ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ БАСКЕТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА

Подготовка молодых игроков

ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ БАСКЕТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА. ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ ИГРОКОВ. М.: PressPass, 2017. 140 с.

© Российская Федерация Баскетбола, 2017

Все авторские права защищены. Переиздание, цитирование, воспроизведение, распространение без разрешения правообладателей запрещено законом.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Тренер по баскетболу начальной подготовки 7

2. Начало подготовки баскетбольного игрока 13

3. Тренировочное занятие – основа подготовки игрока..... 21

4. Что вам нужно знать об игре 43

5. Как должна играть команда начальной подготовки 83

6. Как следует управлять командой начальной подготовки..... 95

7. Основы безопасности и правила поведения на занятиях 113

8. Первая помощь при травмах.....123

9. Правила для начинающих 135

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Если вы держите в руках эту книгу – значит, вы решили сделать первый шаг в карьере тренера. А может быть, вы уже обладаете некоторым опытом и хотите стать более компетентным профессионалом. Вне зависимости от вашего уровня подготовки у вас есть шанс найти внутри этого издания что-то новое, однако если вы новичок в тренерском деле – для вас это настоящий клад.

Данная книга – первая из обширной программы, подготовленной нами для тренеров. Российская федерация баскетбола намеревается сформировать ее в единый стандарт подготовки и обучения тренеров. Всего в ее первой фазе будет издано несколько книг, разделенных в соответствии с пятью различными темами, книги будут выходить в свет постепенно.

Первый том затрагивает ключевые вопросы подготовки команды начального уровня для детско-юношеских соревнований. В нем пойдет речь об основах подготовки команды и принципах командных и индивидуальных взаимодействий. Также в книге уделяется внимание не менее важным аспектам подготовки молодых игроков – психологическим и физиологическим. В книге освещено и то, как правильно построить отношения не только с командой, но и с родственниками игроков.

Мы полагаем, что развитие и расширение тренерского корпуса – одна из приоритетных задач развития баскетбола в России, и хотели бы, чтобы победные традиции таких тренерских легенд, как Владимир Кондрашин и Лидия Алексеева, нашли отражение в сегодняшнем дне. Со своей стороны, мы рассчитываем делать все, что в наших силах, для публикации максимально разнообразных и качественных материалов для тренерского сообщества, создания эффективных площадок для диалога между специалистами и обмена опытом, а также проведения различных мероприятий для тренерского сообщества.

Изучайте баскетбол, развивайтесь как тренер и делайте баскетбольную жизнь в России лучше вместе с нами!

Президент РФБ
Андрей Кириленко

ГЛАВА 1.
ТРЕНЕР ПО БАСКЕТБОЛУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Поймете свою ответственность
- ☑ Узнаете об особенностях подготовки детей
- ☑ Вооружитесь опытом своих коллег, прочитав о распространенных ошибках детей

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.1. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ: ТРЕНЕР НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ? 8
1.2. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ТРЕНЕРА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 9
1.3. ПЯТЬ ЗАДАЧ УСПЕШНОГО ТРЕНЕРА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 10
1.4. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИГРОКАХ? 10
1.5. ТРИ САМЫХ ВАЖНЫХ ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА 11
1.6. РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ 11
1.7. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ ТРЕНЕРОВ 12

1.1. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ: ТРЕНЕР НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ?

РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ИСКАТЬ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ СТАВЯТСЯ В ЭТОЙ КОЛОНКЕ, ПО МЕРЕ ЧТЕНИЯ КНИГИ

Вам придется погрузиться в общение с мальчиками и девочками, видящими в занятиях баскетболом возможности для развлечения, знакомства с новыми друзьями, удовольствия от процесса игры.

Придется общаться с родителями, которым недостаточно просто заботы о здоровье детей и об их интересном досуге. Они мечтают о будущей успешной профессиональной карьере своих детей.

Вы будете нести ответственность за исполнение желаний всех детей, которые у вас занимаются. И всех родителей, которые привели к вам на занятия своих детей.

ВЛАДИМИР ПЕТРОВИЧ КОНДРАШИН, ЛЕГЕНДАРНЫЙ СОВЕТСКИЙ ТРЕНЕР. ВМЕСТЕ СО СБОРНОЙ СССР ВЫИГРАЛ ОЛИМПИАДУ-1972, ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ-1971 И ЧЕМПИОНАТ МИРА – 1974. ЧЛЕН ЗАЛА СЛАВЫ ФИБА

Если вы заинтересованы в продолжении тренерской карьеры, то вам нужно развивать увлечение баскетболом в детях школьного возраста. Это возможно как напрямую через игры, так и через обычные воспитательные методы.

В идеале тренер по баскетболу начальной подготовки становится подлинным миссионером или пропагандистом баскетбола, способным увлечь и заинтересовать баскетболом детей и их родителей.

Это и будет самой большой помощью для развития баскетбола на первом, начальном уровне баскетбольной пирамиды общества.

СОРЕВНОВАНИЕ ЗА ПОБЕДУ ВАЖНЕЕ САМОЙ ПОБЕДЫ

Тренер начальной подготовки → Баскетбол как развлечение и как учебная дисциплина → **Помощь в развитии баскетбола на первоначальном уровне**

1.2. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ТРЕНЕРА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Воспитание игрока – это помощь для шагов в будущее

Хороший тренер добивается, чтобы игрок получал удовольствие от баскетбола, овладевая нужными для успешной игры двигательными навыками, привычками и знаниями.

Таким образом, успешный тренер начальной подготовки должен быть своего рода баскетбольным «аниматором», затейником, наставником и учителем.

Для этого нужно обладать базовыми знаниями, изучить основные правила игры, использовать мотивационные игры для детей и подростков.

Для успеха подготовки потребуется отличать ребенка от подростка и от взрослого игрока. Очень важно понимать, что нет одинаковых игроков, все спортсмены воспринимают игру по-разному.

Самой большой задачей тренера по баскетболу начальной подготовки является не количество побед его команды и не соотношение побед и поражений. Стремление победить – это фон, на котором происходят самые важные вещи. Такие, как воспитание людей, способных соревноваться и побеждать не только в спорте, но и в жизни!

?

ПОЧЕМУ В КНИГЕ ТАК НАСТОЙЧИВО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ НАЧАЛЬНОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ФОРМЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ?

1.3. ПЯТЬ ЗАДАЧ УСПЕШНОГО ТРЕНЕРА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ УСПЕХА ВАМ НУЖНО ЯСНО ПОНИМАТЬ 5 ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ ВАШЕЙ ПРОФЕССИИ. ПОСТОЯННАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ЭТИХ ЗАДАЧ И ЕСТЬ КЛЮЧ К ВАШЕМУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ УСПЕХУ И ПРИЗНАНИЮ

- Быть правильным примером для игроков.
- Общаться с игроками на понятном для них языке. Без понимания не будет роста.
- Передавать игрокам свою увлеченность баскетболом.
- Понимать систему подготовки. Что предлагать на занятиях, когда, сколько, как и с какими целями?
- Совершенствовать свои знания, навыки и умения, делать анализ накопленного опыта и быть открытым для новых технологий, методов и систем подготовки.

1.4. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИГРОКАХ?

КАК РЕШАЕТСЯ ПРОБЛЕМА СОВМЕСТИМОСТИ ИГРОКОВ РАЗНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ В ОДНОЙ КОМАНДЕ?

В любой группе игроков, включая детскую команду, вы не сможете встретить двух одинаковых детей. Игроки имеют разные:

- способности и навыки;
- интересы;
- опыт;
- возраст, рост, вес, пол и т. д.

Все это делает любую баскетбольную команду неповторимой и уникальной.

Будете отмечать, наблюдать и понимать, различая своих игроков, – сможете не только правильно планировать подготовку, но и хорошо управлять командой в играх.

1.5. ТРИ САМЫХ ВАЖНЫХ ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА

Наиболее важными являются три тренерские обязанности:

- Ваше предназначение гораздо шире, чем просто тренер. Вам нужно овладеть как психологическими (как избежать потери интереса, оберегать детей от соревновательного стресса, предотвратить преждевременный уход из спорта), так и педагогическими знаниями (предотвратить усталость, стимулировать занятия, генерировать навыки, прививать ценности). Быть наставником для игроков.
- Выстроить правильные отношения в традиционном «спортивном треугольнике» Родители – Игроки – Тренер.
- Изучить особенности мышления и мотивы поступков детей на различных этапах развития. Это поможет ставить задачи или организовывать игры, которые соответствуют уровню развития детей.

КАКИЕ ОТНОШЕНИЯ ТРЕНЕР НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ДОЛЖЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ С РОДИТЕЛЯМИ МАЛЕНЬКИХ ИГРОКОВ?

1.6. РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ

Опыт многих тренеров, прошедших этот этап в карьере, подсказывает:

- Искренняя похвала или поощрение должны присутствовать на занятии, когда игроки хорошо выполняют упражнение.
- Нужно уважать каждое усилие и отмечать движение результатов в лучшую сторону.
- Побуждайте игроков испытывать себя и помните, что ошибки – это часть процесса обучения.
- Поощряйте за правильное техническое исполнение, а не только за результат.
- Ставьте перед игроками выполнимые задачи.
- Будьте последовательны.
- Развивайте навыки через игру и, по возможности, через развлечение, но без ущерба для мотивации.
- Меняйте правила игры, чтобы максимально повысить двигательную активность и степень вовлеченности игроков.
- Во время разбора ошибок всегда используйте позитивный тон. Это всегда приносит лучший результат.
- Будьте организованны и опрятно одеты.
- Будьте позитивны.

ПОХВАЛА УСКОРЯЕТ ОБУЧЕНИЕ

ПОДУМАЙТЕ: ТРЕНЕР ЯВЛЯЕТСЯ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ИГРОКОВ НА ТРЕНИРОВКАХ И В ЖИЗНИ

1.7. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ ТРЕНЕРОВ

ПОНЯТИЯ «СОРЕВНОВАТЬСЯ» И «ПОБЕЖДАТЬ» РАЗЛИЧАЮТСЯ. КАК ЭТО ПОНИМАЕТЕ ВЫ?

Вот примеры самых распространенных ошибок тренеров:

- **СВЕРХНАЦЕЛЕННОСТЬ НА РЕЗУЛЬТАТ**
  Конечно, научить спортсменов соревноваться – одна из задач тренера. Это важно. Но тренер начальной подготовки должен прежде всего заботиться об обучении игроков. Результаты придут вместе с качеством обучения.

- **НЕАДЕКВАТНОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ**
  Ребенок младше 15 лет еще мал и прежде всего это ребенок. Он требует особого отношения, основанного на уважении и сочувствии.

- **ПОДРАЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ МОДЕЛЯМ ПОДГОТОВКИ**
  Подражание взрослым игрокам может навредить вашим маленьким игрокам. Подражание есть самообман, хотя не исключено, что некоторые улучшения результатов возможны. Помните, что для достижения успеха вы должны пройти свой тренерский путь.

- **НЕПРАВИЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТРЕНИРОВОК**
  Подготовка занятий является базовым элементом в вашей работе. В плане должно быть указано то, на каком этапе вы находитесь и что вы должны делать, чтобы тренировка была эффективной и способствовала решению поставленных задач как в команде, так и в плане совершенствования каждого игрока в отдельности.

- **ДАВАТЬ СЛИШКОМ МНОГО УКАЗАНИЙ, КАСАЮЩИХСЯ ТАКТИКИ И ТЕХНИКИ, В ПЕРИОД ОТДЫХА И ПОЛНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ**
  Когда юный игрок садится на скамейку во время игры, усталость не позволит ему воспринимать много советов или длительные объяснения.

ГЛАВА 2.
НАЧАЛО ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛЬНОГО ИГРОКА

ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ИЗУЧАТЬ?

- ☑ Игроков как детей и как спортсменов
- ☑ Поведение детей и их отношение к игре
- ☑ Общественное значение спорта и его важность для детей

ОГЛАВЛЕНИЕ

2.1. ВВЕДЕНИЕ 14
2.2. ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРОКОВ 14
2.2.1 Физические качества 14
2.2.1.1. Физиология роста 14
2.2.1.2. Особенности различных этапов развития и роста ребенка 15
2.2.1.3. Физиологические характеристики ребенка 15
2.2.2. Поведение игроков на различных этапах подготовки 16
2.2.3. Психологические особенности игроков 17
2.3. РОЛЬ СПОРТА В ДЕТСТВЕ 19
2.4. ПРИЧИНЫ УХОДА ИЗ СПОРТА 20

ВСЕ ИГРОКИ ИМЕЮТ СВОИ ОСОБЕННОСТИ. ЭТО НУЖНО УЯСНИТЬ ДО НАЧАЛА ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ

2.1. ВВЕДЕНИЕ

Дети колоссально отличаются друг от друга как в текущий момент обзора, так и в потенциале. Плюс они и развиваются по-разному. Причем как физически, так и интеллектуально.

Поэтому, если вы будете внимательно изучать физические, морфологические и психологические характеристики каждого конкретного ребенка, а также дисциплины, которые будете преподавать, ваша тренерская работа будет успешна. Победы придут, потому что такой подход обеспечит развитие всех без исключения детей и принесет больше удовлетворения вам, всем родителям и детям.

2.2. ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРОКОВ

КАКИЕ КАЧЕСТВА МОЖНО РАЗВИВАТЬ?

2.2.1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Физические качества делятся на более ТРЕНИРУЕМЫЕ и менее ТРЕНИРУЕМЫЕ. На развитие первых спортивные программы и тренер могут повлиять существенно. Вторые в большой степени зависят от генетических факторов, и вы сможете их изменять в незначительной степени.

2.2.1.1. ФИЗИОЛОГИЯ РОСТА

Все дети развиваются по-разному. Скорость и индивидуальные особенности развития у каждого ребенка отличаются. Так, одни больше растут в раннем возрасте, другие в более позднем. Об этом важно знать, поскольку возможные травмы у детей связаны с процессом созревания.

БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ АНАТОМИИ ПОЗВОЛЯЮТ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ ПРОЦЕСС ВЗРОСЛЕНИЯ ИГРОКОВ

Кости растут за счет образования хрящевых (эпифизарных) зон[1]. В этот период следует уделять особое внимание укреплению:

- суставных соединений;
- областей, где соединяются сухожилия и мышцы (метафизарные союзы).

ЧТО ОЗНАЧАЕТ РАЗНИЦА МЕЖДУ ВОЗРАСТОМ КОСТНОЙ ОСНОВЫ ОРГАНИЗМА И ЕГО КАЛЕНДАРНЫМ ВОЗРАСТОМ?

Возраст костной структуры ребенка и календарный возраст

Эти два понятия могут показаться похожими, но на самом деле различаются и имеют большое значение в процессе развития ребенка.

Возраст кости говорит о степени зрелости костной ткани. Тогда как календарный возраст – это реальный возраст, который исчисляется с даты рождения ребенка.

Следовательно:

ВОЗРАСТ КОСТНОЙ СТРУКТУРЫ ОРГАНИЗМА ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕГДА НЕ РАВЕН КАЛЕНДАРНОМУ ВОЗРАСТУ.

---

[1] На концах костей ребенка в раннем и подростковом возрасте имеется особая область, называемая эпифизарной, в которой происходит образование новой костной ткани и рост костей в длину.

2.2.1.2. ОСОБЕННОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ РАЗВИТИЯ И РОСТА РЕБЕНКА

Рассматривая развитие и рост ребенка, давайте выделим несколько различных этапов, начиная с ускоренного роста ребенка, сопровождаемого изменениями тела, до его превращения во взрослого человека. Можно разделить этот процесс на четыре этапа:

- **Первые признаки полового созревания:** появляются половые признаки, и начинается созревание половых органов, а также появляются второстепенные половые признаки, происходят гормональные изменения.
- **Начало полового созревания:** наблюдается ускоренный рост ребенка и продолжение созревания вторичных половых признаков.
- **Полная половая зрелость:** это кульминационный момент, пик скорости физического роста.
- **Завершение периода полового созревания:** скорость роста уменьшается, пропорции и размеры тела приобретают характеристики взрослого человека.

Определить точный возраст для каждого периода непросто, поскольку, помимо различий между мальчиками и девочками (последние созревают раньше), существует множество различий между спортсменами одного пола. Эти различия начинают проявляться у некоторых в возрасте 9-10 лет, у других – в 13-летнем возрасте.

В большинстве случаев периоды от начала полового созревания и до полной половой зрелости колеблются между 10 и 14 годами.

2.2.1.3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РЕБЕНКА

Во время подготовки к тренировке очень важно понимать, на что способны наши игроки и какие физические нагрузки они могут выдерживать. Важно знать особенности функционирования организма ребенка и его тела, чтобы верно определить уровень нагрузок:

- **Аэробная выносливость:** человек способен совершать продолжительные усилия, благодаря питанию кислородом, который поступает в организм посредством дыхательной функции. Развитие этой способности позволяет организму и мышцам переносить физические нагрузки при выполнении упражнений в течение более продолжительного времени.
- **Анаэробная выносливость:** организм может работать в условиях нехватки кислорода, которая возникает вследствие очень интенсивных усилий. Развивать этот вид выносливости у детей нежелательно, поскольку они еще не приобрели возможности взрослого человека.
- **Сердечно-сосудистая система:** частота сердечных сокращений у детей выше, чем у взрослого человека, но, конечно, имеет свои пределы.
- **Дыхательная система:** возможности легких у детей меньше, чем у взрослых спортсменов (объем легких меньше), вследствие чего количество необходимых дыхательных циклов (частота дыхания) гораздо больше, чем у взрослых.
- **Физическая сила** ребенка увеличивается по мере развития мускулатуры в период полового созревания. Поэтому не рекомендуется давать специальные нагрузки на развитие мышечной массы в раннем возрасте.

ВЫ МОЖЕТЕ ПРИМЕНИТЬ ЭТИ ЧЕТЫРЕ ЭТАПА В СООТВЕТСТВУЮЩИХ КАТЕГОРИЯХ БАСКЕТБОЛА?

ОГРАНИЧЕНИЯ: ПОМНИТЕ О НИХ И НИКОГДА НЕ НАРУШАЙТЕ ЭТИ ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

ИЗБЕГАЙТЕ НАГРУЗОК, КОТОРЫЕ НЕ СООТВЕТСТВУЮТ ВОЗРАСТУ МАЛЕНЬКОГО СПОРТСМЕНА

ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ О СМЫСЛЕ ЭТОГО ВЫСКАЗЫВАНИЯ: «БАСКЕТБОЛ ДОЛЖЕН СЛУЖИТЬ ДЕТЯМ, А НЕ ДЕТИ БАСКЕТБОЛУ».

2.2.2. ПОВЕДЕНИЕ ИГРОКОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

Маленькие дети-игроки ведут себя не так, как подростки и взрослые игроки. Они и играют в баскетбол другого типа.

ШКОЛА БАСКЕТБОЛА (ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)

Совпадает с поступлением детей в подготовительный класс начальной школы, то есть с первыми шагами детей в общественной жизни.

Особенности поведения	Как это учитывается и исправляется в начальной подготовке?
Дети ведут себя эгоистично	Давайте один мяч на двоих или троих
Желание играть вместо выполнения упражнений	Обучение через игру
Трудность в принятии правил поведения	Устанавливать простые и понятные правила
Трудности с концентрацией внимания	Больше играть в подвижные игры. Делать активности короче
Трудности с пониманием	Объяснять мероприятия в общем виде
Незрелость	Направлять агрессивность на игру, давать больше поручений
Необходимость в эмоциях	Развлечения

КАКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ХАРАКТЕРИЗУЮТ ДЕТСКУЮ ИГРУ В ВОЗРАСТЕ 6–8 ЛЕТ И В 8–10 ЛЕТ?

ЭТАП МЕЖДУ 8 И 10 ГОДАМИ

Ребенок лучше работает в группе, начинает выбирать себе друзей и формировать маленькие группы.

Особенности поведения	Как это учитывается и исправляется в начальной подготовке?
Некоторое улучшение внимания и восприятия	Проведение больших и многоступенчатых мероприятий
Снижается эгоизм	Развивать умение работать в команде (небольшие группы)
Нравится мериться мастерством с другими игроками	Познакомить с общими правилами игры и соревнований
Улучшается концентрация	Увеличить продолжительность упражнений
Больше стабильности, меньше фантазирования	Усложнить задачи

ПОДУМАЙТЕ: КАКИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОРЕВНОВАНИЯ В ВОЗРАСТЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ?

МОМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВОГО СОРЕВНОВАНИЯ ДЕТСТВО И БАСКЕТБОЛ III

ЭТАП МИНИ-БАСКЕТБОЛА (ВОЗРАСТ 10–12 ЛЕТ)

Ребенок уже готов работать в команде, выполнять различные функции. Входит в постоянную группу друзей. Уровень восприятия достаточно высок.

Особенности поведения	Как это учитывается и исправляется в начальной подготовке?
Ребенок способен рассуждать почти как взрослый	Развиваем критическое мышление
Начинает анализировать. Ребенку нравится все оценивать и соизмерять	В общей работе используем некоторые элементы аналитики
Эгоцентризм преодолен	Используем как метод, но не как цель
Существенное улучшение восприятия	Прививаем уважение к правилам и товарищам по команде
Повышение коммуникабельности	Воспитываем хорошее отношение к окружающим на площадке и за ее пределами
Высокая стабильность и эмоциональный контроль	Больше возможностей для выполнения упражнений, большее разнообразие заданий
Увеличение заинтересованности и мотивации	Развивать интерес к спорту

ЭТО ВАЖНЫЙ МОМЕНТ ДЛЯ НАЧАЛА ОБУЧЕНИЯ

2.2.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРОКОВ

Если тренер хорошо разбирается в мотивах, по которым дети участвуют в занятиях, то он хорошо поймет особенности поведения игроков в различных ситуациях на тренировках.

Очень важно учитывать, как ребенок оценивает свои спортивные навыки и в зависимости от этого вступает в соперничество и добивается определенных спортивных результатов. Это стремление к успеху побуждает ребенка **максимально продемонстрировать** свои успешные навыки и по возможности **скрыть недостатки.**

Эти навыки можно оценивать посредством **сравнения с другими игроками** (в группе или поэтапно) или исходя из своих **собственных результатов** (индивидуальный прогресс). Оценку может проводить как тренер, так и сам игрок.

