ногами, поставленными на ширине плеч или немного уже. При отталкивании мяч выносится вверх перед лицом игрока, близко к телу; кисть бросающей руки поворачивает мяч так, чтобы он оказался на ней. Прежде чем

ноги игрока оторвутся от пола, мяч должен быть вынесен в позицию замаха. Предплечье не должно сильно отклоняться от вертикали или плоскости броска. После броска начинается разгибающее движение в локте бросающей руки. Мяч выпускается на подъеме или в высшей точке прыжка. Заканчивая бросок, игрок делает захлестывающее движение. Мяч выпускается через указательный палец. Тыльная поверхность удерживается параллельно полу. Игрок приземляется в готовности начать следующее движение.

При выполнении упражнений в бросках необходимо обращать внимание на:

- расположение бросающей руки. Рука может быть отведена в сторону или локоть может быть отведен в сторону или внутрь;
- стойку перед броском;
- положение головы. Часто встречается ошибка, когда игрок отклоняет голову назад в исходном положении перед броском или в момент выноса мяча вверх;
- положение пальцев бросающей руки на мяче;
- положение кисти бросающей руки при замахе. Кисть должна быть отведена назад параллельно полу. Неправильное положение кисти может являться следствием неправильного положения предплечья;
- положение ног при отталкивании;
- выпуск мяча и сопровождение броска. Поддерживающая рука не должна участвовать в направляющем мяч движении. Мяч выпускается через указательный палец захлестывающим движением кисти. Тело игрока вытянуто вверх, взгляд направлен на корзину, плечи и тыльная сторона кисти бросающей руки параллельны полу.

5.8. Упражнения для точности бросков в корзину

- ❖ Упр. 1. Техника обратной подкрутки. Для самостоятельной работы над броском очень важно научиться подбрасывать мяч с обратной подкруткой.
- ❖ Упр. 2. Подбросить мяч с обратной подкруткой перед собой, выйти вперед, поймать его. Затем сделать поворот, развернуться к цели и

бросить мяч в кольцо. Выполнять с разных дистанций и под разными углами к корзине.

- ❖ Упр. 3. Шлепки по мячу. Игрок, удерживает мяч в двух руках, выполняет 15-20 шлепков по мячу правой и левой руками, пока не почувствует напряжения в руках. Упражнения в бросках можно выполнять индивидуально, в парах, в тройках или всей командой в различных построениях.

6. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРИ ЗАЩИТЕ

6.1. Техника передвижений

Техника передвижений Технические приемы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приемы предназначены для эффективной защиты кольца.

Технику защиты принято делить на две группы: технику перемещений и технику противодействия и овладения мячом. Техника перемещений – защитная стойка, перемещение приставными шагами боком, спиной вперед.

Защитная стойка. Стойка с выставленной вперед ногой дает возможность защитнику приблизиться к нападающему. Положение игрока, при этой стойке следующее:

- ноги согнуты, одна впереди другой;
- рука одноименная выставленной ноге, поднимается вперед-вверх, другая отводится в сторону.

Перемещение приставными шагами боком свойственно игрокам при игре в защите (в своей зоне), а также при выходе на противника, владеющего мячом. Перемещение приставными шагами спиной вперед чаще всего применяется при отходе в защиту, для того чтобы постоянно видеть наступающего противника. Перехват мяча требует от защитника навыка быстрого рывка, решительности, умения опередить действия соперника. Защитник, наблюдая за своим подопечным, пытается угадать, когда ему будет передан мяч, в нужный момент выходит вперед и перехватывает мяч.

6.2. *Техника защиты (техника овладения мячом и противодействия)*

✚ **Вырывание.** Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего необходимо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника.

Упражнения для обучения.

- ❖ В парах – один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его вращением туловища.
- ❖ То же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.
- ❖ Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровой ситуации.

✚ **Выбивание мяча** – один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом мяча. Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча. Защитник сближается с нападающим, активно препятствует его действиям с мячом. Для этого он выполняет глубокие выпады с вытянутой рукой к мячу, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

Упражнения для обучения.