СОЗДАНИЕ КОМАНДЫ ИМЕЕТ СМЫСЛ, НАЧИНАЯ С 10-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА. ПОЧЕМУ?

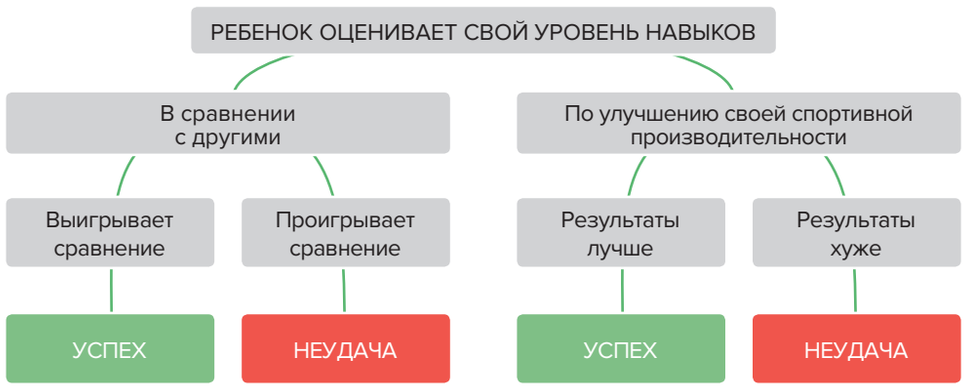
«ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ НАД СВОЕЙ ИГРОЙ ПОМОЖЕТ МАЛЕНЬКИМ ИГРОКАМ ПОЛЮБИТЬ БАСКЕТБОЛ».

ПОДУМАЙТЕ: «ЧЕМ ЛУЧШЕ НАВЫКИ, ТЕМ БОЛЬШЕ КОНТРОЛЯ НАД СВОЕЙ ИГРОЙ, И ЧЕМ БОЛЬШЕ КОНТРОЛЯ НАД ИГРОЙ, ТЕМ ВЫШЕ САМООЦЕНКА». «Я МОГУ» – ТВОРИТ ЧУДЕСА!

Дети, которые используют сравнение, применяют положительные или отрицательные результаты для **закрепления успеха или фиксирования неудач.** И наоборот, те дети, которые стремятся к индивидуальному совершенствованию, определяют свои успехи или неудачи в зависимости от их собственных достижений.

Большое значение для ребенка имеет **общественное одобрение,** особенно со стороны тех людей, которые для него имеют наибольший авторитет (родители, тренеры...). Чем младше ребенок, тем больше он нуждается в таком одобрении и прилагает для **этого больше усилий.**

КОГДА ДЕТИ НАЧИНАЮТ ИГРАТЬ, РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ. ПОЯВЛЯЮТСЯ ОЦЕНКИ



Маленькие дети занимаются спортом для развлечения (личная заинтересованность). Но постепенно им хочется нравиться другим людям (общественное одобрение). Граница, определяющая эти стремления ребенка, находится в возрасте 11-12 лет.

В спорте фигура тренера **имеет фундаментальное значение.** От того, как тренер преподносит поражение или победу, зависит отношение ребенка к соревнованиям и его поведение.

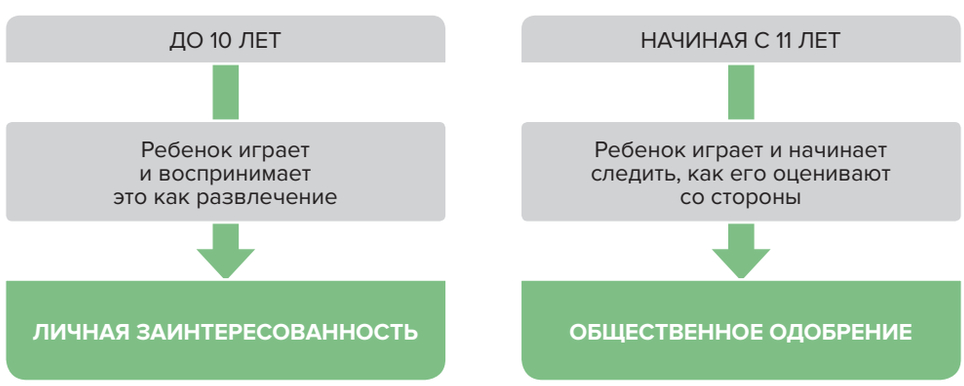
Другой важнейшей составляющей является **семья.** Несмотря на то что все семьи различаются, семья должна участвовать в процессе спортивного развития ребенка вместе с тренером, поскольку они делают одно общее дело и преследуют общие цели.

Добиться того, чтобы ребенок развлекался во время соревнований и одновременно ощущал улучшение своих спортивных навыков, – это трудная задача.

И если вам удастся ее решить, то ребенок будет продолжать заниматься баскетболом и в перспективе сумеет достичь высоких спортивных и личных результатов.

РАЗВЛЕКАТЬСЯ И СОРЕВНОВАТЬСЯ – ЭТО РАЗНЫЕ ВЕЩИ? ПОДУМАЙТЕ

СУММИРУЙТЕ В ОДНОЙ ФРАЗЕ СОДЕРЖАНИЕ ТАБЛИЦЫ, ПРИВЕДЕННОЙ СЛЕВА.



Внешнее или внутреннее давление (семья, тренер или сам ребенок)	Уровень усвоения навыков	Как это действует на игрока
ВЫСОКОЕ	НИЗКИЙ	УСТАЛОСТЬ
НИЗКОЕ	ВЫСОКИЙ	СКУКА
ВЫСОКОЕ	ВЫСОКИЙ	РАЗВЛЕЧЕНИЕ
НИЗКОЕ	НИЗКИЙ	РАЗВЛЕЧЕНИЕ

С учетом этого, главными мотивирующими факторами для ребенка являются СТРЕМЛЕНИЯ:

- играть каждый раз лучше;
- стать лучше, чем другие;
- обрадовать семью;
- завоевать медали, кубки, выигрывать матчи.

2.3. РОЛЬ СПОРТА В ДЕТСТВЕ

Чтобы разработать систему работы с молодыми баскетболистами, важно понять, какую роль играет спорт в детском возрасте. Если мы изучим различные этапы развития детей в течение их жизни и спортивной карьеры, мы сможем обеспечить им личное и спортивное развитие в соответствии с их возрастом и способности участвовать в соревнованиях.

Нужно знать мотивы, которые побуждают детей участвовать в спортивных программах, предлагаемых тренером. Это является важнейшим фактором, который тренер должен изучить. В то же время интересно быть в курсе того, как ведут себя дети во время различных соревнований.

Издано большое число книг, посвященных желанию детей добиваться успеха на спортивных площадках. Желанию сильному настолько, что это перевешивает их интерес к учебе в школе.

В этих исследованиях отмечается, что дети – и мальчики, и девочки придают разное значение занятиям спортом и спортивным результатам.

ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧЕГО ЖДУТ ДЕТИ ОТ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ? А ЧТО ОНИ ОЖИДАЮТ ОТ ВАС КАК ТРЕНЕРА?

ПОДУМАЙТЕ, ОДИНАКОВО ЛИ МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ ОТНОСЯТСЯ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ?

КАКОВА СТЕПЕНЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ТРЕНЕРА ЗА ТО, ЧТО ИГРОК ЕГО КОМАНДЫ УХОДИТ ИЗ БАСКЕТБОЛА?

2.4. ПРИЧИНЫ УХОДА ИЗ СПОРТА

Многие мальчики и девочки, которые начинают играть в мини-баскетбол, уходят из спорта до начала юношеской карьеры. Среди наиболее распространенных причин этого явления можно выделить следующие:

- Низкая мотивация.
- Нехорошие оценки в общеобразовательной школе.
- Мало развлекательных упражнений на тренировках и во время соревнований. Становится скучно.
- Слабая поддержка со стороны родителей .
- Нехорошие отношения с партнерами по команде.
- Неудачи при освоении баскетбольных навыков.
- Низкий уровень доверия к тренеру (проблемы в общении, понимании).
- Низкая самооценка собственных способностей и готовности соревноваться.
- Соревновательное давление или усталость от нагрузок.
- Истощение или «синдром перегорания».

Для удержания детей в баскетболе нужен не просто тренер, а ТРЕНЕР -ЭНТУЗИАСТ. Тренер, способный сплотить детей вокруг баскетбольной команды и успешно развивать ребят и команду как баскетбольный проект.

ГЛАВА 3.
ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ – ОСНОВА ПОДГОТОВКИ ИГРОКА

ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ИЗУЧАТЬ?

- ☑ Узнаете о задачах, решаемых на определенных этапах начальной подготовки
- ☑ Познакомитесь с методикой организации труда тренера
- ☑ Обратите внимание на максимально эффективное использование времени занятия
- ☑ Рассмотрите начальную подготовку детей через призму игры

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.1. ВВЕДЕНИЕ 22
3.2. НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП 22
3.2.1. Цели 22
3.2.2. Чистая школа 23
3.2.3. Подготовительный этап для самых маленьких 8–10 лет и этап мини-баскетбола для 10–12 лет 25
3.2.3.1. Подготовительный период для самых маленьких 8–10 лет 25
3.2.3.2. Этап мини баскетбола 10–12 лет 26
3.2.4. Четыре принципа обучения на этом этапе 28
3.3. ТРЕНИРОВКА 30
3.3.1. Тренировать 30
3.3.2. Базовые принципы тренировки 31
3.3.3. Цели обучения 32
3.3.4. Содержание тренировки по физической подготовке, технике и тактике 32
3.3.5. Психологическая подготовка игроков 36
3.3.6. Планирование тренерской работы 37
3.3.6.1. Вопросы, которые необходимо иметь в виду в процессе планирования 38
3.3.7. Тренировочные периоды 39
3.3.8. Методология тренерской работы 42

3.1. ВВЕДЕНИЕ

В этой главе остановимся на определении различных баскетбольных программ, адаптированных для игроков относительно их возраста.

3.2. НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП

Содержание этой главы посвящено периоду обучения баскетболу от начальной школы до окончания этапа мини-баскетбола и совпадает с периодом обучения детей в начальной школе.

На этом этапе **важнее всего заинтересовать игрока**. Поскольку баскетбол дети воспринимают прежде всего как **игру, старайтесь дать ребятам побольше возможностей поиграть друг с другом.**

Это первый этап обучения моторике. Дети находятся в идеальном для изучения базовых вопросов возрасте. Дети в основном играют индивидуально.

3.2.1. ЦЕЛИ

На этом этапе главной целью является увлечь детей баскетболом в виде развлечения. Поэтому данный этап для них должен быть в целом приятным.

УВЛЕЧЕННОСТЬ БАСКЕТБОЛОМ ЯВЛЯЕТСЯ СИНОНИМОМ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА

В дополнение вам нужно постараться, чтобы дети:

- перестали совершать грубые ошибки во время игры;
- почувствовали уверенность в индивидуальной игре, улучшив свои навыки и основные тактические знания;
- не мешали друг другу, когда придется играть единой командой.

ПОВЫШАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ИГРОКА И ТАКИМ СПОСОБОМ ПОВЫШАТЬ САМООЦЕНКУ – ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ ЗАДАЧИ ТРЕНЕРА

Понятно, что на начальном этапе детей интересует больше развлечение, но при этом они должны чувствовать, что с каждым разом приобретают игровые навыки. Именно поэтому наша вторая задача состоит в том, чтобы улучшать их навыки (индивидуальные технические навыки). Ведение мяча преобладает над пасом, поскольку это занимает большую часть времени у игрока с мячом. Можно поиграть даже в формате 3x3, о чем мы поговорим в главе 5. И продолжим обучение основам техники и тактики, чтобы ребенок мог играть один на один с защитником.

3.2.2. ЧИСТАЯ ШКОЛА

Далее мы расскажем о самом важном на этом этапе, который охватывает первые годы до 8-летнего возраста.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП

1-я фаза: РАЗВЛЕЧЕНИЕ
Категория: чистая школа (до 7 лет)

ОБЩЕЕ НАЗНАЧЕНИЕ ЭТАПА

Дети приходят заниматься с желанием приобщиться к спорту. Родители ищут для своих детей такие возможности, чтобы помочь ребенку развиваться гармонично.

Ваши цели на психологическом уровне

- Создавать развлекательную, эмоциональную, позитивную среду, в чистом виде развлечение.
- Организовать процесс занятия так, чтобы дети получали удовольствие от движения.
- Помочь детям хорошо провести время, пообщаться, обзавестись друзьями.
- Определить минимальные правила в группах.
- Формировать увлеченность ребят баскетболом.

Ваши цели на физическом уровне:

- Помочь ребенку узнать о возможностях собственного организма.
- Познакомить ребенка с устройством собственного тела.
- Организовать освоение основных спортивных движений: бега, прыжков, остановок, приземлений, изменений скорости и направления бега, метаний, ловли, упражнений с собственным весом.
- Улучшать контроль при различных перемещениях через развитие равновесия и формирование осанки.

Ваши цели на техническом уровне:

- Стараться использовать мячи уменьшенного размера (Б5)[1].
- Развивать базовые баскетбольные навыки: передачи, ловлю, броски, работу ног и ведение мяча.
- Учить упрощенным биомеханическим основам попаданий в корзину.
- К концу этапа (возраст 7 лет) старайтесь использовать учебную корзину и мини-баскетбольный мяч, чтобы подойти к началу настоящей игры.
- Подумайте над использованием возможностей музыки и ритмичных групповых движений для обучения основам техники.

Игра – вот главный союзник тренера и самый важный помощник в обучении на самых первых шагах в начальной подготовке малышей.

Для ребенка игра является имитацией реальной жизненной ситуации. Если мы хотим приобщить детей к командному спорту, нужно использовать факторы сотрудничества (партнеры) и противостояния (противник).

Стремитесь создать желаемый формат занятий всеми доступными для вас средствами, методами и формами.

[1] Мяч в баскетболе имеет несколько категорий: Б7 – большой мяч, который используется в профессиональном мужском баскетболе; Б6 – средний мяч, для женских команд; Б5 – маленький мини-баскетбольный мяч для детей до 12 лет.

ПОМНИТЕ, ЧТО ДЕТИ НЕ ТОЛЬКО ИГРОКИ, НО И ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЛИЧНОСТИ

ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ВАМ ЗАХОЧЕТСЯ ПОЗАИМСТВОВАТЬ ЧТО-ТО У ДРУГОГО ТРЕНЕРА. ОБЫЧНОЕ ДЕЛО. НО ПРОЯВИТЕ ПРИ ЭТОМ МУДРОСТЬ: ЭТОТ ПРИЕМ ДОЛЖЕН БЫТЬ АДАПТИРОВАН ДЛЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВАШИХ ИГРОКОВ

Ребенок учится в форме игры, и поэтому детский тренер должен понимать, что нужно научить детей играть. Тем не менее важно знать, что каждый момент и этап обучения является задачей сам по себе и необходимо приспосабливать занятия под эту задачу. Тренер должен найти или создать такую игру, которую дети будут воспринимать как развлечение.

Многие тренеры стремятся просто копировать уже разработанные игры. В этом нет ничего зазорного.

Но если вам удастся придумать свою собственную игру с учетом особенностей и способностей ваших игроков и имеющихся у вас ресурсов, это будет самый полезный путь для развития детей вашей команды.

«Главная цель тренера ребят этого возраста – создать условия для обучения детей баскетболу через возможности самой игры»

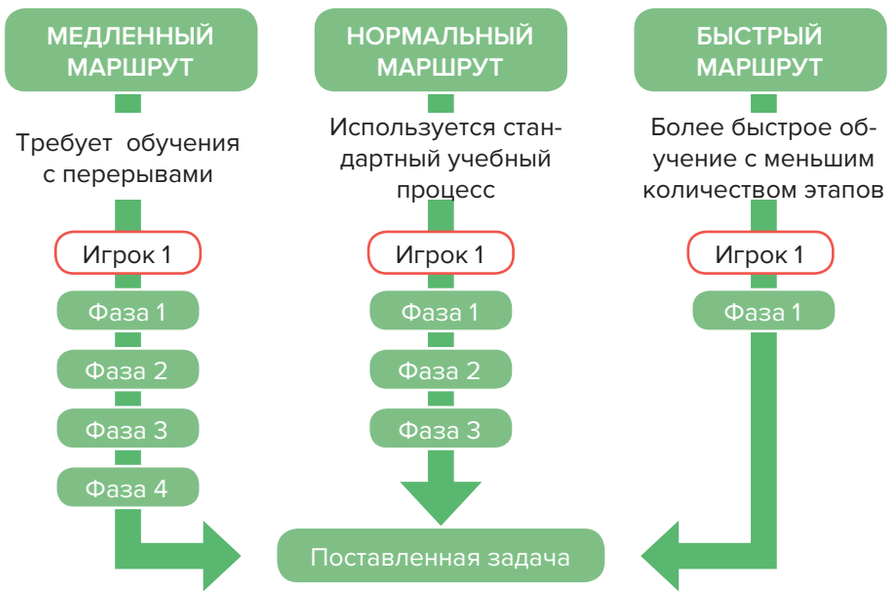
На начальном этапе игра должна быть простой. Но по мере занятий и привыкания детей условия игры должны постепенно усложняться. Например, путем корректировки правил, изменения обстановки, добавления зрителей и т. п.

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ СЛЕДУЕТ СОЗДАВАТЬ УЧЕБНЫЕ СИТУАЦИИ, ПОМОГАЮЩИЕ ИГРОКАМ УЛУЧШАТЬ СВОИ ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ.

Например, 1х0 с использованием фишек и конусов.

И наконец, было бы очень полезно разработать различные **УЧЕБНЫЕ МАРШРУТЫ** для достижения одной общей технической цели.

УЧЕБНЫЕ МАРШРУТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ХОРОШИМ СПОСОБОМ НИВЕЛИРОВАНИЯ СУЩЕСТВЕННЫХ РАЗЛИЧИЙ МЕЖДУ ДЕТЬМИ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ



3.2.3. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ 8–10 ЛЕТ И ЭТАП МИНИ-БАСКЕТБОЛА ДЛЯ 10–12 ЛЕТ

Отсюда начинается приобщение детей к баскетболу, который должен быть адаптирован к их возрастным особенностям. В этот же период начинается игра с соблюдением правил.

Игроки в этом возрасте испытывают большие трудности, когда встречаются с сопротивлением со стороны других игроков. Поэтому следует внимательно относиться к развитию навыков игры в защите.

Игра будет носить индивидуальный характер с преобладанием ведения мяча. Причем с преобладанием высокого отскока мяча. Не стоит по этому поводу излишне беспокоиться. Это происходит потому, что ребенку трудно одновременно и управлять своим телом и контролировать внешние факторы. Особенности детской психомоторики также должны учитываться.

Ваш первоочередной труд должен заключаться в том, чтобы приучить детей играть в контакте с другими игроками. Как с партнерами, так и против соперников.

Тренировочные сессии должны быть непродолжительными, упражнения – разнообразными. Игровой подход является основным инструментом обучения.

3.2.3.1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ 8–10 ЛЕТ

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП

1-я ФАЗА: ОБУЧЕНИЕ
Категория: подготовительный возраст (8–10 лет)

ОБЩИЕ ОРИЕНТИРЫ ЭТАПА
Дети приходят на спортивную площадку, чтобы поиграть.

Ваши задачи в области психологии
- Развлекать детей игрой в баскетбол.
- Стать полноценным участником группы.
- Научить признавать нормы поведения и тренировочного занятия и начать уважать их.
- Помочь ребятам самоутвердиться и повысить самооценку благодаря опыту и поддержке с вашей стороны, со стороны родителей и взрослых игроков.

Ваши задачи в области физической подготовки
- Развивать общую координацию.
- Улучшать чувство пространственно-временной ориентации (чувствительная фаза).
- Участвовать в ситуациях, когда испытанию подвергается общее равновесие.
- Облегченная физическая подготовка: посредством игры развивать общие спортивные качества и способности.

Ваши задачи в области технической подготовки
- Учить основам индивидуальной техники для ведения самостоятельной игры.
- Учить основам командных взаимодействий с партнерами.

ПОМНИТЕ, ЧТО ДЕТСКИЙ БАСКЕТБОЛ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ ИГРОКОВ, ЧТОБЫ ОНИ ПОЛУЧАЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ИГРЫ

Базовые задачи начальной подготовки для самых маленьких игроков (8–10 лет)

- 1x0 с преимуществом нападения: преследование нападающего, запас времени для реагирования нападающего, открытое пространство за защитником, различные защитные ограничения и т. д.
- Простейшие понятия защиты: линия соперник с мячом – корзина, которую защищает игрок, линии мяч – корзина, игрок, которого держит защитник.
- Введение в официальные правила игры: двойное ведение, пас, фол и т. д.
- Фигура арбитра и отношения с ним.

Базовые задачи начальной подготовки для команды маленьких игроков (8–10 лет)

- 2x0 с передачей мяча на голевой бросок.
- Ведение мяча как основной элемент перед передачей и основные движения, изменения «углов атаки», чтобы обыграть своего защитника.
- Нападение 2x1.
- Свободная игра в формате 3x3.

Как можно обучать детей на этом этапе

- Нападение: все открыты. Стоять дальше от мяча. Игрок с мячом пытается прорваться к корзине, но не может передать мяч. Стимулировать броски в корзину.
- В защите: видеть всех и быть рядом со своим партнером.
- Все выполнять в игровой форме, когда все участвуют и все могут лидировать.

ЧЕТКАЯ ПОСТАНОВКА ЗАДАЧИ ЭКОНОМИТ МНОГО ВРЕМЕНИ

3.2.3.2. ЭТАП МИНИ-БАСКЕТБОЛА 10–12 ЛЕТ

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП

1-я ФАЗА: ОБУЧЕНИЕ
Категория: мини-баскетбол (10–12 лет)

ОБЩИЕ ОРИЕНТИРЫ ЭТАПА

Кроме обучения, детей интересуют соревнования и игра в команде.

Ваши задачи в области психологии

- Увлечь детей игрой в баскетбол.
- Развивать навыки командной игры.
- Участвовать в работе группы, уважая ее правила и принципы.
- Самоутвердиться и повысить самооценку благодаря опыту и поддержке со стороны взрослых игроков.

ПРОВОДИТЕ ЗАНЯТИЯ, НО ПРИ ЭТОМ ВЫДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ДЕТИ ПРОСТО ПОИГРАЛИ

Ваши задачи в области физической подготовки

- Развивать навыки координации через атлетические и баскетбольные движения (равновесие и координация).
- Улучшать чувство баскетбольной игры (понимание игры без мяча).
- Общая физическая подготовка через игру и баскетбольные упражнения в ходе тренировки.
- В конце этапа закрепить у игроков навыки разминки в первой части занятия и растяжки в заключительной части тренировки.

Ваши задачи в области технической подготовки

- Отрабатывать основы индивидуальной техники в нападении и защите 1x1, 2x2.
- Отрабатывать основы коллективной техники 3x3.
- Ознакомление с простыми системами игры.

Базовые индивидуальные задачи для подготовки в начале этапа МИНИ-БАСКЕТБОЛ (например, 10–11 лет)

- В формате 1x0 хорошо и прочно усвоить основные баскетбольные навыки.
- 1x1 в таких же ситуациях.
- 1x1 +1 начало освоения маневра «отдай и выйди» L-, O- и V-образные траектории движения.
- Основные понятия игры в защите против игрока с мячом и против игрока, не владеющего мячом.
- Использование судейства в игре.

Базовые индивидуальные задачи для подготовки в конце этапа МИНИ-БАСКЕТБОЛ (например, 11–12 лет)

- Добиваться правильного баланса между ведением мяча и передачей;
- Игры для отработки отдай – выйди к корзине, к игроку без мяча, к игроку с мячом;
- 2x0 отработка передач в движении, визуальные коммуникации игроков, когда давать пас, давать – не давать, оценка позиции партнера;
- 2x1 получение преимущества за счет определения направления и момента начала движения игрока нападения без мяча в зависимости от действий партнера с мячом;
- 2x2 создавать более выгодную ситуацию в зависимости от уровня соперников;

Что нужно знать для успешного обучения баскетболу на этом этапе

- **Нападение:**

Все занимают свои позиции. Максимальное превосходство в формате 1x1. Игра без мяча. В конце этапа преобладает техническая составляющая, переход к формату 2x2.

- **Защита:**

Индивидуальная ответственность. Начало взаимодействия в обороне. Научиться действовать на опережение и отнимать мяч. Научиться противостоять и замедлять движение мяча при перевесе сил соперника. Овладение техникой выбивания, вырывания и перехвата.

- **Игра** продолжает оставаться наиболее эффективным способом приобщения к баскетболу, но уже можно давать специальные и баскетбольные упражнения.

ПОМНИТЕ, ЧТО ДЕТСКИЙ БАСКЕТБОЛ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ ИГРОКОВ, ЧТОБЫ ОНИ ПОЛУЧАЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ИГРЫ

ФОРМАТ 5X5 ТАКЖЕ ДОЛЖЕН ПРИСУТСТВОВАТЬ

НАПАДЕНИЕ ИЛИ ОБОРОНА: ЧТО ВАЖНЕЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ?

ЭТИ ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА ДОЛЖНЫ СТАТЬ ОСНОВОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

РАЗВИВАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НАПАДЕНИЕ, А ЗАТЕМ ЗАЩИТУ. ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ ОБ ЭТОМ?

3.2.4. ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТОМ ЭТАПЕ

1. Тренировать и играть «на позитиве».

На этом этапе развлечение играет более важную роль, чем усвоенные знания. Постарайтесь сделать тренировки динамичными и развлекающими и таким способом ведите детей к познанию игры, не забывая при этом о ее развлекательном значении.

Выбора нет. Потому, что в любом другом случае дети будут скучать и могут покинуть вашу группу в поисках более интересного занятия.

2. Сначала понять, потом попробовать в легких условиях, а затем применять в единоборстве.

Займитесь прежде всего индивидуальной тактической подготовкой и только после этого освоением индивидуальной техники. Очень важно приучить детей с самого раннего возраста делать все осмысленно и целенаправленно. Как с мячом, так без него.

3. Развивать навыки игры в нападении, а затем учиться защите.

В этом возрасте дети больше всего стремятся прорваться к корзине. Поэтому добивайтесь, чтобы они развивали свои атакующие способности, особенно индивидуальные, не забывая при этом о командной игре. Затем научите их некоторым базовым элементам игры в обороне. Вы понимаете, что игра в обороне тем эффективнее, чем более развит ребенок физически?

4. Используйте 3x3 как систему начальной игровой подготовки.

В формате 3x3 дети имеют больше возможностей для успешной атаки, поскольку на площадке находится меньше игроков и, следовательно, больше свободного пространства для игры.

■ **Основное содержание баскетбола. Начало обучения индивидуальной и командной тактике.**

На этом этапе следует преподавать базовые знания, которые необходимы для начала игры в баскетбол. Делайте это согласно определенным правилам, в коллективе и динамично.

ОСНОВНЫЕ ЗНАНИЯ, КОТОРЫЕ НУЖНО УСВОИТЬ, ПРИВЕДЕНЫ В ЭТОЙ ТАБЛИЦЕ:

БАЗОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ	СПОСОБЫ ИХ РАЗВИТИЯ
Развивать индивидуальную ответственность при игре без мяча в нападении и в защите	С партнерами, от 2x0, 3x0 до 3x3
Индивидуальная ответственность при игре в нападении с мячом и при игре в защите против игрока, владеющего мячом	Без партнеров, с противодействием. С партнерами, преодолевая противодействие. 3x2, 3x3, 3x4
Учите контролировать мяч ведением, пасом, движением без мяча, бросками и добиваниями	Индивидуально, с партнерами перед соперником
Учите продвигаться с мячом вперед, отступать назад, менять углы атаки и создавать удобные позиции для паса и ловли	С партнерами перед свободным пространством

БАЗОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ	СПОСОБЫ ИХ РАЗВИТИЯ
Учите хорошо ориентироваться с мячом. Когда двигаться, куда, как, в зависимости от расположения и траекторий движения партнеров без мяча. Учите контролю времени владения и оценке времени передачи и ловли мяча	С партнерами против соперников перед свободным пространством

Каждый из этих элементов может сочетаться в различных вариантах. Дети воспринимают правила в зависимости от того, как они помогают в игре или как они противоречат стремлениям игроков.

Вся работа в этой области проводится в форме игры, вперемешку с игрой свободной и игрой по правилам.

Обучение правилам игры

В этом возрасте очень важно правильно преподавать правила игры. Их понимание позволит улучшить в первую очередь индивидуальные технические навыки. В вашем распоряжении имеются различные инструменты для их изучения:

- На каждой тренировке вводите одно новое правило.
- Напоминайте перед каждой тренировкой правила, которые уже давались.
- Используйте дни, когда проведение обычных занятий по каким-то техническим, административным или погодным причинам невозможно, для того чтобы поговорить о правилах игры в баскетбол.
- Используйте возможности игры формата вопрос – ответ для закрепления знаний о регламенте игр и о правилах баскетбола.
- Во время игр на тренировке поручайте одному, двум или трем игрокам быть арбитрами.

Подготовка игр и заданий

Когда приходит время планировать задания, старайтесь это делать так, чтобы:

- максимально использовать полезное активное время;
- давать всем игрокам попробовать себя во всех ролях;
- уделять внимание решению одной задачи, не распыляться.

Используйте эти принципы и разрабатывайте свои собственные игры и учебные задания, учитывая характеристики игроков и имеющиеся ресурсы.

ЛУЧШЕ ВСЕГО ОБУЧАТЬ ПРАВИЛАМ ИГРЫ ПО МЕРЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОПРОСОВ В ХОДЕ ТРЕНИРОВКИ

НАПИСАНЫ ТЫСЯЧИ КНИГ О БАСКЕТБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТИ ИДЕИ, НО ПРЕЖДЕ ВСЕГО РАЗРАБАТЫВАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОСТАВЛЯЙТЕ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ

3.3. ТРЕНИРОВКА

Тренировка – это важнейшее средство и инструмент для тренера.

Вообще от слова «тренировка», кстати, и происходит название профессии.

Существует несколько ключевых слов, которые нужно помнить, тренируя группу детей.

ТРЕНИРОВКИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ДРУГИХ ЭТАПОВ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНА

ПОДУМАЙТЕ: ТЕРМИН «БАЗОВАЯ ТРЕНИРОВКА» НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СИНОНИМОМ «ПРОСТАЯ ТРЕНИРОВКА»

3.3.1. ТРЕНИРОВАТЬ

Тренировка – это структурированное усилие, которое совершается с целью добиться повышения способностей и развития определенных навыков. Исходя из этого, со спортивной точки зрения тренировка является **плановым и комплексным процессом, который направлен на повышение спортивной результативности.**

Виды тренировки

Можно выделить три вида тренировок в зависимости от уровня подготовки спортсменов.

ВИД ТРЕНИРОВКИ	ОПИСАНИЕ
Базовая	Развитие спортивных способностей для занятия различными видами спорта, с упором на психомоторные качества, общефизическая базовая подготовка
Развивающая	Специализация в баскетболе, развитие физической формы, подвижности и основных технических навыков игрока
Достижение высоких спортивных результатов	Максимальное использование спортивных возможностей игрока

3.3.2. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Ниже приведены базовые факторы, которые нужно учитывать при планировании тренировки начинающей команды.

ПРИНЦИП	ОБЪЯСНЕНИЕ
1. Оптимальное соотношение между нагрузкой и восстановлением	Чем больше продолжительность тренировочных заданий (по времени), тем менее интенсивными должны быть упражнения. Само собой, предусматривается время для соответствующего отдыха
2. Поступательное увеличение нагрузки	Организм приспосабливается к нагрузкам шаг за шагом, постепенно. Поэтому нужно добиваться этого улучшения не спеша, учитывая возраст и возможности игроков
3. Сочетание всех видов нагрузки	Следует максимально объединить все виды тренировочных инструментов (физические, технические, тактические, психологические, подчинение правилам, навыки и ценности), чтобы спортсмен тренировался комплексно (интегральная тренировка)
4. Последовательность	Следует определить оптимальную периодичность тренировок, как по их количеству, так и по количеству повторов упражнений и их интенсивности и т. д. На этом этапе было бы достаточно проводить 2–3 тренировочные сессии в неделю, продолжительностью от 60 до 90 минут

ПОМНИТЕ, ЧТО РЕБЕНОК – ЭТО НЕ МАШИНА. СОИЗМЕРЯЙТЕ НАГРУЗКУ ПРИ КАЖДОМ ЗАДАНИИ

ЛУЧШЕ МЕНЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНО, НО ЧАЩЕ, ЧЕМ ДОЛГО И РЕДКО

ВЫ МОЖЕТЕ ОБЪЕДИНИТЬ ЭТИ АСПЕКТЫ ИЛИ СОЗДАТЬ ДРУГИЕ. НО НА КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКЕ СЛЕДУЕТ ЧЕТКО ПРЕДСТАВЛЯТЬ СЕБЕ, ЧЕГО ВЫ ДОБИВАЕТЕСЬ

3.3.3. ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Тренировка должна быть направлена на комплексное развитие спортсмена с точки зрения всех видов подготовки: физической, технической, тактической и психологической, помимо изучения правил игры.

Физическая и двигательная подготовка

- Познать собственный организм в целом, испытать его возможности и ограничения, развивать разносторонние возможности организма.
- Повышать общую физическую подготовку спортсменов.
- Развивать общие и специальные двигательные баскетбольные навыки.
- Развивать двигательную координацию (координация и баланс) в различных возможных ситуациях.

Технические и тактические задачи

- Развивать индивидуальные технические навыки (формат 1x0).
- Начинать отработку индивидуальных технических навыков в форматах 1x1 и 2x2.
- Добиваться, чтобы по окончании этого этапа игроки выполняли броски без боязни, независимо от промаха или попадания.
- Понимать, что бросок мимо корзины не является неудачей.
- Приучать к мысли, что атака направлена на создание выгодной ситуации.
- Приучать к мысли о необходимости персональной ответственности в защите.

ЗДЕСЬ ПЕРЕЧИСЛЕНЫ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ ПОДДАЮТСЯ ТРЕНИРОВКЕ ПОСРЕДСТВОМ РЕГУЛЯРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

Психологические аспекты

- Повышать самооценку и уверенность ребенка;
- Признавать ошибки и воспринимать их как неизбежные в процессе обучения.

Изучение правил игры

- Изучать основные правила, незнание которых ведет к наказаниям и нарушениям (двойное ведение, проносы мяча, пробежки и фолы).
- Уважение к арбитру и его решениям.

3.3.4. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ

Содержание физической и моторной подготовки

Необходимо научить детей правильно двигаться, что позволит в дальнейшем совершенствовать дальнейшие технические навыки. У каждого ребенка свои темпы развития, которые нужно учитывать в рамках общего образовательного процесса.

6–8 лет	**Главным инструментом является игровой подход**

Навыки, которые следует развивать в области физической и моторной подготовки

Познание собственного тела и организма	Координация движения в зависимости от сильной руки (правая/левая) и ритма

Общие двигательные навыки: базовые и генетические способности	Равновесие: статическое и динамическое в обычных ситуациях
Признание лево- или праворукости;	Фазы дыхания
Пространственная ориентация: понятие, дистанция и группирование	Органические изменения в периоды отдыха/нагрузок
Временная ориентация: понятие, продолжительность, скорость, ритм, порядок, сменяемость	Уход за организмом

Рекомендации для тренировки
Отрабатывать все базовые навыки без привязки к виду спорта: броски, прыжки, перемещения, вращения, а также умение ловить мяч и предметы.

8–10 лет	**Главным инструментом остается игровой подход**

Содержание тренировок по физической и двигательной подготовке

Общая физическая подготовка	Координация, качество движения, одиночные и не циклические движения
Общая двигательная подготовка: базовые и общие навыки применительно к баскетболу	Равновесие в различных ситуациях. Виды равновесия
Выполнение упражнений обеими руками и ногами	Дыхание: реакция организма на совершаемые усилия
Чувство пространства: ориентация и возможности перемещения в разных плоскостях	Положение тела, осанка
Ощущение времени: синхронизация, ритмические структуры, временные последовательности	Развлекающий отдых

Рекомендации для тренировок

10–12 лет	**СОЧЕТАНИЕ ИГРЫ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ**

Содержание тренировок по физической и двигательной подготовке

Начало работы, направленной на повышение общей физической подготовки	Координация: сочетание специальных заданий и упражнений на движение
Общие двигательные навыки: специальные движения	Равновесие: основы баланса в безопорном положении
Выполнение упражнений обеими руками и ногами	Дыхание – частота сердечных сокращений
Чувство пространства: ориентация и возможности перемещения в разных плоскостях	Положение корпуса
Ощущение времени: траектория, действия на опережение, частота... ритмические структуры, временные последовательности	Техника расслабления

ОБРАТИТЕ БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ НА ЭТИ РЕКОМЕНДАЦИИ. ОНИ БУДУТ ВАМ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ.

ЗАПОМНИТЕ ЭТИ ПОНЯТИЯ, ОНИ ИМЕЮТ НЕПРЕХОДЯЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

ЕСЛИ ИМЕЕТЕ ДЕЛО С ИГРОКОМ, КОТОРЫЙ НЕ ИГРАЛ В МИНИ-БАСКЕТБОЛ, ТО С ЧЕГО ВЫ НАЧНЕТЕ?

Рекомендации для тренировок

Отрабатывать все специфические элементы баскетбола: дриблинг, передача, броски в корзину, игра в центре площадки, смена направления движения с мячом, финты, остановки с мячом, начало дриблинга.

Для повышения общей физической подготовки на этой фазе предлагайте:

• **Выносливость**	• игры на преследование; • бег на длинные дистанции с элементами игры.
• **Сила**	• игра на растягивание, толчки и броски; упражнения с собственным весом; • игра, прыжки и бег.
• **Скорость**	• игра, прыжки и развитие быстроты движений; • бег по прямой, зигзагами и смена направления движения; • остановки, приземления и падения.
• **Гибкость**	• подвижность суставов; • растягивание мышц (растяжки).

● Техническая и тактическая подготовка

Эта работа наиболее подходит в этом возрасте. Со спортивной точки зрения можно оба понятия определить как:

Мы говорим «введение в игру», чтобы было понятно, что речь идет об основных начальных элементах игры, с определенными правилами, игры коллективной и динамичной.

Эти элементы в дальнейшем послужат для развития баскетбола в целом.

6–8 лет	ЧИСТАЯ ШКОЛА

Содержание технической и тактической подготовки

Обучение основам техники	Обучение основам тактики
• Владение мячом	• Персональная ответственность за мяч
• Движение вперед с мячом	• Персональная ответственность без мяча
• Ориентация с мячом	• Финальная фаза владения мячом

Рекомендации для тренировок
Передавайте детям базовые знания, необходимые для игры и выполнения упражнений по простым правилам.
Начинайте применять некоторые тактические компоненты.

8–10 лет	ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Содержание технической и тактической подготовки
Введение базовых тактических принципов:

• **Нападение** - Проход до корзины и принятие решения об изменении углов атаки и выборе движений для обыгрывания. - Игра дальше чем в зоне одного паса от мяча. - Игра отдельно от партнера с мячом.	• **Защита** - Игра в защите в паре. - Противодействие 2x2 в защите. - Остановка проникновения игрока с мячом к корзине.
• **Переход в атаку** - Игра впереди линии мяча.	• **Регламент** - Знакомство с основными правилами мини-баскетбола.

Рекомендации для тренировок
Используются форматы 1x1, 2x2, 3x3.

10-11 лет	МИНИ-БАСКЕТБОЛ

Содержание технической и тактической подготовки
Индивидуальная и коллективная тактика

• **Нападение** - Постоянный поиск формата свободного броска или выгодного сочетания 1x1. - Захват свободного пространства. - Атака на пространстве.	• **Защита** - Концепция: мяч – защитник – корзина. - Первая помощь при проникновениях игрока с мячом к корзине (формат 1x0).
• **Переход в нападение** - Игра впереди мяча. - Попытки опустить мяч в зону низкого центра.	- Открытая игра около линий.

Рекомендации для тренировок
Вводные шаги по развитию индивидуальной и коллективной тактики (нападение, защита и переход в нападение).

ЭТИ ЭЛЕМЕНТЫ (ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ) НИКОГДА РАНЕЕ НЕ ОКАЗЫВАЛИ СУЩЕСТВЕННОГО ВЛИЯНИЯ. СЕГОДНЯ ОНИ ИМЕЮТ ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ. СДЕЛАЙ ИХ СОСТАВНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИРОВОК

В НАЧАЛЕ ОБУЧЕНИЯ ОСОБО ВАЖНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТОМУ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В СОЗНАНИИ РЕБЕНКА

3.3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ

Психологическое развитие

Для игроков в этом возрасте характерно то, что они на психологическом уровне проходят через очень важные изменения. Они переходят от:

- принципа получения удовольствия к реальности игры;
- чувства эгоизма к духу «товарищества»;
- рефлексивного движения к движению осознанному;
- сенсорного ощущения к абстрактному мышлению.

Эмоциональное развитие

Спорт превращается для юного игрока в здоровое и имеющее образовательное значение занятие до тех пор, пока тренер использует занятия спортом в этих целях. Это вносит свой вклад в эмоциональное развитие начинающего игрока.

Тренеру нужно будет начинать общение с игроками. В беседах вы будете пытаться обратить внимание игрока на:

- развитие индивидуальных способностей для повышения образовательного уровня;
- на то, как быть признанным и принятым игроками известными игроками (лидерами);
- уважительное отношение к своим собственным инициативам;
- уважение к правилам и ценностям группы.

Добивайтесь того, чтобы взрослые имели позитивное представление о детях, в особенности члены семьи игрока.

Поощряйте приложенные игроком усилия.

Выделяйте и отмечайте похвалой случаи проявления честной игры, самоконтроля, упорства, доверия к самому себе, работы в составе команды, эмоциональной уравновешенности и проявления уважения по отношению к другим.

ЛИДИЯ ВЛАДИМИРОВНА АЛЕКСЕЕВА. САМЫЙ УСПЕШНЫЙ ТРЕНЕР В ИСТОРИИ ЖЕНСКОГО БАСКЕТБОЛА. ПРИ НЕЙ ЖЕНСКАЯ СБОРНАЯ СССР С 1962 ПО 1984 ГОД ВЫИГРАЛА ВСЕ ТУРНИРЫ, В КОТОРЫХ УЧАСТВОВАЛА: 2 ОЛИМПИАДЫ, 5 ЧЕМПИОНАТОВ МИРА И 12 ЧЕМПИОНАТОВ ЕВРОПЫ. ЧЕТЫРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ В КАЧЕСТВЕ ИГРОКА, ЧЛЕН ЗАЛА СЛАВЫ ФИБА И БАСКЕТБОЛЬНОГО ЗАЛА СЛАВЫ

Социальное развитие

Другим важным аспектом являются изменения, происходящие в общественном окружении ребенка, которые заставляют его изменить некоторые из привычек, которые он привносит из своего детства, чтобы приспособиться к будущей взрослой жизни.

Выделите некоторые из них.

Внутренний мир ребенка расширяется, начиная с семьи, переходит к школе, друзьям, тренеру, коллегам, командам соперников и так далее.

Ребенок вступает в жизнь, которая регулируется правилами. Он должен понимать, принимать и уважать их, как, например, арбитра, который является неотъемлемой фигурой, регулирующей игру.

МОЖЕМ ЛИ МЫ ОРГАНИЗОВЫВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС БЕЗ ПЛАНИРОВАНИЯ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ

3.3.6. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ

Планирование означает хорошую организацию работы.
Это является одним из главных признаков и причин хорошей игры команды.

Обратите внимание на несколько важных шагов, необходимых до начала ваших занятий:

- **Планирование.** Содержание работы, которую предполагается осуществить с командой или отдельными игроками за определенный период времени.
- **Программирование.** Определить цели, которых вы намереваетесь достичь (цели), чему вы намереваетесь обучить игроков (содержание), способы, которые вы намерены применять для достижения поставленных целей (метод), и способ оценки результатов (оценка).
- **Определение временных рамок или периодов:** распределить содержание процесса подготовки по определенным периодам (сезон, семестр, месяц или неделю).
- **Тренировочный сезон** (каждая из тренировок, которые вы намерены провести).