- ❖ Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.
- ❖ То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.

- ❖ То же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч.
- ❖ То же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2-3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением).

✚ Выбивание мяча во время ведения. Когда нападающий с ведением мяча приближается к корзине, защитник преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент полета мяча. Внимание! Выбивание мяча должно приходиться на время, когда мяч находится в фазе полета.

Упражнения для обучения.

- ❖ В парах, стоя близко друг к другу, один ведет мяч, другой выбивает.
- ❖ В парах – один ведет мяч в движении, другой пытается выбить.
- ❖ В парах – оба ведут мяч, задача – быстрее выбить мяч.

✚ Перехват мяча при передаче мяча. Защитнику необходимо на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить нападающего на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для обучения.

- ❖ В тройках – двое выполняют передачу друг другу, третий располагается между ними сбоку, его задача – в удобный момент перехватить мяч.
- ❖ То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.
- ❖ То же, что и в п. 2, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.
- ❖ То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника.

✚ Перехват мяча при ведении. Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем выйти из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч.

Упражнения для обучения.

- ❖ В парах – стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой-то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку.
- ❖ В парах – расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнеру с максимальной высотой отскока, задача второго – перехватить мяч удобной рукой.
- ❖ То же, но ведение с противоположной стороны партнера.
- ❖ То же, что в п. 2, но ведение с продвижением вперед.

✚ Накрывание мяча при броске. Накрывание – прием, который применяется против броска. Сблизившись с бросающим на дистанцию, позволяющую провести прием, быстрым движением рука накладывается на мяч игрока, готового выполнить бросок. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте или в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удастся. Необходимо избегать движения всей рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя руками снизу.

Упражнения для обучения.

- ❖ В тройках – двое выполняют передачу, третий в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.
- ❖ То же, но партнеры выполняют бросок.
- ❖ Накрывание мяча у соперника во время броска в кольцо.

✚ Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска

нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к мячу и щиту.

Упражнения для обучения.

- ❖ В парах – стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч.
- ❖ То же, но бросающий препятствует подбирающему.
- ❖ Колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1-2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.
- ❖ Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.
- ❖ То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.
- ❖ Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.
- ❖ Активное сопротивление противника, этот же защитник и участвует в борьбе за отскочивший мяч.

7. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРИ НАПАДЕНИИ

7.1. Техника передвижений


✚ *Стойка игрока.* Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед, назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

✚ *Перемещения.* Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приемы игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения,

позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперед, по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость.

Упражнения для обучения и совершенствования.

- ❖ Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
- ❖ Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
- ❖ Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).
- ❖ Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.
- ❖ Перемещение в защитной стойке с применением остановок.
- ❖ Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.
- ❖ Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

 *Остановка двумя шагами.* Выполнять упражнение можно начиная как правой, так и левой ногой – и она будет опорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немного сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению. Другая нога выполняет шаг вперед, касаясь площадки всей ступней (ступня должна быть слегка развернута вовнутрь). Последний шаг разбега делается шире – прыжком. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело на опорной ноге. Если выполняя остановку после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, еще хуже, отрывает ее, то это ведет к нарушению правил игры – засчитывается пробежка.

Упражнения для обучения и совершенствования.

- ❖ Спрыгивание со скамьи, толчком двумя, поочередное приземление на правую, затем левую ногу.
- ❖ То же, но перепрыгивание, через скамью.
- ❖ Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку).

- ❖ Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком).
- ❖ Во время бега внезапная остановка по сигналу.
- ❖ Остановка в два шага после ловли мяча.
- ❖ Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.
- ❖ Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнеру.
- 🚩 *Поворот на месте* как средство освобождения от опеки защитников.

Базовым элементом поворота на месте является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперед игрок поворачивается правым (левым) плечом вперед, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен лицом. При повороте назад баскетболист поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен спиной. Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, сзади стоящая нога) должна оставаться на месте. Этого требуют официальные правила баскетбола.