ТРЕНИРОВКА – ЭТО ВЗАИМОСВЯЗАННЫЙ ПРОЦЕСС. ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ

Предлагаем вам для обсуждения несколько тем

Планирование	Программирование	Определение временных рамок	Организация тренировочного процесса	Тренировки

Во время планирования процесса тренировок мы будем придерживаться следующей структуры.

Чему тренировать? Цельный процесс тренировок

Определить цели и сроки	Установить временные рамки и периоды	Разработать график тренировок

- **Физическое состояние**
- **Природные данные**
- **Тактико-технические возможности**
- **Психологическая подготовка**

СУЩЕСТВУЮТ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ТРЕНИРОВКАМИ В ИЮНЕ И ДЕКАБРЕ

КАК ЭТО МОЖЕТ ОТРАЗИТЬСЯ НА ПРОГРАММЕ НАШИХ ТРЕНИРОВОК?

ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ УЧИТЫВАЙ РАСПИСАНИЕ ШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.3.6.1. Вопросы, которые необходимо иметь в виду в процессе планирования

Прежде чем приступать к процессу планирования работы, мы должны проанализировать все нижеуказанные факторы, которые оказывают прямое влияние на нашу организацию и весь процесс обучения игроков.

Оценка	Методы обучения	Средства	Ресурсы	Другое
Начало и конец Заранее определенные периоды	**Глобально** Обучать с использованием игрового метода	**Физико-двигательные,** свойственные для физического воспитания	**Сооружения** Баскетбольное поле и другие виды спортивных площадок	**Климат и гигиенические условия** Жара, холод, влажность
Критерии Чему должны были научиться?	**Аналитически** Обучать специфическим приемам	**Техника** Навыки, специфические для баскетбола	**Материалы** Мячи, корзины и иные предметы	**Каникулы** Учитывать даты, связанные с учебой в школе, и возможные семейные мероприятия
Тест (объективно) Орудие для оценки	**Сочетание различных методов** Обучать специфическим и общепринятым приемам	**Тактика** Применение техники игры – Принятие решений	**Людские ресурсы** Помощь со стороны других тренеров, родителей, игроков и так далее	**Заболевания** Принимать во внимание время, необходимое для восстановления здоровья
Информация (субъективно) Орудие для оценки	**Решение проблем** Предлагать решение проблем (естественного, тактического и психологического характера) для разрешения игрокам, которые должны их решать	**Психология** Подготовка к тому, чтобы стать лучшим человеком, лучшим игроком и лучшим соперником		**Травмы** Быстрое выздоровление и скорое возвращение в команду
	Направляемое открытие Тренер, используя наводящие вопросы, добивается получения от игрока правильных ответов	**Правила** Знать основные положения правил для того, чтобы иметь возможность играть		**Экзамены** Учитывать даты и периоды школьных экзаменов

3.3.7. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЕРИОДЫ

а) Виды тренировок

При планировании занятия игроков начальной подготовки вы можете выбирать из множества вариантов тренировок, предлагаемых в открытом доступе на тренерских ресурсах.

Посмотрите три самых интересных из них.

Каждый из них вполне пригоден для мотивации игроков.

Причем как для применения отдельно, так и в различной степени сочетаниях.

КЛАССИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

Она подразделяется на три части и полностью работает на игрока.

Стадия	Цель	Суть	Время
Подготовка или разминка	Подвижность суставов	Общее: большое количество групп мышц. Пробежки и упражнения на повышение мобильности суставов (ИГРА). Задействовать наиболее используемые мышцы (пальцы и щиколотки). Упражнения, предназначенные специально для баскетбола (подскоки, скольжения, изменения ритма и направления, остановки, прыжки и так далее)	10 минут
	Специальные упражнения	Общее: большое количество групп мышц. Пробежки. Действия, направленные на начало интенсивной работы (стремительные пробежки, игра, серия вводов и так далее)	
Главная часть	Индивидуальные упражнения	Упражнения, направленные на развитие индивидуальной техники, особенно необходимы в начальный период подготовки игроков	50 минут
	Коллективные упражнения	Игры, направленные на совершенствование командной и индивидуальной техники	
Заминка	Расслабление	Упражнения, направленные на расслабление тела и психики игроков	10 минут
	Растяжка	Этот вид упражнений представляет особую важность для завершения тренировки для предотвращения перегрузки игроков. Самый удобный момент для озвучивания комментариев и оценок завершенной тренировки. Крайне важно, чтобы игроки осознали то, что было ими приобретено в результате тренировки	

НЕ СТАРАЙТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО СРЕДСТВ. ПРИМЕНЯЙТЕ ТЕ, КОТОРЫЕ ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ ПОМОГУТ РЕШИТЬ ПОСТАВЛЕННЫЕ ЗАДАЧИ ЛУЧШЕ И БЫСТРЕЕ

СУЩЕСТВУЮТ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОК. ВЫ САМИ МОЖЕТЕ СОЗДАВАТЬ СВОИ ФОРМАТЫ ТРЕНИРОВОК

ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА НАЧИНАТЬСЯ С ПОСТОЯННО НАРАСТАЮЩЕГО ПРОЦЕССА ПОДЪЕМА И ЗАВЕРШАТЬСЯ РАССЛАБЛЕНИЕМ

ВРЕМЯ НОСИТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР. ОНО ЗАВИСИТ ОТ ЦЕЛЕЙ И СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ, ПО КОТОРОЙ ВЫ БУДЕТЕ ТРУДИТЬСЯ

СТАНЦИИ ПОЗВОЛЯЮТ УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ИГРОКОВ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО НЕУДОБСТВА ОТ ЭТОГО?

ТРЕНИРОВКА-ИГРА

Она основана на игре с целью дальнейшего прогресса в освоении различных аспектов.

1	Разминка	То же самое, что и в классической тренировке	10–15 минут
2	Игра	Повторение предыдущей тренировки	10–15 минут
3	Задача курса обучения 1	Пытайтесь научить чему-то новому, исходя из итогов и впечатлений от предыдущего матча	10 минут
4	Игра	Поиски практического применения нового материала в игре, изученного при выполнении задачи курса обучения 1	15 минут
5	Задача курса обучения 3	Упражнения, знакомые по предыдущим тренировкам или вариантам задачи курса обучения 1	10 минут
6	Игра	Поиски практического применения в игре опыта, полученного при выполнении задачи курса обучения 1 и 5	15 минут
7	Расслабление	То же, что и при классической тренировке	10–15 минут

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Основывается на системе, через которую проходят все игроки.

1	Разминка	То же, что при классической тренировке	10–15 минут
2	Круговая тренировка	Станция техники (основы 1x0), станция игры (1x1 или 3x3), станция бросков и попаданий	10–15 минут по залу или два шага по каждой станции. Количество станций зависит от числа игроков и специфики решаемых задач.
3	Расслабление	То же, что и при классической тренировке	10–15 минут

b) Количество тренировок зависит от:

- уровня игроков;
- возраста игроков;
- стажа занятий баскетболом;
- времени года;
- иных внешних обстоятельств.

c) Продолжительность тренировок

Обратите внимание, что продолжительность тренировок носит рекомендательный характер и должна основываться на физиологических характеристиках различных возрастов.

- Самые маленькие (6–8 лет): 50–60 минут.
- До начала мини-баскетбола (8–10 лет): 60–75 минут.
- Мини-баскетбол (10–12 лет): 70–90 минут.

d) Некоторые советы для того, чтобы лучше использовать время в процессе тренировки

Предложения по оптимизации тренировки:

- Все должны быть на месте за 5 минут до начала.
- Все должны бежать к тренеру по команде.
- Когда тренер говорит, остальные молчат.
- Готовьтесь к занятиям. Планирование служит интересам подготовки игроков. Гибкость, быстрая реакция, умение приспосабливаться к обстоятельствам – важные качества, но это все будет успешным на основе предварительного плана.
- Сначала объясняйте действия, после чего давайте выполнять материал.

СТАРАЙТЕСЬ РАСШИРИТЬ ЭТОТ БАЗОВЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДАЦИЙ СОВЕТАМИ, ОСНОВАННЫМИ НА ВАШЕМ СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ. ДЕЛИТЕСЬ ИМИ С ДРУГИМИ ТРЕНЕРАМИ

ОДНО И ТО ЖЕ УПРАЖНЕНИЕ, ВЫПОЛНЕННОЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ДВУХ РАЗНЫХ ТРЕНЕРОВ, ЧАСТО ИМЕЕТ РАЗНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ

- Ошибки совершаются без умысла, поэтому их коррекция уместна в позитивном ключе.
- Мячи, которые не используются, должны находиться на удаленном от игры расстоянии в определенном месте.
- Помните, что упражнение с защитой неминуемо превращается в соперничество.
- За ошибки, совершаемые из-за невнимательности, нужно наказывать.
- Использовать одни и те же известные всем слова-жесты-звуки-знаки для начала, остановки и окончания игры.
- Надлежащий ритм и интенсивность имеют решающее значение для оптимизации отведенного для тренировки времени.

3.3.8. МЕТОДОЛОГИЯ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ

Главное, что нас отличает как тренеров, – применяемые нами методы. В этой связи вот вам пара советов:

СЛУЧИЛОСЬ БЫ ТО ЖЕ САМОЕ С ОДНИМ И ТЕМ ЖЕ ТРЕНЕРОМ, НО С ДВУМЯ РАЗЛИЧНЫМИ КОМАНДАМИ?

Следите за тем, как игроки применяют то, что вы вместе с ними готовили во время тренировок.

- Старайтесь, чтобы игрок ясно и четко понимал, чему он обучается.
- Игроки должны знать, когда, как и почему они будут применять в игре приемы, которым они обучаются

Примеры хорошо «работающих» методов:

- Самостоятельное исправление своих собственных ошибок при работе по парам.
- Моделирование часто встречающихся игровых ситуаций с целью предоставления возможности игроку адаптироваться к различным действиям во время игры.
- Подбор средств обучения, которые соответствуют скорости обучения всех детей вместе и каждого по отдельности.
- Соответствие методов успешному достижению цели, к которой вы стремитесь.

Любой успешный тренер стремится, чтобы его игроки были как можно лучше подготовлены технически, быстры, сильны, выносливы, могли играть интенсивно, вместе друг с другом защищались и согласованно атаковали.

ГЛАВА 4.
ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИГРЕ?

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Овладеешь всеми навыками начинающего игрока
- ☑ Различать варианты одного и того же навыка
- ☑ Оценивать важность двигательных навыков ребенка, который добивается лучших результатов
- ☑ Замечать и фиксировать часто совершаемые ошибки и возможные варианты их исправления

ОГЛАВЛЕНИЕ

4.1. ВВЕДЕНИЕ 44
4.2. РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ 46
4.3. НАВЫКИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ 48
4.3.1. Игра без мяча 48
4.3.1.1. Концепция 48
4.3.2. Открывания и ловля мяча 49
4.3.2.1. Открывание 49
4.3.2.2. Ловля мяча 50
4.3.3. Основная стойка в нападении 52
4.3.4. Тройная угроза 54
4.3.5. Пивоты, или вышагивания (зашагивания) 55
4.3.6. Остановки и старты 56
4.3.6.1. Остановки 56
4.3.6.2. Старт. Концепция и техника 57
4.3.7. Ведение мяча 58
4.3.7.1. Концепция: виды и наиболее распространенные ошибки 58
4.3.7.2. Изменение скорости и направления ведения мяча 60
4.3.7.3. Советы по обучению ведения мяча 62
4.3.8. Передача 63
4.3.8.1. Концепция: разновидности и наиболее часто встречаемые ошибки 63
4.3.8.2. Советы по обучению передаче 65
4.3.9. Броски в корзину 66
4.3.9.1. Концепция 66
4.3.9.2. Советы по обучению технике броска 71
4.3.10. Финты 72
4.3.11. Добивание мяча при промахе 73
4.4. НАВЫКИ ЗАЩИТЫ 74
4.4.1. Защищать 74
4.4.2. Навыки техники защиты 75
4.4.2.1. Основная защитная стойка 75
4.4.2.2. Перемещения игроков в защите 76
4.4.2.3. Защита против игрока с мячом 77
4.4.2.4. Защита игрока без мяча 77
4.4.2.5. Оборонительная тактика 78
4.4.2.6. Подбор мяча в защите 79
4.4.2.7. Агрессивная защита 80
4.4.2.8. Условия мастерства в защите 81

«ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДЫ ПРЕВРАЩАЕТ ВАС В ЛУЧШЕГО ТРЕНЕРА»

4.1. ВВЕДЕНИЕ

Понимание пирамиды навыков поможет лучше понять эволюцию техники игрока.

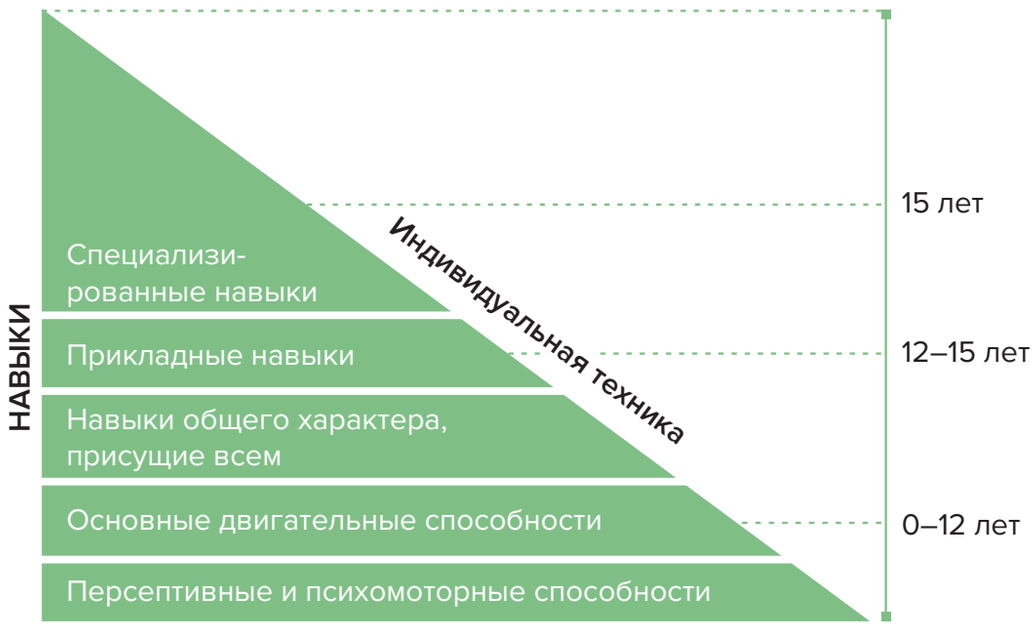
Мы уже ознакомились с характеристиками баскетбола начальной подготовки и с игроками, за подготовку которых мы будем нести ответственность.

Для этого и нужно хорошо знать основы игры в баскетбол.

Процесс получения знаний представляет собой пирамиду. Он является длительным и развивается на протяжении многих лет, начинаясь с познания своего собственного тела и заканчиваясь специализацией в конкретной области этого вида спорта: например, в движениях ног.

Перед вами пирамида способностей, которую вам нужно знать для того, чтобы найти место в ней каждой из перечисленных позиций.

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ СОДЕРЖАНИЕ И СМЫСЛ КАЖДОГО НАВЫКА. ПОНИМАНИЕ ПИРАМИДЫ НАВЫКОВ ПОМОЖЕТ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ЭВОЛЮЦИЮ ТЕХНИКИ ИГРОКА.



Опишем кратко каждый вид способностей

Способности персептивная и психомоторная	Ее составляют восприятие пространства, восприятие времени, очертания тела, структурирование ритма и временного пространства
Основные двигательные способности	Формируются из бега, прыжков, вращений, метаний предмета
Навыки общего характера, присущие многим видам спорта	Броски, удары (толчки), финты, падения, остановки, перехваты, передачи, броски, повороты, изменения скорости бега и направлений бега

Специфические навыки	Являются определяющими для конкретного вида спорта. Применительно к баскетболу – навыки индивидуальной техники: скоростное ведение мяча, бросок в корзину, передача с отскоком мяча от пола и т. д.
Специализированные навыки	Действия, которые совершает игрок в определенной части поля. В баскетболе примером может являться игра спиной к корзине и финиш разными способами из близкого к кольцу расстояния

В работе с детскими группами необходимо уделять большое внимание развитию фундаментальных навыков. Эта работа в дальнейшем принесет огромную пользу вашим игрокам.

Проводить работу по укреплению основ пирамиды не означает отход от баскетбола или демотивацию игроков. Главное заключается в том, как представить задачу.

Все способности могут и должны развиваться вокруг мяча, являющегося центром внимания.

При постановке задачи по развитию базовых навыков вы одновременно внедряете и объединяете ее с выполнением задач по развитию других навыков, независимо от того, являются они базовыми или нет. Это не только не создает каких-либо неудобств, а напротив, это рекомендуется делать. Чем больше базовых элементов содержит в себе упражнение, тем более полезным является оно для игроков.

Равным образом, если вы хотите работать над развитием специфического навыка, характерного конкретно для баскетбола, вы можете продемонстрировать, каким образом этот навык сочетает в себе различные базовые навыки. Это будет весьма полезным для игрока. Чем больше этих базовых элементов будет включено в упражнение, тем лучше.

ХОРОШАЯ ОБЩАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ БАЗА УСКОРЯЕТ И ОБЛЕГЧАЕТ РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ИГРОКА

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ РАБОТУ НАД РАЗВИТИЕМ СПЕЦИФИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ НАВЫКОВ?

4.2. РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ

Как указано в графике на странице 3, навыки, которые являются отличительными чертами баскетбола, относятся к специфическим навыкам (баскетбола в общем: ведение мяча, виды передач, различные варианты бросков в корзину и т.д). К специализированным навыкам относятся: стойка в конкретной позиции, передвижение с места, стартовое движение одного игрока, чтобы обойти соперника, и многие другие.

В следующей главе мы подробно рассмотрим указанные навыки, которые по-другому еще называются «фундаментальными», то есть характерными именно для баскетбола и в совокупности образующими «индивидуальную технику». Эти навыки принято подразделять на технические навыки в нападении, изложенные в части, посвященной нападению, и технические навыки в защите, описанные в части, касающейся защиты:

ТАКТИКА И ТЕХНИКА ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ДВЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ОБЛАСТИ ЗНАНИЙ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Здесь и далее используются следующие термины, которые широко распространены в баскетболе: индивидуальная техника и тактика (индивидуальная и командная). Для вас важно уяснить разницу между ними и легко различать их:

Индивидуальная техника: касается навыков техники баскетбола. Игрок, который хорошо ими владеет (дриблинг, пас, бросок и так далее), обладает хорошей индивидуальной техникой.

Тактика: касается применения индивидуальных навыков во время игры, которые позволяют получать преимущество и добиваться целей игры (забросить мяч в корзину, если ты в атаке, или завладеть мячом до того, как поразят корзину твоей команды, если ты находишься в защите).

Можно сказать, что тактика – это грамотное применение индивидуальной техники.

- **Индивидуальной тактикой** называют выбор игроком приемов для применения во время игры. Он сам решает, какие из приемов, каким образом, когда и для чего применять, независимо от того, правильно или неправильно он делает это.
- **Командной тактикой** называют групповые взаимодействия игроков в процессе применения индивидуальных навыков для достижения общих целей.

Примеры:

а) Игрок, завладевший мячом, ведет его и приближается к корзине. Увидев, что защита находится далеко, он принимает решение остановиться, взять мяч в руки и выполнить дальний бросок в прыжке, поскольку защита не сможет приблизиться и помешать его броску.

Независимо от того, являются ли выбранные приемы правильными или нет, игрок применил свою индивидуальную тактику (интеллектуальное применение своих навыков: какие приемы, как, когда и для чего их применять).

b) Игрок ставит заслон своему коллеге для того, чтобы последний, у которого нет мяча, имел возможность уйти от защиты и завладеть мячом, чтобы в дальнейшем забросить его в корзину с благоприятной позиции и без помех при отсутствии защиты соперника.

Если не принимать во внимание тот факт, что заслон, уход от защиты, пас, ловля и бросок применялись индивидуально игроками, входящими в состав команды, то в этом была применена командная тактика (сумма индивидуальных тактик) во имя достижения общих целей.

ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ, ВОЗМОЖНО ЛИ ПРИМЕНИТЬ В МАТЧЕ ПРИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ПРИ ОТСУТСТВИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИКИ?

ВСЕ ЛИ ИГРОКИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ПРАВИЛЬНО ИСПОЛНЯТЬ ВСЕ ПРИЕМЫ, ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ В ТАБЛИЦЕ?

4.3. НАВЫКИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

К навыкам нападения относятся те приемы, которые применяются игроком, когда он или его коллеги владеют мячом. В указанный момент он может применять следующие приемы.

Игра без мяча
Базовая стойка в нападении
Остановки
Дриблинг
Бросок в корзину
Подборы мяча
Освобождение от защиты или т. н. открывания и ловля
Позиция тройной угрозы
Вышагивания (пивоты)
Начало ведения
Пасы
Обманные движения (финты)

НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ С САМОГО НАЧАЛА ВЫ УЧИЛИ ИГРОКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ИГРЕ БЕЗ МЯЧА, ПОСКОЛЬКУ ИМЕННО В ТАКОЙ СИТУАЦИИ ОНИ ПРОВОДЯТ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ИГРЫ

Кратко проанализируем каждый из них.

4.3.1. ИГРА БЕЗ МЯЧА

4.3.1.1. Концепция

Большую часть баскетбольного матча, примерно 80%, игрок проводит без мяча. Это придает особую важность действиям и поведению игрока без мяча.

Гармония и равновесие игры в значительной степени зависят от поведения игроков, не владеющих мячом, которые должны проявлять понимание для успешной игры вместе с партнерами.

На начальной стадии обучения игре в баскетбол необходимо регулярно возвращаться к игре без мяча, особенно к тому, что касается ухода от защиты, занятия свободных мест, просьб о передаче мяча, подбора мяча, постановки заслонов и так далее.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИСПРАВЛЯТЬ ОШИБКИ, ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ, ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ПОДХОДЯЩЕЙ ТА ЕСТЕСТВЕННАЯ СТОЙКА, КОТОРУЮ ИСПОЛЬЗУЕТ ИГРОК. НЕ НАДО ПРЕВРАЩАТЬ ИГРОКОВ В РОБОТОВ.

Наиболее распространенные ошибки и меры по их устранению в игре без мяча

Ошибка	Устранение ошибок
Долго стоять без движения	Игрок должен быть активным в поисках подходящей возможности для получения мяча, не создавая при этом препятствий своим партнерам
Приближаться слишком близко к игроку своей команды, владеющему мячом	Создать вокруг игрока, владеющего мячом, пространство в виде воображаемого кольца, в котором нельзя завладеть мячом, иначе как предварительно не попросив его
Не просить мяч	Игроки должны быть активными и быть в постоянном стремлении завладеть мячом
Перемещаться в диапазоне середины поля, не добегая до расстояний, позволяющих защитить свою корзину или успешно атаковать корзину соперников	Необходимо передвигаться как к корзине, которую мы защищаем, так и к корзине, которую мы должны поразить; хоть у нас и нет мяча, мы должны постоянно перемещаться в поиске позиции, которая дает команде больше возможностей для успеха

4.3.2. ОТКРЫВАНИЯ И ЛОВЛЯ МЯЧА

Обе эти концепции неразрывно связаны между собой, и поэтому мы излагаем их в одном разделе книги. Открывания и ловля мяча при естественном ходе игры следуют одно за другим.

4.3.2.1. Открывание

Это действие заключается в уходе от защиты с целью завладения мячом, для чего требуется обмануть защиту изменением ритма и направления движения. После удачного ухода от защиты должно последовать обращение получения мяча к игроку, владеющему мячом, посредством поднятия руки вверх. Формирование так называемой мишени для пасующего из пяти или десяти пальцев.

Обязательно ли, чтобы все игроки без мяча постоянно открывались для получения мяча в нападении?

Рассмотрим некоторые примеры открываний.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ, ЧТОБЫ ВСЕ ИГРОКИ БЕЗ МЯЧА ПОСТОЯННО ОТКРЫВАЛИСЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЯЧА В НАПАДЕНИИ?

ПОИСКИ МЯЧА ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ УСПЕШНЫХ ПРИЕМОВ ЛОВЛИ МЯЧА

ЧТО ОЗНАЧАЕТ «ПРЕДВОСХИТИТЬ» ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЛОВЛЕ МЯЧА?

4.3.2.2. Ловля мяча

Ловля мяча представляет собой надежное получение мяча посредством его передачи в результате паса с целью совершения с ним последующего действия. Обычно на начальном этапе ловля мяча является одним из наиболее сложных приемов. Все дело в возможности надежного удержания мяча с учетом его веса и размера.

Равным образом, другой проблемой, которая мешает им овладеть ловлей мяча, является расчет скорости полета мяча.

Ловля мяча неотделима от передачи, и именно поэтому над этими приемами необходимо работать одновременно.

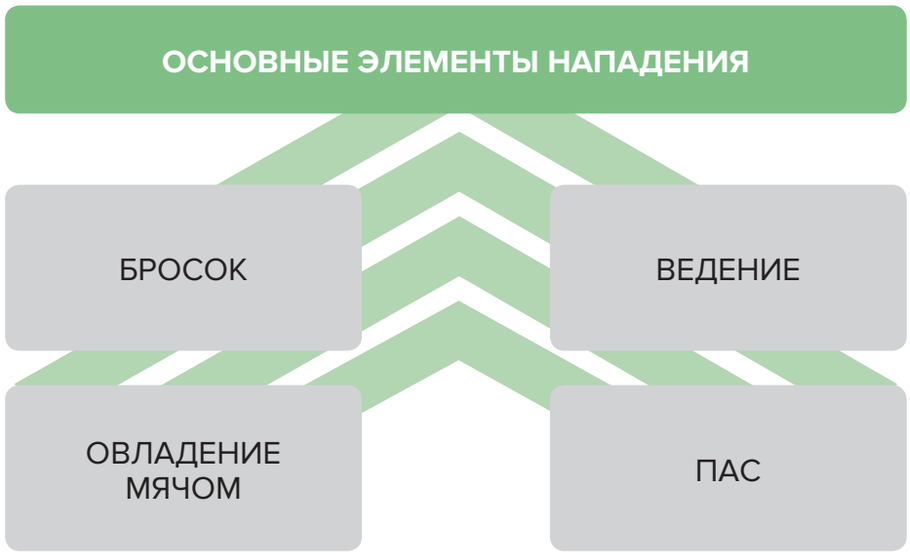
Для того чтобы обеспечить нормальную ловлю мяча, крайне необходимо приучить детей просить передачу мяча, руководствуясь приемом «мишень». Нужно, чтобы они искали способ овладения мячом, а не ожидали его. Следите, чтобы игроки крепко удерживали его потом обеими руками.

Принято говорить о трех основных индивидуальных приемах игроков (пас, ведение мяча и бросок), забывая о ловле мяча.

Это ошибка, так как хороший игрок, получивший мяч, способен обратить плохой пас в хороший результат.

Неумелый игрок, получивший мяч, может допустить потерю мяча, несмотря на то, что передача мяча ему была хорошей и своевременной.

«Ловля мяча является таким же важным приемом, как и пас».



ЧТО ТАКОЕ ПРОДВИЖЕНИЕ В ДВУХ РИТМАХ?

Наиболее распространенные ошибки игроков, не владеющих мячом, и меры по их устранению

При открываниях/ловле мяча	Что делать, чтобы предотвратить ошибки
При открываниях не обманывать соперника	Использовать изменения ритма и траектории движения по площадке. Перемещаться в двух временных ритмах: переходить от ритма медленно – быстро к ритму быстро – медленно
Приближаться слишком близко к игроку, владеющему мячом	Искать варианты для рывков в свободные от партнеров зоны, с перспективой ловли мяча в выгодном положении для успешного броска в корзину
Не просить передачи мяча.	Вслед за перемещением на новую позицию показать партнеру с мячом свою готовность к ловле мяча с помощью поднятой и вытянутой к мячу кисти руки с раздвинутыми в ширину пальцами, т. н. «мишень из 5 пальцев»
В момент ловли делать это небрежно, думая о последующем действии, не овладев мячом надежно.	Руки нужно приготовить к ловле и неотрывно следить за продвижением мяча до момента овладения им
В момент ловли не двигаться навстречу летящему мячу, полагая, что он обязательно будет получен	Отыскивать взглядом передачу и выходить навстречу с помощью одного или двух агрессивных шагов
После ловли мяча сразу же начинать ведение, не оценив предварительно игровую обстановку.	После ловли укрыть мяч в один из «баскетбольных карманов» после чего стараться оценить игровую обстановку для принятия решения о способе и направлении развития нападения

ЧТО ЛУЧШЕ ДЛЯ ЛОВЛИ МЯЧА В ВЫГОДНОЙ ПОЗИЦИИ: ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО ПРЯМОЙ ИЛИ КРИВОЙ ЛИНИИ?

КАЧЕСТВО ЛЮБОГО ДВИЖЕНИЯ ЗАВИСИТ ОТ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА И ОСАНКИ

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ: ОДНА ЛИ И ТА ЖЕ ОСНОВНАЯ СТОЙКА ПРИСУЩА ИГРЕ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ?

4.3.3. ОСНОВНАЯ СТОЙКА В НАПАДЕНИИ

После того как игрок открылся от защиты и поймал мяч, для продолжения игры ему нужно принять основную баскетбольную стойку. Это положение тела обеспечивает быструю реакцию без утраты устойчивости.

Наиболее распространенные ошибки при игре в основной стойке и меры по их устранению

Основная стойка	Устранение ошибок
Центр тяжести перенесен вперед. Проекция продолжения вертикальной линии, проходящая через плечи к полу, находится впереди коленей	Выпрямить спину, поднять подбородок и подать плечи назад
Легко теряется равновесие с наклоном в стороны	Раздвинуть ноги до ширины плеч и согнуть колени. Распределить вес тела равномерно между обеими ногами. Площадь опоры – передняя часть стоп

ОСНОВНАЯ СТОЙКА ПРИ НАПАДЕНИИ

ИГРОК, ПОМИМО НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ИГРОЙ, ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ПРЕДВИДЕТЬ ЕЕ РАЗВИТИЕ

ИЗ КАКИХ МЕСТ ПЕРЕДОВОЙ ЗОНЫ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПРИМЕНЯЕТСЯ ПОЗИЦИЯ ТРОЙНОЙ УГРОЗЫ?

4.3.4. ТРОЙНАЯ УГРОЗА

После того как игрок завладел мячом и принял основную стойку, он имеет возможность совершить три действия: бросок, пас или ведение мяча. Все три указанных действия носят характер наступательных, т. е. они представляют угрозу для защиты. Отсюда и следует их наименование.

ИГРОК, ВЛАДЕЮЩИЙ МЯЧОМ ДОЛЖЕН ПОЗАБОТИТЬСЯ О СОХРАНЕНИИ СВОЕГО ВЛАДЕНИЯ. МЯЧ ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ КАК МОЖНО БЛИЖЕ К ТЕЛУ. ТЕЛО ДОЛЖНО ЗАЩИЩАТЬ МЯЧ ОТ СОПЕРНИКА

Принятие игроком основной стойки и тройная угроза являются естественными для того, чтобы добиться успеха в основных элементах игры. Большинство занятий по технике игры начинается со слов: «начиная с основной стойки», или «начиная с тройной угрозы». По этой причине очень интересно то, что с самого начала вы убеждаете игроков в необходимости держать мяч на уровне груди и создавать обстановку угрозы для защиты.

Наиболее распространенные ошибки и меры по их устранению

В позиции тройной угрозы	Устранение ошибок
Поймать мяч и отворачиваться от корзины, соперника, партнеров	Встать лицом к защитнику и к корзине, надежно укрыв мяч в «баскетбольный карман»
Держать мяч слишком далеко от себя и позволить защите отобрать его	Держать мяч близко к груди и никогда не держать его ниже пояса. Постоянно передвигаться между игроками для того, чтобы иметь возможность совершить бросок, пас или прорваться с ведением к корзине
Опустить мяч и свести все наступательные движения к ведению либо поднять мяч выше уровня головы и ограничивать свои действия передачей	Удерживать мяч на уровне груди

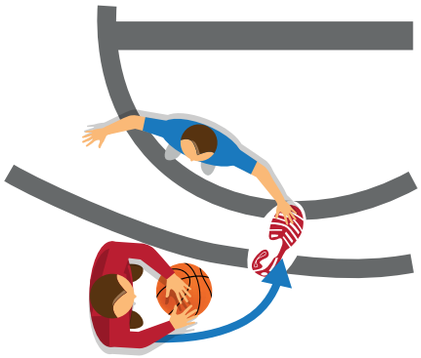
4.3.5. ПИВОТЫ, ИЛИ ВЫШАГИВАНИЯ (ЗАШАГИВАНИЯ)

Под пивотами понимаются движения, когда одна нога остается неподвижной, а другой ногой игрок может совершать движения вперед, назад или в стороны по его усмотрению. Неподвижная нога называется опорной, и нужно слегка поднимать стопу этой ноги для того, чтобы иметь возможность совершать вращательные движения передней частью этой ноги.

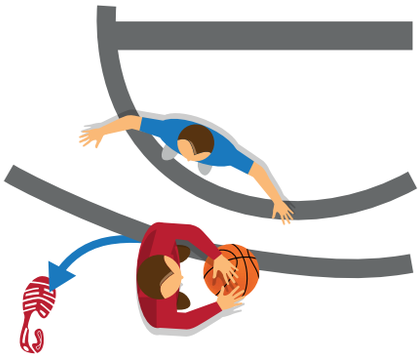
Независимо от того, совершается ли указанное действие до или после ведения мяча, опорная нога позволяет игроку менять его положение по отношению к корзине. Это очень полезно для решения проблем, связанных с давлением защиты соперника для создания пространства для выполнения передач и бросков.

Рассмотрим иллюстрации к пивотам, совершенным до и после ловли мяча

ДО



ПОСЛЕ



Наиболее распространенные ошибки и меры по их устранению

При выборе приема зашагивания	Устранение ошибок
До конца не понял правила зашагиваний	Выполнить прыжок перед тем, как остановиться, для того чтобы центр тяжести позволил оставить импульсивное движение, отбросить корпус назад, привести себя в хорошее равновесие и приземлиться на стопы. Голову держать прямо
Теряет равновесие и отрывает опорную ногу от площадки	В момент остановки использовать сгибание ног как основной элемент приема

ОЧЕНЬ ВАЖНО СОЧЕТАТЬ ОБУЧЕНИЕ ПО ОСВОЕНИЮ ЭТОГО ПРИЕМА С ПРАВИЛАМИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ

ЧАЩЕ ЛИ ВОЗНИКАЮТ ОСТАНОВКИ И СТАРТЫ ПРИ ИГРЕ БЕЗ МЯЧА?

КАКОЙ ВИД ОСТАНОВКИ ЛУЧШЕ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА?

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ВЫБОР ИГРОКА, ВЫПОЛНИТЬ ЛИ ИМ ОСТАНОВКУ НА ОДНОЙ НОГЕ ИЛИ НА ОБЕИХ?

4.3.6. ОСТАНОВКИ И СТАРТЫ

Обе эти концепции неразрывно связаны с игрой, поскольку они являются ключевыми для изменения ритма и направления. Это главные условия успешной игры в баскетбол.

4.3.6.1. Остановки

«Остановкой» мы назовем действие, выполняемое игроком, независимо от того, владеет он мячом или нет, при изменении динамического состояния в статическое состояние наибольшего равновесия. Указанное действие, выполняемое, когда игрок владеет мячом, должно соответствовать требованиям правил игры в баскетбол.

Остановки позволяют наилучшим образом исполнить основные элементы последующих действий после обретения состояния равновесия. Особенно это касается выполнения передач и дальних бросков.

Остановки могут выполняться одновременно (обе ноги) или в два приема (вначале одна нога, а затем другая).

Наиболее распространенные ошибки и меры по их устранению

При выполнении остановок	Меры по устранению
Потеря равновесия, наклонившись вперед, опершись на опорную ногу	Перед тем как выполнить остановку, необходимо выполнить прыжок с целью торможения инерции центром тяжести, отбросить корпус назад, обрести широкое пространство для опоры, присесть на пятки. Голову держать прямо
Не сгибаясь, опуститься на ноги	В момент остановки использовать в качестве основного приема сгибание ног

4.3.6.2. Старт. Концепция и техника

Этот технический прием является противоположностью остановке. Он позволяет игроку, обладающему мячом, переходить из состояния статики в состояние динамики.

Официальные правила игры в баскетбол предусматривают, что прежде чем завершить прием, называемый «первым шагом» (этот прием является не чем иным, как отрыв опорной ноги). При этом мяч должен быть выпущен из рук. Если это требование не выполняется, действия игрока расцениваются как нарушение правил, называемое «пробежкой», из-за которой он лишается мяча.

Для игрока, владеющего мячом, использование остановок и стартов является правильным, поскольку это позволяет ему добиться преимущества над защитой соперника. Обычно перед игроком, владеющим мячом, находится защитник противника, препятствующий выходу на прямую линию, что заставляет игрока выполнять различные приемы по началу движения, которые приводят защиту соперника в движение и не позволяют ей успешно выполнить свою задачу.

Мы перечислим некоторые разновидности стартов или «первых шагов»:

- Скрестный шаг: перекидка мяча посредством ведения его поочередно обеими руками. Это самый легкий прием.
- Открытый шаг: движение вперед посредством ведения мяча в одну сторону, одновременно наклоняя свой корпус в ту же сторону. Этот прием является сложным, поскольку он связан с потерей равновесия.
- Обратный поворот: поворот корпуса, обратившись спиной по отношению к защите соперника, и ведение мяча в противоположную по отношению к ожидаемой соперником сторону. Этот прием является сложным, поскольку он может привести к нарушению правил, заключающемуся в пробежке.

Наиболее распространенные ошибки и меры по их устранению

При выполнении старта	Меры по устранению
Совершить пробежку по первом шаге	Опустить мяч до уровня пояса
Начало ведения мяча на первом шаге является мягким, медленным и пассивным	Ведение мяча должно быть интенсивным для того, чтобы облегчить выполнение передвижения во взрывном ритме
Выполнять первые шаги и уходы в медленном ритме и давать тем самым возможность защите соперника восстанавливать хорошие линии защиты.	Необходимо связывать первый шаг и уход с последующими перемещениями, комбинацией шагов и сменой ритма.

СКРЕСТНЫЙ ШАГ ЯВЛЯЕТСЯ ИДЕАЛЬНЫМ ПРИЕМОМ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ, ПОСКОЛЬКУ МЯЧ ПРИ ЭТОМ ТИПЕ ВЫХОДЕ НАДЕЖНО ЗАЩИЩЕН.

НАШИ СОВЕТЫ, ПОДКРЕПЛЕННЫЕ ОПЫТОМ, – ЛУЧШИЙ СПОСОБ УСТРАНЕНИЯ ОШИБОК

ПРИУЧАЙТЕ СВОИХ ИГРОКОВ СМОТРЕТЬ ВПЕРЕД С ПОДНЯТЫМ ПОДБОРОДКОМ, ЧТОБЫ ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ УВИДЕТЬ ВСЕ ПРОИСХОДЯЩЕЕ НА ПОЛЕ

НЕ ОБУЧАЙТЕ ВЕДЕНИЮ МЯЧА КАК ТАКОВОМУ, ЛУЧШЕ ОБЪЯСНИТЕ ИГРОКУ, ДЛЯ ЧЕГО И КОГДА ЕМУ НЕОБХОДИМО ВЕСТИ МЯЧ, ЧТОБЫ ЕГО КОМАНДА ИМЕЛА БОЛЬШЕ ШАНСОВ НА УСПЕХ

ВЕДЕНИЕ МЯЧА ЯВЛЯЕТСЯ РЕШЕНИЕМ ПРОБЛЕМЫ

4.3.7. ВЕДЕНИЕ МЯЧА

4.3.7.1. Концепция: виды и наиболее распространенные ошибки

Ведение мяча – это действие, заключающееся в непрерывных толчках мяча одной рукой в направлении пола и контактах руки с мячом, отскакивающим от поверхности площадки.

Это основной прием, позволяющий игроку, владеющему мячом, перемещаться по игровому полю.

Ведение мяча представляет собой отличное средство для тех игроков, которые обучены правильно им пользоваться. Но оно может быть разрушительным для команды в исполнении игрока, который пытается им злоупотреблять.

Направить в нужное русло использование ведения мяча – обязанность каждого успешного тренера. Поэтому овладевайте методикой обучения ведению и развивайте свои собственные навыки.

Основные советы, касающиеся ведения мяча:

- Не смотреть на мяч во время его ведения.
- Владеть мячом в равной мере обеими руками.
- Не злоупотреблять ведением мяча, поскольку ведение мяча, как и любой прием, преследует определенные цели (другими словами, избегайте ведения мяча ради самого процесса ведения).

Ведение мяча позволяет нам:

- Перемещаться в направлении корзины.
- Разрушать защиту соперника, стараясь ее обойти.
- Контролировать мяч.
- Создавать пространство для хорошего броска или передачи партнеру, имеющему лучшую позицию для броска.

На начальном этапе обучения учите своих игроков правильно и последовательно выполнять ведение мяча. Это позволит им уверенно перемещаться по площадке. Добивайтесь, чтобы игроки смотрели на игровое поле в процессе ведения.

Возможно, ведение мяча является техническим приемом, который больше всего применяется на этапе начальной подготовки.

Учите простым обманным движениям, способам изменения ритма ведения и изменениям «углов атаки» для разрушения хороших линий защиты своего соперника.

Разновидности ведения мяча:

Ведение мяча с ускорениями

Скоростное ведение мяча на бегу

Ведение мяча с обеспечением защиты от соперника

Ведение мяча с прорывом на поле соперника в сторону корзины

ВЛАДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫМИ ПРИЕМАМИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ОЗНАЧАЕТ ИХ ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ, А НЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК БЕЗ УЧАСТИЯ СОПЕРНИКА

ИГРОК В ПРОЦЕССЕ ВЕДЕНИЯ ДОЛЖЕН ПОСТОЯННО НАБЛЮДАТЬ ЗА СОБЫТИЯМИ, ПРОИСХОДЯЩИМИ НА ПЛОЩАДКЕ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

ХОРОШИЙ ДРИБЛЕР ПОСТОЯННО РАБОТАЕТ РУКАМИ, НЕ НАБЛЮДАЯ ПРИ ЭТОМ ЗА МЯЧОМ В ПРОЦЕССЕ ЕГО ВЕДЕНИЯ

СТРЕМИТЕСЬ ОГРАНИЧИВАТЬ ИГРОКА КОЛИЧЕСТВОМ УДАРОВ ПРИ ВЕДЕНИИ МЯЧА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ТОГО ЖЕ САМОГО РЕЗУЛЬТАТА.

Наиболее распространенные ошибки и меры по их устранению

При выполнении ведения мяча	Меры по устранению ошибок
Не иметь контроля над мячом, отпуская мяч далеко от себя и делая при этом высокие отскоки, медленно и мягко посылая мяч в пол	Поддерживать постоянно максимально возможный контакт руки с мячом. Выпускать и встречать мяч через подушечки пальцев рук. Посылая мяч под требуемыми углами максимально быстро и жестко
Чрезмерное применение ведения мяча	Вести мяч на уровне пояса, укрывая его свободной от дриблинга рукой, и бежать вслед за ним, выполняя минимум ударов по мячу. Постоянно искать возможности для ускорения игры и улучшения возможностей для броска в корзину самому или для своих партнеров
Смотреть на мяч после удара по нему	Держать голову прямо, подбородок и грудь приподнимать вверх. Смотреть на корзину, партнеров, соперников.
Плохо контролировать траекторию движения мяча после удара по нему: наносить удары сверху «шлепком» с большого расстояния или в удалении от тела игрока	Контролировать движение мяча, удерживая в блокирующем защитника положении руку, которая не выполняет удар по мячу. Встать между мячом и защитником соперника. Встречать мяч рукой после отскока на высоте уровня своего колена и рядом со своим телом
Испытывать трудности с осуществлением контроля над мячом	Для осуществления контроля над мячом использовать подушечки пальцев
Не придавать достаточно силы мячу	Полностью согнуть запястье и пальцы вместо того, чтобы поднимать и опускать плечо
Игрок защищает мяч от защитника своим телом, отвернувшись от корзины, которую должен атаковать	Стимулировать игрока, чтобы тот смотрел в сторону корзины или своих партнеров. Сочетать стимулы с задачами по улучшению визуального внимания

4.3.7.2. Изменение скорости и направления ведения мяча

Изменение скорости и направления движения мяча являются приемами, применение которых предполагается при любом ведении мяча для обеспечения успешного передвижения игрока по игровой площадке.