Упражнения для обучения и совершенствования.

- ❖ Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.
- ❖ Во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот.
- ❖ В парах – шаг назад после ловли мяча, шаг вперед – передача мяча партнеру.
- ❖ В парах – стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча.
- ❖ В парах – один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу.
- ❖ Выполнение приемов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад (на опорной ноге), передача мяча партнеру.
- ❖ Выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника.
- ❖ То же, но против активно действующего защитника.

7.2. Техника владения мячом

✚ *Ловля мяча двумя руками у груди на месте.* Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх, в стороны, остальные вперед), размером несколько больше, чем обхват мяча.

Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приема.

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.
2. Выполняя приемы, локти не разводить в стороны.
3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

✚ *Ловля мяча одной рукой у плеча.* Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

Подготовительная фаза. Игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза. Как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полет мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза. Игрок переходит к последующим движениям.

1. В момент ловли рука должна быть прямая.

2. Пальцы кисти расставлены.

3. Левая рука страхует правую.

✚ *Передача двумя руками от груди.* Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на ближнее и среднее расстояние в сравнительно простой игровой ситуации.

Подготовительная фаза. Кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

Основная фаза. Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

Заключительная фаза. После передачи руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передач).

1. Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.

2. Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полета.

3. Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

✚ *Передача мяча одной рукой от плеча.*

Подготовительная фаза. Руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесен на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

Основная фаза. Передача выполняется обратным движением туловища вперед, в сторону передачи и разгибанием руки с ее дальнейшим захлестом. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки.

Заключительная фаза. После выброса мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Передача может выполняться как с непосредственным удержанием мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад. В последнем случае она выполняется на дальность.

Рекомендуется совместное обучение приемам ловли и передачи мяча. Желательно обучать приемам одним способом выполнения (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими.

Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнерами – 3-4 м, постепенно увеличивая его до 10 м.

Упражнения для обучения и совершенствования ловли и передач (перечисленными выше способами).

- ❖ Передача в стену.
- ❖ Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах:
 - а) по прямой;
 - б) с отскоком от пола. Здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его;
 - в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая – опорная);
 - г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу.

Необходимо следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180°.

- ❖ Передача и ловля мяча в четверках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.

- ❖ Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трех, четырех и большего количества человек.
- ❖ В парах – партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру.
- ❖ В парах – передача мяча после выполнения комплекса приемов: ведение, остановка, поворот.
- ❖ В тройках – передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.


✚ *Передача мяча двумя руками от головы.* Основное движение – активное сгибание туловища во время передачи. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщают мячу скорость и направление. Этот прием очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины. Данный технический элемент удобно выполнять, делая один шаг вперед правой или левой ногой.

✚ *Ловля высоко летящих мячей.* Базовым элементом является положение вытянутых рук вверх, кисти перекрывают путь полета мяча. В момент касания мяча пальцы крепко его сжимают, и игрок сгибает локти, опускает мяч к груди. Сгибая локти, принимает положение основной стойки. Если мяч летит очень высоко, то советуем ловить мяч в прыжке. Рекомендуем совместное обучение приемам передачи от головы и ловли высоко летящих мячей.

Упражнения для обучения и совершенствования передачи мяча двумя руками от головы.

- ❖ В парах – один держит мяч перед грудью: на счет раз – руки с мячом поднять вверх и прогнуться; два – разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперед, выполнить передачу партнеру хлестким движением руками. Партнер ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

- ❖ В колоннах (вдоль площадки, на расстоянии 8-10 метров) передача выполняется по прямой.
- ❖ То же, но по диагонали.
- ❖ То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону.

 *Передача двумя руками от груди в движении.* Базовым элементом является разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй – передать его партнеру. Внимание! Прием разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперед обычным бегом. Прием должен выполняться исключительно в два шага.

Упражнения для обучения и совершенствования.