ИЗМЕНЕНИЕ РИТМА ВЕДЕНИЯ МЯЧА

Под изменением ритма ведения понимается резкое и неожиданное ускорение либо замедление скорости передвижения дриблера. Замедление передвижения может привести к полной остановке, чтобы затем возобновить движение и ускориться.

Целью этого приема является получение небольшого преимущества в пространстве и времени из-за запоздалой реакции соперника. Фактор неожиданности не дает возможности защитнику немедленно прекратить ранее начатое им выполнение движения остановки или ускорения.

ИЗМЕНЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ МЯЧА

Иногда возникают ситуации, которые позволяют нам изменить траекторию движения, чтобы получить преимущество перед защитником соперника или по отношению к мячу. Все они предполагают изменение ритма. Целью этого маневра является выталкивание защитника с траектории, которой тот намеревается придерживаться.

Существует много разновидностей изменения направления. Рассмотрим те из них, которые являются основными.

Изменение направления ведения мяча без изменения руки (ин и аут)

Изменение направления ведения мяча переводом мяча с руки на руку перед собой (кроссовер)

Изменение направления ведения переводом мяча за спиной

Изменение направления ведения переводом мяча между ног

Изменение направления ведения поворотом

Для того чтобы ваши игроки могли успешно соревноваться, учите их приемам 2 на 2. Изменение направления ведения в зависимости от позиции защитника. Действие и оценка реакции защитника. Не верит – двигаемся в том же направлении, верит финту – меняем направление. В этом случае у игроков будет всегда два варианта для выбора.

НАУЧИТЕ РАЗЛИЧАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ РИТМА И НАПРАВЛЕНИЯ И СОЧЕТАТЬ ИХ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗНАНИЙ ВАШИХ ИГРОКОВ

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВАШИ ИГРОКИ МОГЛИ УСПЕШНО СОРЕВНОВАТЬСЯ, УЧИТЕ ИХ ПРИЕМАМ 2 НА 2. ИЗМЕНЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВЕДЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЗИЦИИ ЗАЩИТНИКА. ДЕЙСТВИЕ И ОЦЕНКА РЕАКЦИИ ЗАЩИТНИКА. НЕ ВЕРИТ – ДВИГАЕМСЯ В ТОМ ЖЕ НАПРАВЛЕНИИ, ВЕРИТ ФИНТУ – МЕНЯЕМ НАПРАВЛЕНИЕ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ У ИГРОКОВ БУДЕТ ВСЕГДА ДВА ВАРИАНТА ДЛЯ ВЫБОРА

ХОРОШИМ ИГРОКОМ ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ТОТ, КОТОРЫЙ ВЫПОЛНЯЕТ ОЧЕНЬ ХОРОШО ОДНО ИЛИ НЕСКОЛЬКО ИЗМЕНЕНИЙ НАПРАВЛЕНИЯ ВЕДЕНИЯ, А ТОТ, КОТОРЫЙ ВЫБИРАЕТ ПРАВИЛЬНУЮ РАЗНОВИДНОСТЬ ИЗМЕНЕНИЯ И ВЫПОЛНЯЕТ ЕЕ В ПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ

Наиболее распространенные ошибки и меры по их устранению

При изменении направления движения	Меры по устранению ошибок
Изменять направление ведения одно за другим слишком быстро. Перевод мяча за переводом как из пулемета	Необходимо дать защите время изменить свою позицию и попасть в «ловушку»
Не заботиться о безопасности мяча в процессе его ведения	Защищать мяч своим телом
Злоупотреблять изменением направления движения мяча без всякого смысла, чтобы похвалиться	Использовать ведение мяча для того, чтобы обыграть защиту
Смотреть на мяч, пока выполняется прием по изменению направления ведения мяча	Голову держать прямо
Не одержать верх над защитой после первого удара или перевода мяча при ведения мяча	Первый удар должен быть максимально быстрым
Потерять равновесие	Игрок должен вести мяч, согнув ноги, выпрямив спину и подняв подбородок

НЕМЕДЛЕННОЕ ВНЕДРЕНИЕ РАНЕЕ РАЗУЧЕННЫХ ПЕРЕВОДОВ ПРИ ВЕДЕНИИ МЯЧА В ПРАКТИКУ ИГРЫ ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ ФАКТОРОМ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ЭТОГО ПРИЕМА

4.3.7.3. Советы по обучению ведению мяча

- Отрабатывайте каждый вид переводов мяча отдельно и немедленно переносите его применение в игру.
- Обучайте ведению мяча параллельно с занятиями по обучению игре и техническим приемам.
- Наряду с отработкой приемов ведения мяча, совершенствовать навыки по восприятию (оценке расстояния, скорости перемещения и выработке чувства предвидения).
- Отрабатывать индивидуальную тактику (совершенствовать практику принятия решений) в момент ведения мяча, во время избрания способа ведения мяча и концентрации на цели.
- Добиваться прогресса в технике ведения мяча, совершенствования навыков по реагированию и выполнению решений.

4.3.8. ПЕРЕДАЧИ

4.3.8.1. Концепция, разновидности и наиболее часто встречаемые ошибки

Для многих выполнение передач является второй возможностью в достижении цели в нападении, но правильнее будет считать это первой возможностью. Если думать об игре в составе команды, то передача является приемом, который заключается в том, что мяч передается от одного игрока другому. Тому, кто находится в более выгодной позиции для успешной игры команды. Быстрая, удобная и точная передача мяча является индивидуальным вкладом в игру команды.

Хорошая передача, будучи быстрой и точной, должна быть также надежной для нападения и неожиданной для защиты. С этой целью мы должны применять «финты», которые облегчат нам достижение этой цели.

Пас является очень важным элементом, так как хорошее выполнение этого приема обусловливает достижение результата выполнения других действий технического характера, таких, как бросок, поражение корзины или остановок. Помимо всего прочего, он обусловливает быстроту выполнения и реакции получателя мяча.

Пас сохраняет свое привилегированное место в игре в баскетбол: так случается, что команды с большим процентом потери мяча иногда добиваются победы в матче. Из этого следует, что всякий раз получает высокую оценку игрок, хорошо выполняющий пас.

Статистика включает в себя не только число очков и подборов, но и число потерянных пасов, а также число решающих пасов (вспомогательных).

На начальном этапе ребенок должен научиться, почему и когда он должен передать мяч. Передача является составным элементом игры, который позволяет всем принимать участие в игре и задействовать свободного от опеки соперников одного из своих партнеров. Игрок должен быть готов получить пас в любой момент, должен всегда играть, не спуская глаз с мяча.

Тренировки должны быть игрой, в которой вырабатывается сознание факта, что получатель мяча должен без проблем получить его, немедленно после того, как его позиция стала лучше, чем была у игрока, владеющего мячом.

Снова напоминаем вам о важности овладения мячом для того, чтобы пас оказался удачным.

Существует огромное количество разновидностей передач. Назовем те из них, которые чаще всего используются в современном баскетболе.

Выбор той или иной разновидности передачи зависит от позиции передающего на площадке, положения ловящего мяч партнера и, соперников и от расстояния, которое их отделяет.

ПЕРЕДАЧА ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЕМОМ, КОТОРЫЙ ПРЕВРАЩАЕТ БАСКЕТБОЛ В КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА

РАЗРЕШИТЕ ИГРОКАМ ПРОБОВАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ПАСОВ В ИГРОВЫХ СИТУАЦИЯХ. НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ ЭТОТ ПРИЕМ В МЕХАНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ, ДО ТОГО, КАК УДОСТОВЕРИТЕСЬ В ДОСТОИНСТВАХ ИЛИ ДЕФЕКТАХ ИХ ЕСТЕСТВЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ.

СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ИГРОКИ ВСЕГДА ЗНАЛИ ЗАРАНЕЕ, ЗАЧЕМ НУЖНА КАЖДАЯ ПЕРЕДАЧА И В ЧЕМ ЕЕ ПОЛЬЗА, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ ВЫПОЛНЯЮТ ЕЕ В ПЕРВЫЙ РАЗ

ПАС ОТ ГРУДИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В НАЧАЛЬНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЧАЩЕ, ЧЕМ В ОСТАЛЬНЫХ.

УЧИТЕ ИГРОКОВ ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ КАКАЯ ИЗ ПЕРЕДАЧ БУДЕТ ОПТИМАЛЬНОЙ В ЗАВИСИМОСТИ В КАЖДОЙ ИГРОВОЙ СИТУАЦИИ

Передача от груди двумя руками

Передача двумя руками отскоком от пола

Передачи одной рукой

Передача мяча двумя руками над головой

Бейсбольный пас

Передача из рук в руки

Наиболее общие ошибки и способы их устранения

Во время передачи	Корректировка
Скрещивать руки или не полностью их выпрямлять	Держать руки параллельно на конечной стадии передачи, выпрямляя их до конца
Не целиться	Руки должны указывать игроку продолжение направления передачи
Плохо принимать передачу	Можно усилить передачу мяча игроку, выходящему на хорошую позицию для броска в корзину, для того чтобы игроки не боялись ее получить

НАУЧИТЕ СВОИХ ИГРОКОВ ПЕРЕДАВАТЬ МЯЧ НА РАЗНОЕ РАССТОЯНИЕ И РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ.

4.3.8.2. Советы по обучению передаче

- Мяч надо передавать отдельному игроку.
- Обычно игрок на стадии начальной подготовки довольно эгоистичен и передает мяч, оказавшись в трудных ситуациях. Вы должны стимулировать игру в пас для того, чтобы расширить число участников нападения, коснувшихся мяча в течение одной атаки.
- Поведение игрока с мячом зависит от положения его партнеров и от положения защитников. (Сначала увидеть-оценить, а потом вести, бросать, пасовать.)
- В начале процесса обучения рекомендуется делать пасы двумя руками, так как это надежнее. В дальнейшем произойдет спонтанное и естественное обучение действиям одной рукой, которое желательно поощрять и стимулировать.
- Передачи в период начальной подготовки следует выполнять в положении стоя обеими ногами на площадке.
- Необходимо научить передающего игрока стремиться двигаться после выполнения передачи, а принимающего – выходить навстречу передаче.

ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ) ПЕРЕД ПАСОМ СНИЖАЮТ ПОТЕРИ, ЗАТРУДНЯЯ СОПЕРНИКУ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПЕРЕХВАТА

ЕСЛИ ПРОХОД И БРОСОК ПО КОРЗИНЕ – ЭТО СРЕДСТВО, ТО ЗАБРОСИТЬ МЯЧ ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕЛЬЮ

ВСЕ ПРОИСХОДЯЩЕЕ НА ПЛОЩАДКЕ ИМЕЕТ ЦЕЛЬ – УСПЕШНЫЙ БРОСОК В КОРЗИНУ

4.3.9. БРОСКИ В КОРЗИНУ

4.3.9.1. Концепция

Бросок является двигательным действием по бросанию мяча по кольцу с намерением попасть в корзину. Это, собственно, главная цель в этом виде спорта.

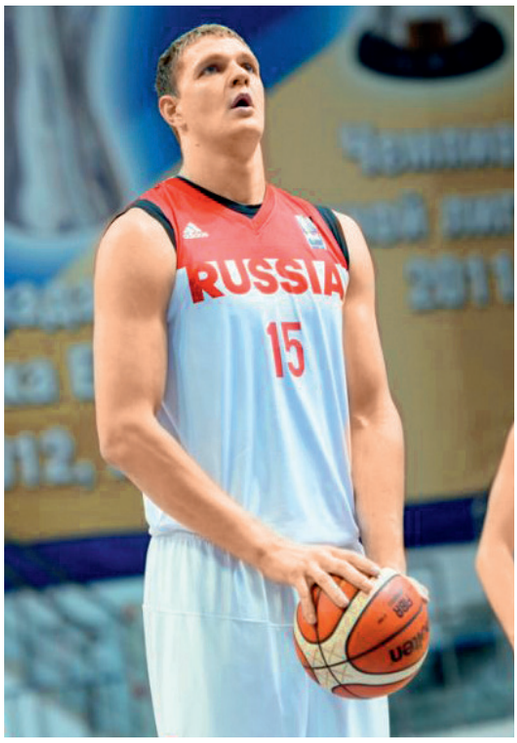
Бросок является элементом, который напрямую влияет на результат.

Бросок не является чем-то изолированным в игре. Защита заставляет нападающего менять свои действия и учитывать навязываемые ему действием защитников обстоятельства. Хотя практика на начальной стадии броска, как технического действия, является важной для закрепления в повторяющихся упражнениях без противостояния, тем не менее будет полезным включить его затем в **игровую ситуацию с противостоянием.** Это нужно, чтобы впоследствии не надо было вносить в это движение новые исправления.

Также важно помнить, что акт броска (за исключением свободного броска) никогда не является статичным и технически изолированным. Бросок – это последняя фаза серии моторных поведенческих реакций с мячом или без, которые логически встраиваются в игру (чтение игры) и обусловливаются игрой. Например, плохая передача обусловливает плохой или более медленный бросок.

Бросок в корзину является действием, которое изначально определяется тремя факторами.

- Возраст игрока (от этого зависят его физические возможности и, как следствие, возможность совершать броски с определенными ограничениями расстояния).
- Тип мяча, который меняется в объеме и весе в процессе обучения.
- Высота корзины.



Есть дети, обладающие природной точностью, которая облегчает им бросок по корзине. Как тренеры, мы должны осознавать это и понимать, что игрок может быть потенциальным снайпером; поэтому следите, чтобы механика броска этих детей была верной.

За счет сокращения подготовительной фазы, ускорения выпуска мяча и предварительных движений вы можете планировать развитие этого навыка у ваших игроков.

На этапе начальной подготовки особенно важно следить за правильной формой броска. Старайтесь избегать плохого исполнения.

Чтобы форма техники броска сохранялась, координируйте расстояние, с которого выполняются броски и физические данные ребенка (в основном это сила).

Мы можем говорить о двух видах бросков: бросок в движении и бросок с места.

БРОСОК С МЕСТА

Это первое, что делает ребенок, у которого в руках мяч. Его можно выполнять из любого положения и с разных дистанций. Техника броска обычно бывает одной и той же.

Техническое исполнение

Опорная рука фиксирует мяч сбоку

Бросающая рука держит мяч пальцами снизу

Голова прямо, взгляд направлен на кольцо

Бросающая рука: локоть согнут под прямым углом

Корпус слегка наклонен вперед

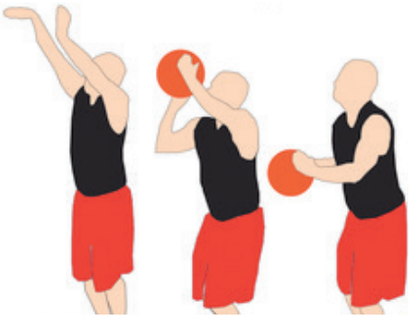
Слегка пружиня бедром

Колени немного согнуты, чтобы придать импульс движению в прыжке

Ноги расставлены, ступни параллельны, направлены на кольцо

Бросок с места осуществляется с прыжком в вертикальной плоскости, придавая импульс движения мячу с помощью не только руки, но и ног. Другая рука поддерживает мяч и старается уравновесить его во время броска.

Посмотрим последовательность этого действия на картинке:



КАКОВА ГЛАВНАЯ ПОМЕХА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ?

ПОДУМАЙТЕ: КАК ВЫ ПОЛАГАЕТЕ, ТОЧНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ВРОЖДЕННОЙ ИЛИ ПРИОБРЕТЕННОЙ СПОСОБНОСТЬЮ?

МЫ МОГЛИ БЫ УПРОСТИТЬ ОБУЧЕНИЕ БРОСАНИЮ В ЦЕЛЬ, ОСНОВЫВАЯСЬ НА ТРЕХ МОМЕНТАХ: СИЛЕ, ТРАЕКТОРИИ БРОСКА И ВРАЩЕНИИ МЯЧА В ВОЗДУХЕ

ХАОТИЧНЫЕ ПОПАДАНИЯ ИЛИ ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА. ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ ПЕРВИЧНО В НАЧАЛЕ ОБУЧЕНИЯ?

ДЕТСКИЙ ПЕРИОД ЯВЛЯЕТСЯ ЭТАПОМ, КОТОРЫЙ БРОСАЕТ САМЫЕ БОЛЬШИЕ ВЫЗОВЫ ИГРОКАМ. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ПРОЦЕССОМ АДАПТАЦИИ

КАКОЙ ПОРЯДОК ОБУЧЕНИЯ ВЫ УСТАНОВИЛИ БЫ САМИ ДЛЯ БРОСКА В ДВИЖЕНИИ?

Самые распространенные ошибки и способы их устранения

При броске с места	Исправление
Позиция с нарушенным равновесием из-за неправильного положения ног (ноги вместе)	Надо всерьез уделить внимание опорным точкам
Прямой бросок без выпуска через кончики пальцев, толчком	Надо позволить, чтобы мяч был послан пальцами кисти бросающей руки, чтобы придать ему вращение, в то время как сама рука немного приподнимается (более вертикально), добиваясь дуги в виде параболы
Бросок, который отклоняется от линии кольца	Обычно вызывается неправильной позицией локтя или предплечья. Необходимо держать прямую линию: колено – локоть – плечо – кисть
Бросок, не долетающий до корзины, попадания в переднюю дужку кольца	На начальном этапе надо стимулировать подвижность коленей и импульс движения в прыжке. «Сила броска находится в ногах»

БРОСОК В ДВИЖЕНИИ ИЛИ ПОПАДАНИЕ В КОРЗИНУ БЕЗ СОПРОТИВЛЕНИЯ

На начальном этапе обучения бросок в движении принесет вам наибольшую пользу, поэтому чрезвычайно важна его постановка.

На этом этапе начальной подготовки мы должны выделить три наиболее важных элемента простого обучения:

- шаги прохода;
- как брать в руки мяч;
- как выполнить бросок.

Техническое исполнение

Обучение шагам прохода: пример для игроков-правшей.

- Мальчик/девочка приближается к корзине, ведя мяч правой рукой (за исключением левшей, которые сделают все наоборот).

Когда игрок находится около корзины, он/она берет мяч и начинает делать два шага. На самом деле они не являются двумя шагами, так как, когда игрок перестает вести мяч на бегу и начинает этап прохода к корзине справа, у игрока правая нога приподнята (при опоре на правую ногу завершается первый шаг прохода). Далее осуществляется второй, более короткий шаг, с опорой на левую ногу и толчком, для того, чтобы подпрыгнуть к корзине (второй отрезок времени, отведенный для этапа прохода).

- Вначале детям стоит координировать время прохода. Обучение технике прохода к корзине должно осуществляться с двух сторон. И по форме последовательности движений, и по времени согласованной работы звеньев тела.
- Чтобы усилить действие прыжка, следите, чтобы игроки опирались сначала на пятку, а затем на носок толчковой ноги.

Обучение ловле мяча

Мяч при броске в движении или во время прохода к корзине нужно ловить снизу вверх, подбрасывая его одной рукой, с самого начала прохода для того, чтобы быстро поднять его над головой или на уровень груди в зависимости от вида броска. Второй рукой надо схватить его,

когда он будет вверху, для того, чтобы зафиксировать его как можно скорее обеими руками.

Методы обучения

Вы узнаете большое количество форм обучения проходу к корзине. В следующих книгах вы сможете с ними ознакомиться и найти метод, наиболее созвучный вашему стилю.

Предлагаем вам один из них для примера.

Метод остановки

Он состоит в обучении с точки зрения концепции остановки. Этот метод должен начинаться с объяснения того, что является остановкой и каковы ее виды (однотактно – в один шаг, и двухтактно – прыжок и два шага), для того чтобы соединить бросок мяча в корзину с остановкой в один шаг и затем в два шага. С последним следует соединить сам бросок и при необходимости придать импульс движения для прыжка, чтобы приблизиться к кольцу.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ БРОСКУ В ДВИЖЕНИИ

1. Игрок без мяча бежит к корзине и делает остановку в один шаг.
2. То же самое в два шага.
3. Сейчас игрок с мячом продвигается вперед прыжком и останавливается в один шаг.
4. То же самое в два шага.
5. Продвигается с мячом вперед к корзине, делает остановку в один шаг, и бросает мяч.
6. То же самое с остановкой в два шага.
7. Бежит по диагонали с остановкой в два шага и бросает в щит.
8. Продвигается вперед, делая остановку в два шага (выполняя отдельные шаги) и бросает.
9. С автопасом, приемом мяча и остановкой в два шага, затем следует бросок.
10. Установить связь между остановкой, броском, импульсом к движению в прыжке, с поднятием колена, одноименного бросающей руке.

ЧТО ГОВОРЯТ ПРАВИЛА ОБ ОГРАНИЧЕНИЯХ БРОСКОВ В ДВИЖЕНИИ И С МЕСТА?

МЕТОД ОСТАНОВКИ ОЧЕНЬ ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ С ТЕХНИЧЕСКИМ ИСПОЛНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТА ОСТАНОВКИ И УЧИТ ПРАВИЛАМ

ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ЛУЧШЕ БУДЕТ НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ С БРОСКА С МЕСТА ИЛИ В ДВИЖЕНИИ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ

ВИДЫ БРОСКОВ В ДВИЖЕНИИ ИЛИ ПРОХОД К КОРЗИНЕ

Обычный бросок или бросок поверх головы

Заброс в корзину из-под кольца (лэй-ап)

Удлиненный или проход с потерей шага

Проход с переменным шагом

Добивание

ТЕХНИКА НЕ ДОЛЖНА ПРЕВРАЩАТЬ ИГРОКОВ В РОБОТОВ. ВЫБИРАЙТЕ НАИБОЛЕЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ИМЕЮТ ЛИ ЛЕВШИ ПРЕИМУЩЕСТВА ИЛИ НЕДОСТАТКИ ПРИ БРОСКЕ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ

Самые распространенные ошибки и способы их устранения

При броске в движении	Корректировка
Совершая бросок в движении, мы двигаемся вперед вместо движения строго вверх	Держать голову прямо, взгляд устремлен на корзину. Сделать короткий шаг перед прыжком для того, чтобы слегка опустить колено и создать импульс для движения вверх
Игрок берет мяч в обе руки слишком быстро, нарушая порядок шагов	Начать движение ногой для первого шага точно в тот момент, когда мяч ударит в пол последний раз
Делаем три шага после того, как мяч оказывается в руках	Задать ритм для движений, он может легче сложиться, если мы придумаем и будем проговаривать ритмическую считалку, например: и раз, и два, и вверх

4.3.9.2. Советы по обучению технике броска

- В обучении технике броска мы не можем перегружать игрока техническими указаниями в ходе одной тренировки. Все должно быть разбито на порции, развиваться постепенно, так, чтобы внимание было направлено на одну инструкцию.
- Очень важно уметь показать каждому ребенку, каким должно быть расстояние, с которого можно бросать по кольцу, не прилагая при этом физического усилия, которое может нарушить равновесие.
- Важно мотивировать бросок, отыскивая ресурсы для достижения того, чтобы все могли забрасывать мячи в корзину.
- Броски в самых младших возрастных категориях обычно идут с наиболее близких позиций для того, чтобы выиграть в силе. Несмотря на это, следует заботиться о технике.
- Мы должны очень беречь талант игроков, которые бросают мячи в корзину с легкостью, естественным образом, ведь может случиться так, что мы испортим его волевым желанием научить игрока бросать по кольцу догматично, потому что нет двух игроков, бросающих одинаково.

ХОРОШАЯ ТЕХНИКА ОБЕСПЕЧИВАЕТ ШИРОКУЮ ОРИЕНТАЦИЮ ПРИ БРОСКЕ, НО «САМА НЕ ЗАБИВАЕТ»

СИЛА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ РОЖДАЕТСЯ В СГИБАНИИ И РАСТЯЖКЕ НОГ. РУКИ УПРАВЛЯЮТ МЯЧОМ

ОБУЧЕНИЕ БРОСКУ ПО КОРЗИНЕ ДОЛЖНО ПРОХОДИТЬ С ПАУЗАМИ, ПОСТУПАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ИГРОКА БЫЛО ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ ДЛЯ УСВОЕНИЯ КАЖДОЙ ДЕТАЛИ.

4.3.10. ФИНТЫ

Концепция

Под финтом мы понимаем имитацию или обман защитников относительно начала технического движения, которая применяется как предварительная стратегия, что позволяет нам, учитывая реакцию защитника, осуществить движение, которое мы хотим выполнить на самом деле, обеспечивая тем самым максимальный успех.

Применяя финты, атакующий может воспользоваться реакцией защитника, что даст возможность получить преимущество и выиграть у него момент.

Виды финтов

Мы можем найти разные виды финтов в зависимости от последующего действия, которое мы выполним. Главными видами являются:

ФИНТ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ УМЕНИЙ, КОТОРЫЕ ОКАЗЫВАЮТ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ТАКТИКУ. ПОЧЕМУ?

Финт «бросок по корзине»

Финт на выход («отрыв»)

Финт «пас»

ПОВТОРЯЕМОСТЬ ОДНИХ И ТЕХ ЖЕ ФИНТОВ ПРОИЗВОДИТ ЭФФЕКТ, ОБРАТНЫЙ ТОМУ, КОТОРЫЙ ОТ НИХ ОЖИДАЕТСЯ

Самые распространенные ошибки и способы их устранения

В финтах	Коррекция
Чрезмерное увлечение финтами	Улучшить восприятие игры
Не обозначать финт детально или выполнять его с технической ошибкой	Финт должен воспроизводить оригинальное движение
Недостаточная подвижность, слишком долгая пауза между финтом и последующим действием	Использовать движения финта для последующего действия
Излишнее количество финтов, следующих один за другим перед последующим действием	Не давать времени защитнику попасть в ловушку. Лучше сделать паузы между ними и добиться провала защиты

4.3.11. ДОБИВАНИЕ МЯЧА ПРИ ПРОМАХЕ

Концепция

Отскоком именуется действие, когда мяч не попал в корзину, а отскакивает от нее в результате неточного броска. Добивания делаются командой, бросок которой был неточным.

Добивание является одним из наиболее забытых приемов в тренировке. Существует большая разница между значением, которое мы придаем этому элементу в соревнованиях, и временем, которое мы ему посвящаем в процессе обучения или тренировки.

Добивание очень зависит от нашей индивидуальной деятельности и от ежедневной работы. Добиванию можно научиться, поэтому вы должны отрабатывать его на всех уровнях и во всех возрастных категориях.

Считается, что добивание чаще всего будет делать самый высокий или высоко прыгающий игрок. Однако габариты и качества не являются определяющими. Например, очень полезно иметь длинные руки или обладать хорошей пространственно-временной координацией для того, чтобы грамотно выбрать момент для прыжка.

Оставляя за пределами рассмотрения физические соображения, у игрока есть два других ключевых аспекта, которые влияют на способность использовать добивание: идти на щит и выигрывать позицию у защитника.

После добивания важно:

- Приземлиться на площадку, сохраняя равновесие, согнуть колени и расставить ноги, чтобы в толпе противостоять толчкам защитника сзади.
- В дальнейшем суметь бросить по кольцу, выпрыгивая вертикально и не наклоняя плечи вперед. Мы можем использовать финты броска по кольцу для того, чтобы заставить защитников прыгать и допускать персональные ошибки.

Самые распространенные ошибки и способы их устранения

В наступательном отскоке	Корректировка
Опустить мяч после подбора отскока	Держать мяч поверх головы после подбора отскока
Толкать защитника вместо попытки выиграть позицию	Двигаться с момента выхода мяча из рук нападающего
Сопровождать бросок взглядом	Использовать время полета мяча для улучшения своей позиции

!

УМЕНИЕ ДОБИВАТЬ МЯЧ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ, А НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ ИГРОКОВ

?

КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ СПОСОБНОСТЬ УСИЛИВАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ДОБИВАНИЯ МЯЧА ПОСЛЕ ПРОМАХА СВОЕГО ИЛИ ПАРТНЕРОВ?

4.4. НАВЫКИ ЗАЩИТЫ

4.4.1. ЗАЩИЩАТЬ

Когда у нашей команды нет мяча, мы обороняемся. Это уже другая ипостась игры, такая же важная, как и атака, она должна быть отработана тренером и игроками с такой же тщательностью.

Однако на начальном этапе в баскетболе ребенок хочет мяч и этим мотивируется; поэтому мы не должны огорчаться по поводу нежелания отрабатывать навыки защиты. Напротив, это может оказаться очень интересным и мотивирующим в сочетании с динамическими упражнениями, которые помогли бы ребенку осознать акт защиты и наилучшую возможную позицию для того, чтобы его осуществить.

Уверенность при игре в защите (другими словами, агрессивность, наглость, лидерство) является первой и единственной, которой следует научить игрока, когда он начинает свой путь.

ОБУЧЕНИЕ ЗАЩИТЕ ДОЛЖНО ВВОДИТЬСЯ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Эта уверенность или «агрессивность» основана на желании овладеть мячом. В этом возрасте игрок не понимает, ни что такое защитная позиция, ни что представляют собой передвижения. Упражнения, тренирующие уверенность, лидерство, желание доминировать или агрессивность, являются независимыми от корзины. Игроки в этом случае не защищают свою корзину напрямую, они просто хотят овладеть мячом.

Далее, в первых тренировочных «соревнованиях» необходимо стимулировать это желание контролировать игру или агрессивность. Мяч будет моим через какие-то мгновения, хотя сейчас им владеет соперник. Таким образом, игрок проникается важностью владения мячом и приобретает понимание концепции защиты.

И с этого момента игрок видит игровое поле, линии разграничения и собственную корзину с точки зрения защиты.

ЭВОЛЮЦИЯ КОНЦЕПЦИИ ЗАЩИТЫ В НАЧАЛЬНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ

ЗАЩИТА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВОЛЯ, СУЩЕСТВУЕТ МНОГО ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ ЭТИХ ДЕЙСТВИЙ

ХОТИМ МЯЧ → **АГРЕССИВНАЯ ЗАЩИТА, УВЕРЕННОСТЬ** → **КОНКРЕТНАЯ ПОЗИЦИЯ В ЗАЩИТЕ** →

Первые упражнения должны быть простыми, из статичных положений, один на один, с напоминанием игроку о том, когда и куда он должен переместиться между мячом и корзиной.

Старайтесь постепенно развивать осознание различных ролей, которые игроки могут играть в защите.

Защита игрока с мячом	Защита игрока без мяча
• Препятствовать или затруднять броски в корзину. • Препятствовать проникновениям дриблера к корзине. • Мешать сопернику выполнять удобные и легкие передачи. • Блокировать соперников, препятствуя добиваниям мяча после промахов. • Защита игрока без мяча	• Затруднять ловлю мяча. • Препятствовать ускорениям к корзине. • Затруднять занятие хорошей позиции вблизи корзины. • Быть готовым помогать партнерам в защите. • Подбирать мячи после промахов соперника

4.4.2. НАВЫКИ ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ

Сколько раз мы, тренеры, кричим слово «ЗАЩИТА, ЗАЩИТА», будто оборона, являясь частью игры, требует больше воли, индивидуальной и коллективной мотивации, чем собственно техника?

Однако индивидуальная защита – явление базовое, как работа ног, ловля, передача или бросок, и поэтому мы должны работать над ее улучшением так же, как мы трудимся над улучшением других элементов техники. Через объяснение, повторы в облегченных условиях, постепенное усложнение и дальнейшее совершенствование в затрудненных условиях.

НЕУДОБНАЯ ПОЗА ПРИВОДИТ К НЕЭФФЕКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ЗАЩИТЫ

4.4.2.1. Основная защитная стойка

Это позиция, которая позволяет защитнику эффективно реагировать на атаки своих противников. Она похожа на основную стойку в нападении, если смотреть на ноги. Но равновесие обеспечивается ногами, спиной и плечами.

С помощью нужно создавать возможности обороняться.

КОГДА МЫ ЗАЩИЩАЕМСЯ, НАДО ВИДЕТЬ ДАЛЬШЕ МЯЧА

ТРИ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ПРАВИЛА ГЛАСЯТ: ЗАНЯТЬ МАКСИМУМ ПРОСТРАНСТВА, УРАВНОВЕСИТЬ ПОЗИЦИЮ И БЫТЬ ГОТОВЫМ БЫСТРО РЕАГИРОВАТЬ

КАКИЕ РАЗЛИЧИЯ ВЫ ВИДИТЕ МЕЖДУ ОСНОВНОЙ ЗАЩИТНОЙ СТОЙКОЙ И УНИВЕРСАЛЬНОЙ СТОЙКОЙ НАПАДАЮЩЕГО?

ЗАЩИТНИК НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ СПОКОЙНЫМ. ЭТО ОДИН ИЗ ХОРОШИХ ПРИЗНАКОВ КАЧЕСТВА ЗАЩИТЫ.

Три наиболее важных правила основной защитной стойки:

1. Занять максимальное пространство.
2. Сделать это, сохраняя равновесие.
3. Быть способным быстро реагировать на движения соперника или мяча.

Самые распространенные ошибки и способы их устранения

В защитной стойке	Корректировки
Выдвинутая вперед нога не усилена рукой, одноименной выдвинутой вперед ноге	Левая нога впереди и левая рука в области плеча соперника, так же и в случае правой ноги
Реагировать на все финты противника в виде переводов мяча	Держать взгляд на центральной части груди соперника, не на его голове и не на мяче
Поднятая рука вызывает потерю равновесия	Держите спину прямо, приподнимите подбородок, согните ноги в коленях

4.4.2.2. Перемещения игроков в защите

Это перемещения, совершаемые защитником для того, чтобы затруднить действия нападающих. Они должны быть быстрыми, скоординированными и в идеале в какой-то момент опережать нападающих, чтобы овладеть мячом перехватом или выбиванием мяча.

Хорошие перемещения затрудняют атакующим игрокам продвижение туда, куда они хотят.

При обучении своих игроков перемещениям в защите обратите внимание на следующие детали:

- не ставьте ноги вместе или не перекрещивайте их;
- находитесь в основной стойке с правильным наклоном;
- делайте короткие и быстрые шаги;
- не прыгайте, когда нападающие делают финты на бросок. По крайней мере, одна стопа должна находиться на полу.

Существуют три вида передвижений в защите.

- Боковые передвижения или скольжение приставными шагами (слайды).
- Передвижения по направлению спиной к корзине: «дроп-степ».
- Передвижения вертикально: «приставной шаг» или «фехтовальный шаг».

Самые распространенные ошибки и способы их устранения

В защитных перемещениях	Корректировка
Прыгать или двигать корпусом вверх и вниз, что приводит к тому, что игрок передвигается слишком медленно	Держать голову прямо, ноги согнуты в коленях, избегать движений вверх и вниз корпусом
Скрещивать ноги, из-за чего невозможно быстро изменить направление	Не скрещивать ноги, не сводить их ближе, чем на ширину плеч
Наклонять корпус и терять равновесие	Держать голову прямо, руки подняты, локти согнуты и предплечья вместе с корпусом
Поворачиваться спиной к противнику и терять его из виду	Сделать шаг назад в направлении движения соперника, фиксируя на нем свой взгляд

КОГДА ИГРОК ЗАЩИЩАЕТСЯ, ВЫЯВЛЯЮТСЯ ЕГО НЕДОСТАТКИ И ДОСТОИНСТВА В БАЗОВОЙ МОТОРИКЕ. КАКОВЫ КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ КАЧЕСТВЕННОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ?

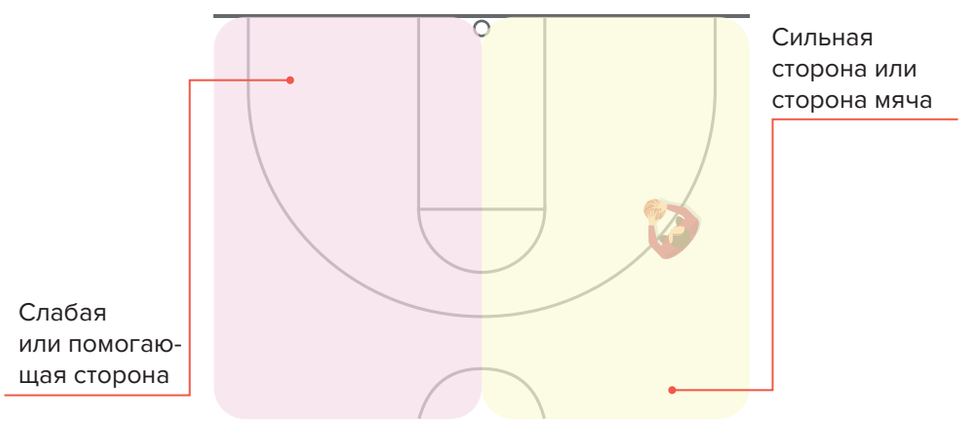
4.4.2.3. Защита против игрока с мячом

Три момента:

Ситуация	Реакция
Не началось ведение мяча	Прессинговать, но осторожно, чтобы не провалиться (отстать от нападающего)
Ведение мяча	Ориентировать его туда, где защитнику будет наиболее сложно играть, ограничивая его возможности, пытаясь мешать руками, провоцируя ошибку
Закончилось ведение мяча	Максимальное давление, сократить дистанцию, очень активная работа руками

ЗАЩИТА ДОЛЖНА НЕ ТОЛЬКО УМЕТЬ РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕЙСТВИЯ НАПАДАЮЩИХ, НО ТАКЖЕ ДОЛЖНА УЧИТЬСЯ БРАТЬ ИНИЦИАТИВУ НА СЕБЯ

4.4.2.4. Защита игрока без мяча



Когда игрок опекает атакующего игрока без мяча, то его действие будет зависеть от места, в котором он находится относительно мяча и корзины.

Чтобы помочь своим игрокам понять основы защиты против игрока без мяча, разделите площадку пополам через ось, которая соединяет обе корзины. Половину, на которой находится мяч, назовите сильной стороной (давление, ограничение проникновения и какой-то определенной стороны для дриблинга), а другую половину – слабой стороной

ДЕЛЕНИЕ ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКИ – ПОНЯТИЕ СОВСЕМ НЕ МАТЕМАТИЧЕСКОЕ, НО, КОНЕЧНО, ПОМОГАЕТ ОБУЧЕНИЮ

ПОМОГАЮЩАЯ СТОРОНА ИЛИ СЛАБАЯ СТОРОНА ОЗНАЧАЕТ ОДНО И ТО ЖЕ. ПОЧЕМУ ЖЕ ДВА РАЗНЫХ ТЕРМИНА?

РАЗМЕН ИГРОКАМИ («СМЕНА») ИЛИ «ПОМОГУ И ВЕРНУСЬ»?

ЧТО ЛЕГЧЕ БУДЕТ ИСПОЛНИТЬ ИГРОКАМ?

или помогающей стороной (готовность «помогу и вернусь», или «помогу и поменяемся», или «помогу помогающему и сделаю переход на свободного»).

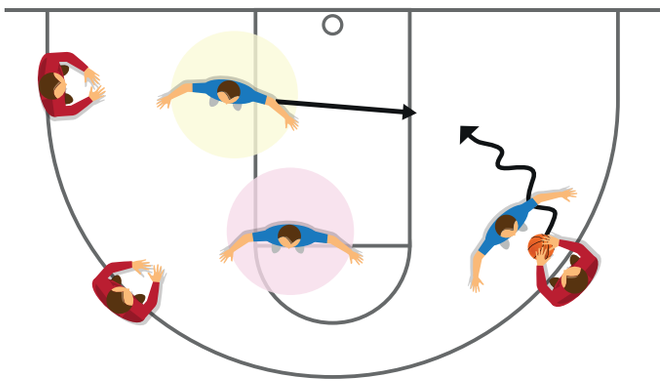
Защитник всегда должен видеть своего атакующего соперника и местонахождение мяча. Учите своих игроков постоянно формировать треугольник и создавая между тремя вершинами динамически меняющиеся соотношения (мяч – соперник – ты).

В зависимости от расположения соперника по отношению к мячу, треугольник будет более или менее открыт.

4.4.2.5. Оборонительная тактика

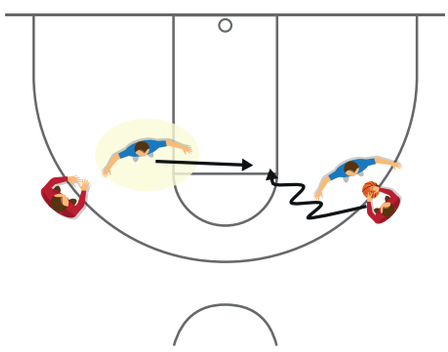
Помощь и переход происходят, когда защитник, игравший против нападающего без мяча, взаимодействует с партнером, играющим против нападающего с мячом, для того чтобы остановить или затормозить дриблера. Для защиты корзины от нападающего, обыгравшего своего оппонента, требуется переход.

В противоположность понятию переходить и останавливать, понятие **беспокоить и направлять** является статичным. Другими словами, это означает занимать пространство.

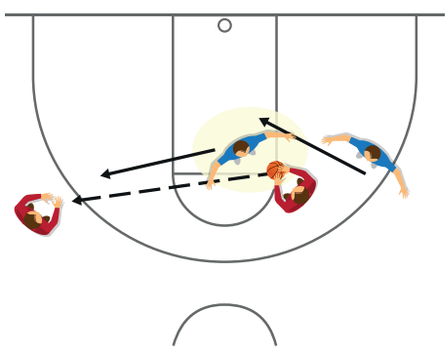


Игрок в красном круге беспокоит и направляет.
Игрок в желтом круге переходит и останавливает

Помогать/останавливать и возвращаться к своему сопернику, который получил мяч от своего партнера

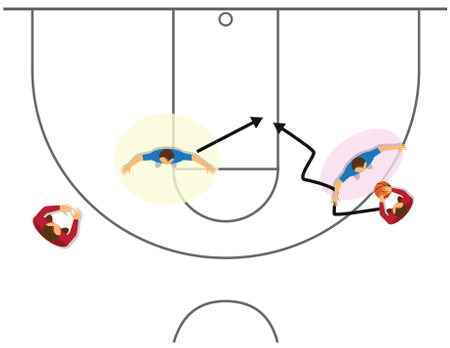


Игрок в желтом круге с помогающей стороны останавливает проход к корзине соперника со стороны мяча

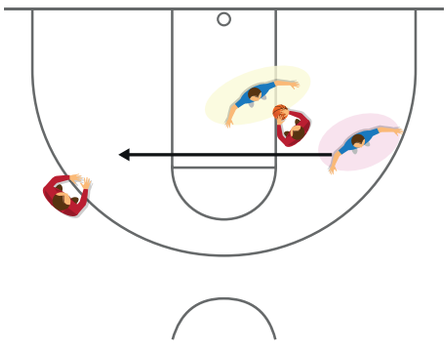


Игрок в желтом круге возвращается к своему сопернику и принимает обязанности защитника против игрока, владеющего мячом, на стороне мяча

Помогать и меняться со своим партнером подопечными



Игрок в желтом круге помогает игроку в красном круге остановить проникновение дриблера к корзине через середину 3-секундной зоны



Игрок из красной зоны меняется игроками и переходит к сопернику на помогающую сторону

БЛОКИРОВКА ТЕЛА НАПАДАЮЩЕГО В БОРЬБЕ ЗА ОТСКОК МЯЧА ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЕ ВАЖНОЙ, ЧЕМ САМ ПРЫЖОК ЗА МЯЧОМ

4.4.2.6. Подбор мяча в защите

Концепция

Подбор мяча после промаха соперника позволяет защитнику овладеть мячом. Это является одной из индивидуальных задач для всей команды и каждого игрока в отдельности. У всех есть задача подобрать мяч после промаха.

Подбор мяча в защите – один из важнейших элементов в современном баскетболе. Контроль отскоков под своим щитом позволяет увеличить вероятность победы не дает соперникам атаковать бросками второго шанса и позволяет самим атаковать после быстрого перехода в нападение.