- ❖ Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4-5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4-5 метров. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.
- ❖ То же, но перешагивания выполнять левой ногой.
- ❖ То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.
- ❖ Построение в тройках – мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперед-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое – передает мяч второму и становится за ним и т.д.
- ❖ В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берет мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его месте. Третий игрок, поймав мяч, ведет его на место второго, который по схеме перешел на место первого и т.д.

- ❖ То же, что и *предыдущее упр.*, но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или бегом), берет мяч у второго, и, взяв его в безопорном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему.
- ❖ То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперед, а первый выполняет ловлю в безопорном положении, шаги с мячом и передачу.
- ❖ То же, но второй уходит на 2 метра назад и выполняет передачу , перпендикулярную движению первого игрока, который передает мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки.
- ❖ Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передает мяч второму и выбегает вперед, ловит обратную передачу в движении и передает мяч третьему. Затем то же выполняет третий игрок, но в другую сторону и т.д.
- ❖ Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго, выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже движется навстречу первому. Второй в безопорном положении ловит мяч от первого и передает его третьему игроку, который движется ему навстречу. После передачи игроки перемещаются в противоположные колонны.
- ❖ Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнеру передается заведомо вперед, с учетом его передвижения.
- ❖ Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрального (располагается чуть сзади). Упражнение можно закончить броском в кольцо.
- ❖ То же, но передача выполняется как через центрального игрока, так и без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершенным любым игроком, но без ведения.

- ❖ Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партера, в продвижении к противоположному щиту, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается за спину второго, второй выполняет передачу третьему и перемещается за его спину, третий – первому и бежит на него и т.д.

 Ведение мяча. Прием в баскетболе, дающий возможность игроку

продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, при этом тело несколько наклонено вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением. Выполнение действия сопровождается только работой в локтевом суставе, кисть при этом остается неподвижной. Не рекомендуется бить по мячу, необходимо плавно на него надавливать. Ведение осуществляется только одной рукой, но разрешается чередовать руки. Вести мяч необходимо дальней рукой от противника, прикрывая его. Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним.

Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча.

- ❖ Ведение мяча на месте:
 - а) попеременно то левой, то правой рукой;
 - б) ведение мяча вокруг себя;
 - в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратится в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.;
 - г) ведение мяча сидя на полу – по 5 раз слева и справа;
 - д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;
 - е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперед, два последующих – назад.
- ❖ Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).

❖ Ведение мяча в движении:

а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнера, с помощью отскока от пола;

б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

✚ Бросок мяча одной рукой от плеча. Распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

Подготовительная фаза. Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском. Правая нога выдвинута на полшага вперед (если бросок выполняется правой рукой, и наоборот), ноги полусогнуты. Туловище прямое и слегка повернуто в сторону кольца (впереди стоящей ноги). Мяч держится у плеча бросающей руки пальцами и незначительной частью ладони. Кисть бросающей руки в положении, близком к – горизонтальному, а локоть направлен в ближайшую точку кольца. Придерживающая рука находится на мяче сбоку.

Основная фаза. Бросок начинается с одновременным движением ног и рук. Выполняя движение правой рукой вперед-вверх, мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев и ему придается обратное вращение.

Заключительная фаза. После выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем расслабленно опускается вниз.

1. Перед броском локти не разводить в стороны.

2. Правая рука при броске полностью выпрямляется, кисть совершает захлестывающее движение.

3. Придерживающая рука в броске не участвует.

✚ Бросок одной рукой сверху. Используется чаще других при атаке корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

Подготовительная фаза. Мяч удерживается на кисти правой руки (кисть практически в горизонтальном положении) над головой. Локоть правой руки

вынесен вперед в направлении прицела и находится под углом 90°. Левая рука придерживает мяч сбоку, пальцы расставлены и направлены вверх. Ноги полусогнуты, правая нога на полшага впереди и тело развернуто вправо.

Основная фаза. Одновременно с выпрямлением ног игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой.

Заключительная фаза. Бросающая рука сопровождает мяч до полного выпрямления (указательный палец должен точно указывать на кольцо), а затем свободно опускается. Локти не разводить в стороны. Левая рука не мешает броску и располагается сбоку от мяча. Обязательно сгибать ноги.

✚ Бросок двумя руками от груди. Преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Упражнения для обучения и совершенствования бросков.

- ❖ В парах – освоить принцип навесного броска с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории).
- ❖ На расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит.
- ❖ То же, но расстояние увеличить.
- ❖ Броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку).
- ❖ Броски с противодействием пассивного и активного защитника.

✚ Броски мяча в движении. Этот технический прием включает в себя комплекс из двух шагов и броска мяча любым из перечисленных ниже способов. Прежде чем переходить к обучению броска мяча в движении, необходимо добиться хорошего выполнения этих приемов. Бросок мяча в движении может быть выполнен как после ведения, так и после передачи партнера. Постараться не нарушать ритм двух шагов. Первый шаг выполняется правой, а второй – левой ногой (для «левой» наоборот и они располагаются с

левой стороны от щита). Направление прыжка вперед-вверх. Необходимо избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение. Рекомендуется выпускать мяч в наивысшей точке прыжка. Бросок мяча в движении может быть выполнен тремя основными способами. Необходимо обучение начинать с первого и заканчивать последним.

✚ Бросок двумя руками снизу. Выполняется преимущественно при стремительном подходе к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке, под руками накрывающего мяч защитника.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении (в момент передачи, под правую или левую ногу) или берет его в руки (после ведения под правую ногу), а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к щиту.

Основная фаза. Игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке прыжка, причем добавочным движением кистей и пальцев ему придается обратное вращение.

Заключительная фаза. Руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения. Игрок приземляется на согнутые ноги и принимает положение равновесия. Руки должны оставаться прямыми на протяжении всего броска.

Упражнения для обучения и совершенствования броска мяча в движении.

❖ *Обучение двум шагам:*

а) стоя на скамейке, спрыгнуть вперед на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;

б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперед одновременно с броском);

в) шагом до скамейки, перепрыгнуть ее правой ногой, шаг левой, имитация броска;

г) то же, но бегом;

д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);

е) во время бега, по сигналу остановка в два шага; ж) то же, но бег с ведением мяча.

- ❖ *Обучение броскам с близкой дистанции, способом через щит.*
- ❖ Тренер-преподаватель или руководитель стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, обучающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берет мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.
- ❖ То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол.
- ❖ То же, но мяч передается сбоку.
- ❖ Ведение на месте – два шага – бросок.
- ❖ Ведение мяча шагом – бросок в движении. Постепенно переходить на бег во время ведения.
- ❖ Все то же, с 3 по 7 пункты, но по центру и слева от щита.
- ❖ Бросок мяча в движении после обводки препятствия.
- ❖ Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.
- ❖ Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.
- 🚩 *Бросок одной рукой сверху в прыжке.*

Подготовительная фаза.

Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой (ставя ее перекатом с пятки на носок). Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.

Основная фаза. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Мяч выпускается резким разгибательным движением правой руки в наивысшей точке прыжка.

Заключительная фаза. Нападающий приземляется и плавно переходит к другим техническим действиям. Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны). Ноги во время прыжка должны находиться вместе. Мяч нужно выпускать в наивысшей точке прыжка. Прежде чем переходить к

обучению данного технического приема необходимо, чтобы бросок мяча от головы сверху был твердо освоен.

Упражнения для обучения и совершенствования броска в прыжке.

- ❖ Все упражнения, предназначенные для совершенствования броска одной рукой сверху.
- ❖ Обучение прыжку:
 - а) стоя на скамейке – прыжок вверх-вперед с имитацией броска;
 - б) то же, но с броском мяча;
 - в) стоя на месте – стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска);
 - г) то же, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска.
- ❖ Стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой и средней дистанций. По мере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.
- ❖ В парах – ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнеру.
- ❖ То же, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять.
- ❖ В парах – один начинает бег, снимает мяч с руки партнера, выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперед.
- ❖ То же, но ловя мяч двумя руками.
- ❖ То же, последовательно п. 4, 5, 6, 7, но с броском в кольцо.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из выше сказанного, можно констатировать, что баскетбол является важным средством физического воспитания молодежи в образовательной среде. Использование специальных упражнений, направленных на развитие различных специализированных, профессиональных качеств, совершенствование технических и тактических приемов повышает интерес занимающихся к баскетболу, способствует улучшению спортивного мастерства.

В учебно-методическом пособии рассмотрены теоретико-методические основы игры в баскетбол, представлено содержание учебно-тренировочных занятий, средства и методы для технической подготовленности баскетболистов.

Список использованной литературы

1. Былеев, Л.В. Подвижные игры /Л.В. Былеев, И.М. Коротков. – М.: ФиС. – 1982. – 224 с.
2. Воробьев, Н.П. Спортивные игры /Н.П. Воробьев. – Учеб. пособие для пед. училищ (отделений) физ. воспитания. – М.: Просвещение. – 1995. – 271 с.
3. Вари, П. 1000 упражнений игры в баскетбол: пер. с фр. /П. Вари. – Общ. ред. Л.Ю. Поплавского. – К: БК «Денди-баскет». – 1997. – 208 с.
4. Вуден, Д. Современный баскетбол : пер. с англ. /Д. Вуден. – М.: ФиС. – 1987. – 31-37 с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А. Генетю «ФАИР». – 1997. – 224с.
6. Ильинич, В.И. Физическая культура студента /В.И. Ильинич. – Учебник для студентов вузов. – М.: Гардарики. – 2001. – 448 с.

7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника ,тактика обучения /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия. – 2001. – 520 с.
8. Колос, В.М. Баскетбол: теория и практика /В.М. Колос. – Мн.: Полымня. – 1988. – 168 с.
9. Конеев, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника /Е.В. Конеев. – Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н /Д.: Изд-во «Феникс». – 2004. – 448 с.
10. Коробейников, И.М. Физическое воспитание /И.М. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко. – Учебное пособие для средних-специальных учебных заведений. – М: Высшая школа. – 1984. – 336с.
11. Корягин, В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов /В.М. Корягин. – Учебник для вузов физ. воспитания. – Львов: Край. – 1998. – 192 с.
12. Корягин, В.М. Баскетбол /В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Боженко, Р.С. Мозола. – Учебное пособие для институтов физич. культуры. – Киев: «Выща шк». – 1989. – 345 с.
13. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта /Л.В. Костикова. – М.: ФиС. – 2002. – 176 с.
14. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения /В.В. Кузин, С.А Полиевский. – М.: ФиС. – 1999. – 133 с.
15. Макусев, О.Н. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом /О.Н. Макусев. – Методические указания. – Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) «КНИТУ». – Нижнекамск. – 2013. – 22 с.
16. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. /Д.И. Нестеровский. – Учеб. пособие для студентов вузов. – М.: Академия. – 2008. – 336 с.

17. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения /Д.И. Нестеровский. – Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». –2007. – 336 с.
18. Портнов, Ю.М. Баскетбол /Ю.М. Портнов. – Учебник для вузов физ. культуры. – М.: Академия. – 1997. – 480 с.
19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кухзнецов. – Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия. – 2000. – 480 с.
20. Чернова, Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов /Е.А. Чернова. – Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. – М. – 2001. – 193 с.
21. Яхонтов, Е.Р. Юный баскетболист /Е.Р.Яхонтов. – Пособие для тренеров. – М.: ФиС. – 1987. – 175 с.

Сидоров Дмитрий Глебович
Погодин Артур Викторович
Щукин Вячеслав Михайлович

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В БАСКЕТБОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»
603950, Нижний Новгород, ул. Ильинская, 65.
<http://www.nngasu.ru>, srec@nngasu.ru