При обучении игроков подбору мяча в защите обратите внимание на три момента, определяющих успех выполнения этого элемента техники.

ЗАЩИТНАЯ АГРЕССИВНОСТЬ НЕ ДОЛЖНА ПЕРЕХОДИТЬ В ГРУБОСТЬ И КОНФЛИКТЫ

ПОЧЕМУ АГРЕССИВНОСТЬ СЛУЖИТ ФУНДАМЕНТОМ ДЛЯ БАЗОВОЙ ЗАЩИТЫ?

- Защитники стараются затруднить нападающим добивание мяча за счет своих предварительных движений.
- Хороший защитник пытается «читать» действия соперника, чтобы подготовить для себя удобную позицию для борьбы за отскок мяча после промаха.
- Правильный настрой помогает играть внимательно и решительно.

Подбор мяча в защите – один из самых недооцененных технических элементов.

Старайтесь показать своим маленьким игрокам реальную пользу и большую степень важности подбора мяча в защите.

Советы по обучению подбору мяча в защите

- Блокирующий, насколько это возможно, должен включиться в действие раньше броска по корзине, благодаря наблюдению и знанию игры.
- Мы знаем, что при 65% неудачных бросков мяч отскакивают в сторону, противоположную стороне, с которой проводился бросок.
- Защитник должен быть гибким и обладать хорошо развитым чувством равновесия, для того чтобы не быть вытесненным нападающим с выгодной для контроля отскоков мяча позиции.
- Как только подбор мяча сделан, надо приземлиться на ноги, расставленные пошире, удерживая равновесие.
- Для того чтобы защитить, мяч необходимо, чтобы игрок, который его забрал, нес его под подбородком, с разведенными локтями, тем самым препятствуя приближению защитника.

Самые распространенные ошибки и способы их устранения

В защитном отскоке	Корректировка
Наблюдать за мячом, в то время как противник беспрепятственно передвигается ближе к корзине	Сначала останавливать соперника, переместив его «наружу» от корзины, самому оставаясь «внутри». Только после этого бежать к мячу
Испытывать трудности при ловле мяча и его фиксации	Держать мяч обеими руками
Соперник вырывает мяч из рук подобравшего игрока	Защищать мяч, поместив его на уровень лба, локти направить в стороны и держаться подальше от противника

4.4.2.7. Агрессивная защита

Когда мы говорим об игроках начальной подготовки находящихся в защите, то агрессивность является формой усвоения первых навыков игры.

Агрессивность в защите – это желание восстановить владение мячом, рискуя, преследуя, поддерживая высокий темп физической и умственной активности. По определению агрессивность создает атакующим большие проблемы.

Агрессивность – это настрой, который вы должны поощрять с первого дня тренировок применением специфических упражнений, которые ее улучшают. Агрессивность является основой для всей работы по защите, что послужит фундаментом базовой защиты.

Через агрессивность ваши игроки будут постоянно пытаться сделать следующее:

- мешать игроку с мячом;
- замедлять передвижение или сбивать с пути игрока с мячом;
- затруднять атакующий дриблинг и практиковать защитный;
- сокращать дистанцию до, в течение и после дриблинга, когда атакующий игрок приспосабливается к защитному дриблингу;
- мешать рукой броску по корзине;
- финтить, чтобы увеличить неуверенность;
- провоцировать сильные передачи.

ПОМИМО ТЕХНИКИ ОЧЕНЬ ВАЖНО ВЛАДЕТЬ ТАКТИКОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

ТРЕНИРУЙ ИХ ПОЧАЩЕ – ЭТО АЗБУКА ЗАЩИТЫ БЕЗ МЯЧА

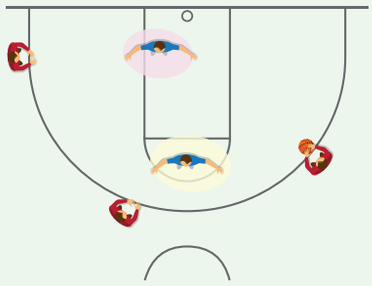
4.4.2.8. Условия мастерства в защите

Переходим к определению фундаментальных принципов защиты, а также концепций и норм, которые вы, как тренеры, должны ясно понимать.

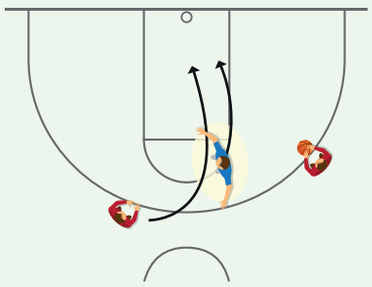
Базовые принципы индивидуальной защиты

а) Надо всегда видеть мяч и игрока, которого мы защищаем. Видение мяча является наиболее важным, это то, что определяет всю защиту. Начиная от положения мяча, все игроки уточняют свои позиции.
б) Двигаться всегда, когда двигается мяч. Каждый раз, когда двигается мяч, все игроки должны быть в движении.
в) Постоянная связь между всеми членами команды.
г) Оказывать сильную и мощную помощь защите против игрока с мячом
д) Не позволять мячу свободно перемещаться по площадке.
е) Всегда стараться подобрать мяч.

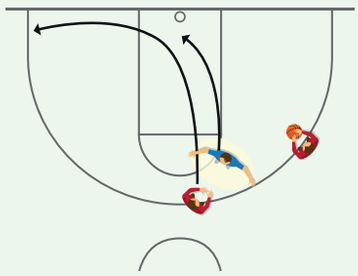
НЕКОТОРЫЕ ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

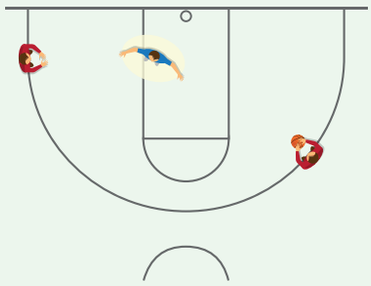


Защитник в желтом круге слишком далеко от своего нападающего.
Защитник в красном круге слишком близко. Чем ближе находится мяч, тем ближе защитник слабой стороны должен быть к атакующему игроку, от которого он защищается. Чем дальше он от него находится, тем дальше он может быть от атакующего игрока.

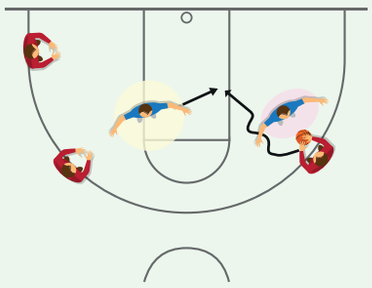


Защищать от рывка к корзине со слабой стороны, оттесняя своим корпусом атакующего игрока от мяча.

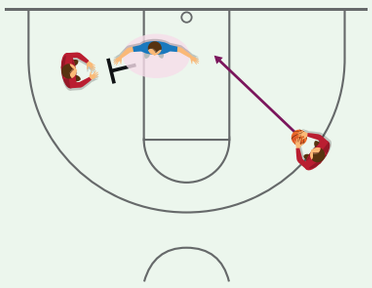




Когда какой-либо игрок делает рывок с сильной стороны и бежит на слабую, переходите из защитной позиции с линии паса к защитной позиции помогающей стороны. Не следовать за игроком, который удаляется в направлении помогающей стороны, оставаться на опекающей стороне.



Когда выполняется проникновение от сильной стороны, удобно осуществить первую качественную защитную помощь в остановке проникновения. Это делает игрок, находящийся ближе всех защитников, играющих против нападающих без мяча.



Когда производится бросок по корзине, быстро сближайтесь со своим атакующим игроком и блокируйте его перемещения, чтобы иметь более выгодную, чем у него позицию для овладения подбором мяча.

ГЛАВА 5.
КАК ДОЛЖНА ИГРАТЬ КОМАНДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ?

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ И ЧТО УЗНАЕТЕ?

- ☑ Построение игры от 1x1 до 5x5
- ☑ Понимание принципов индивидуальной и коллективной тактики.
- ☑ Знание баскетбола как командной игры
- ☑ Понимание того, как баскетбол интегрируется в созревание игроков

ОГЛАВЛЕНИЕ

5.1. ВВЕДЕНИЕ 84
5.2. ИГРОКИ, ПОДГОТОВЛЕННЫЕ ДЛЯ ВСЕГО 85
5.3. ОДИН ПРОТИВ ОДНОГО 1x1 86
5.3.1. Определение 86
5.3.2. Чему прежде всего учить при игре 1x1? 86
5.4. ФОРМАТ 2x2 87
5.4.1. Определение 87
5.4.2. Чему вы будете обучать? 87
5.5. ИГРА 3X3 89
5.5.1 Определение 89
5.5.2. Чему учить? 89
5.6. ИГРА 4x4 И 5x5 90
5.6.1 Определение 90
5.6.2. Как должна играть ваша команда 90
5.7. НАПАДЕНИЕ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ 92
5.7.1. Зонная защита 93
5.7.2. Как атаковать против зонной защиты? 94

БОЛЬШИНСТВО СИТУАЦИЙ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ В ХОДЕ ИГРЫ, СВОДЯТСЯ ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ К 1X1, 2X2 И/ИЛИ 3X3 КРОМЕ НАПАДЕНИЯ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ. ВЫ ЗНАЕТЕ ПОЧЕМУ?

5.1. ВВЕДЕНИЕ

Вы входите на территорию индивидуальной и коллективной тактики, которая определяется как «правильное применение одним или несколькими игроками тактического приема как средства, чтобы переиграть игрока или команду соперников».

Баскетбол является командным видом спорта; однако во время соревнований многие ситуации изначально решаются игрой 1x1 (один атакующий с мячом против одного защитника).

Нет возможности решить ситуацию 1x1? Возникает 2x2 или 3x3.

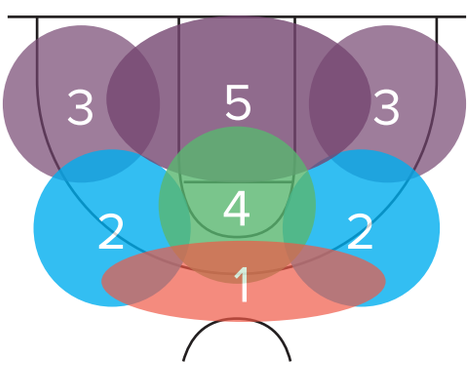
При добавлении к игре 1x1 и 2x2 возможностей, которые предлагает взаимодействия 3x3, дополняются почти все игровые ситуации, характерные для игры команд начальной подготовки. Однако интересно работать по сценарию 4x4 и 5x5, потому что они предлагают более пространственное видение площадки и другую проблематику, к которой игрок должен приспособиться и найти возможные решения.

В баскетболе **все трудятся для того, чтобы конечное действие какого-либо игрока было направлено на достижение цели.** Это может подытожить тактическую работу команды, как в атаке, так и в обороне.

Позиции на площадке

В пространстве, которое занимает площадка для атаки, игроки могут располагаться во многих местах.

Для того чтобы облегчить функциональную привязку и закодировать расположение игроков, каждая из зон обозначается специфическим именем. Таким образом, только лишь назвав эти зоны, игроки и тренеры знают точную позицию того, о ком вы говорите, облегчая понимание информации в огромной степени.



Вот эти зоны для игроков:

1: на вершине дуги;
2: под 45 градусов;
3: в углах площадки;
4: позиция высокого поста;
5: позиция низкого поста.

Номера помогают понять полевые позиции, но не дают ответа, почему надо располагать игроков в определенных местах; скорее, наоборот, удобно, чтобы вначале игроки подвергались ротации по всем позициям, открывая для себя особенности игры в каждом месте, осваивали бы их, как лицом к кольцу, так и спиной к нему.

5.2. ИГРОКИ, ПОДГОТОВЛЕННЫЕ ДЛЯ ВСЕГО

Прежде чем начать развивать различные варианты, которые могут дать совместные действия в игре, следует особо отметить значение, которое они имеют для формирования игрока и его подготовки. Совместные действия в игре служат для того, чтобы суметь противостоять любой ситуации, в которой могут оказаться игроки во время соревнования или тренировки. При этом всегда учитывается степень зрелости игрока и уровень его физических качеств.

Обучайте своих игроков противостоять не только одному игроку соперника, но и тактическим действиям всей команды.

Игроки должны принимать верные тактические решения, реагируя на изменения каждой игровой ситуации.

Для этого игроки будут нуждаться в постепенном улучшении своих технических навыков, которые в свою очередь дадут им больше возможностей.

Примеры указаний, которыми вы можете делиться с игроками

Для игрока с мячом	Для игрока без мяча
Изучай, где находятся ВСЕ защитники, и выбирай оптимальные варианты	Надо проверить, привлекается ли внимание какого-либо защитника и хорошо ли это для команды в данный момент
Оценивай, что будет лучше для развития атаки команды: отпасовать мяч одному из партнеров или проникать под корзину, применяя ведение	Ищи возможности расположиться между двумя защитниками для того, чтобы затруднить им принятие решений
Изучай своего соперника, присматривайся к тому, какие у него самые слабые и сильные стороны.	Пытайся создавать активные преимущества – рывком к корзине или применив заслоны

ГОТОВЬТЕ СВОИХ ИГРОКОВ ДЛЯ АНАЛИЗА ИГРЫ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕСУРСОВ В ВИДЕ ПОДГОТОВЛЕННЫХ ТАКТИЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ ДЛЯ ПОБЕДЫ В ИГРЕ

ЗОННАЯ ЗАЩИТА УЛУЧШАЕТ АКТИВНОСТЬ ИГРЫ ДЕТЕЙ, ПРИМЕНЯЯ ДРУГУЮ ФОРМУ, ОТЛИЧАЮЩУЮСЯ ОТ ИГРЫ ПОМОЩИ ЛИЧНОЙ ЗАЩИТЫ

5.3. ОДИН ПРОТИВ ОДНОГО 1x1

5.3.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Хороший игрок – это тот игрок, который способен получить преимущества и превосходит своего соперника.

Это и есть ключ к победе над любым видом защиты. Поэтому главное для всех игроков, когда они получают мяч и не могут сразу после ловли выполнить бросок или сделать хорошую передачу, это постараться получить преимущество 1x1.

Учите игрока анализировать – где у него есть свободное пространство, каковы его сильные и слабые стороны, в чем он сможет добиться наилучших результатов... И самое главное: тренеры, должны ежедневно работать над этими слабыми сторонами, чтобы их с каждым днем становилось все меньше. Тем самым возможности игрока с каждым разом будут возрастать и крепнуть.

Игроки, которые добиваются подобного доминирования в рывках и отскоках в обе стороны (вправо или влево), будут иметь большую уверенность или больше успеха в игре.

!

ИГРОКИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ИЗВЛЕКАТЬ ПОЛЬЗУ ИЗ СВОИХ ДОСТОИНСТВ, ПОСТОЯННО ИХ СОВЕРШЕНСТВУЯ

5.3.2. ЧЕМУ ПРЕЖДЕ ВСЕГО УЧИТЬ ПРИ ИГРЕ 1X1?

При обучении используйте два старых, проверенных временем методических приема:

- **Сначала давайте играть нападающим 1x1 с изначальным преимуществом.**

Для этого надо работать с упражнениями на скорость реакции, чтобы развить ее для атаки и тем самым дать преимущество и скорость в рывке.

Другие способы добиться цели дают возможность выбора, как в положении у любой из двух корзин лучше ограничить защиту (так, например, защита без рук).

- **Затем максимально усложняйте и затрудняйте игру 1x1 для нападающих.**

Игрок привык играть 1x1 с некоторым преимуществом, нам следует поставить его в ситуацию полного противодействия, для начала в открытом пространстве и затем ограничивая пространство и время и количество защитников.

5.4. ФОРМАТ 2x2

5.4.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

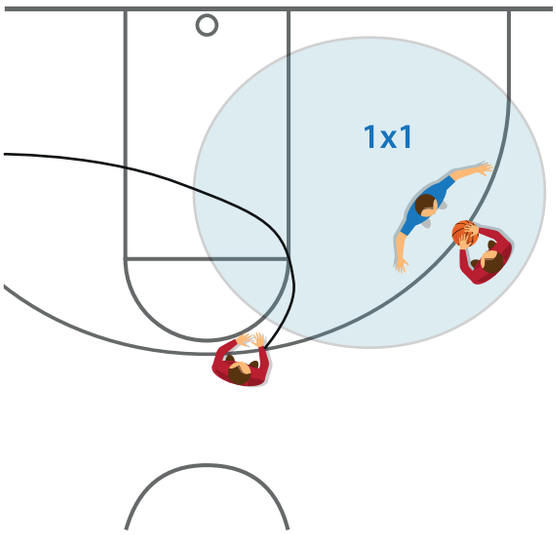
Для того чтобы начать игру с партнером, юный игрок должен научиться владеть своим телом, мячом и усвоить основные индивидуальные навыки. Без этой подготовки игроки не смогут освободиться от «привязки к мячу» и начать взаимодействовать со своими товарищами.

Это не означает, что, пока игрок в совершенстве не владеет техникой, он не сможет контролировать игру в формате 2x2. Эти виды подготовки следует проводить совместно.

5.4.2. ЧЕМУ ВЫ БУДЕТЕ ОБУЧАТЬ?

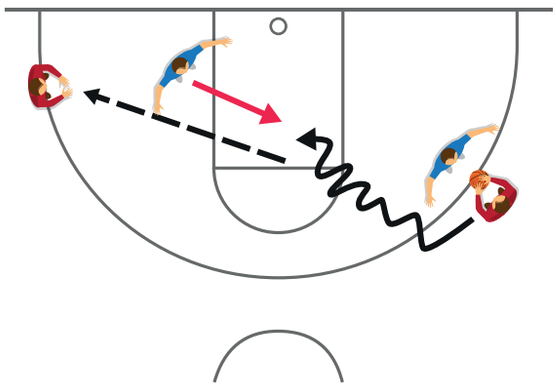
Тренер должен научить игроков следующим базовым элементам.

- **Расчищать пространство вокруг партнера с мячом для игры 1x1.**



Игроки без мяча должны стараться отвлечь игроков соперника от партнера с мячом, чтобы дать ему возможность играть в формате 1x1.

- **Прорваться в середину 3-секундной зоны в готовности сделать скидку партнеру.**

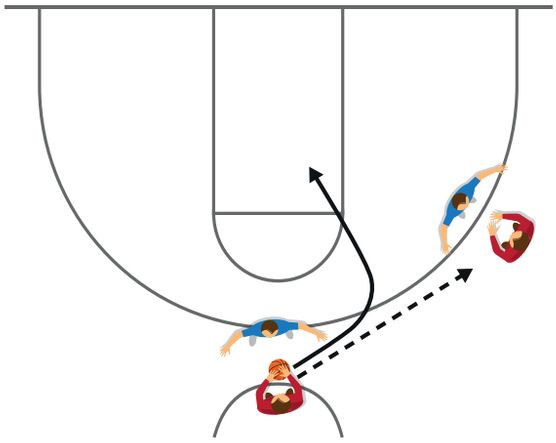


В какую сторону выполнять проход, зависит от игровой ситуации. Обычно проход делается в сторону, где находится партнер. Во время прохода, когда защитник соперника пытается блокировать ваш проход, возникает отличная возможность сделать скидку своему партнеру, чтобы он сыграл 1x0. Этот маневр и называется «проход и скидка».

Допускается игра в формате 2x2, даже если ты еще не до конца овладел техникой 1x1. Оба формата могут готовиться одновременно.

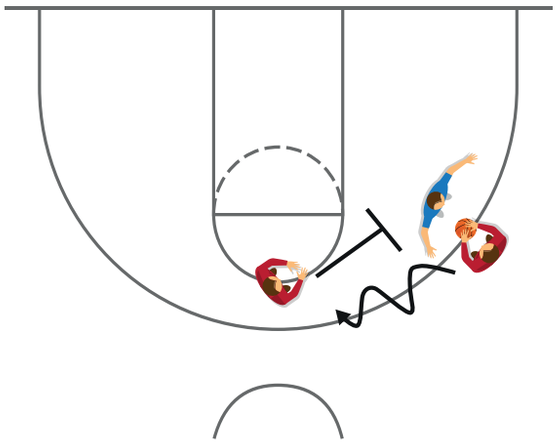
МЫ ДОЛЖНЫ НАЧИНАТЬ С ПРОСТЫХ СИТУАЦИЙ, КАЖДЫЙ РАЗ УСЛОЖНЯЯ ИХ

Пройти и перерезать путь сопернику.



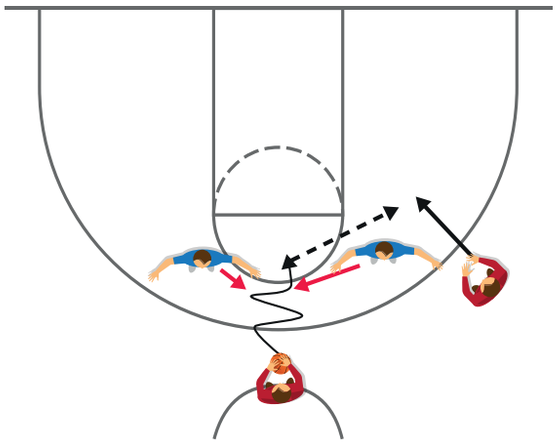
Игрок с мячом после передачи, играя в формате 2x2, должен сделать два основных движения: в сторону от мяча, обеспечивая пространство своим партнерам, или движение к корзине, пытаясь получить мяч обратно. Такой маневр следует выполнять очень быстро и неожиданно для защиты соперника. Существует много вариантов игры в формате 2x2. Эти – самые важные.

Прямой заслон.



Иногда игрок с мячом может выполнить проход к корзине соперника с помощью своего партнера, который напрямую блокирует передвижение защищающегося игрока постановкой заслона. Таким способом достигается большое преимущество, на которое нужно реагировать защитникам.

Заставить защитников атаковать игрока с мячом вдвоем.



Когда защитник противника не атакует игрока с мячом напрямую, то один из вариантов продолжения игры – угроза прохода между двумя защитниками. Партнеры нападающего в этот момент могут забежать за спину своим защитникам для получения скидки мяча под корзину.

5.5. ИГРА 3Х3

5.5.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Введение третьего игрока в игру для нас новая опция, которая на длительное время (по мере того, как игроки прогрессируют) будет основой для ведения игры.

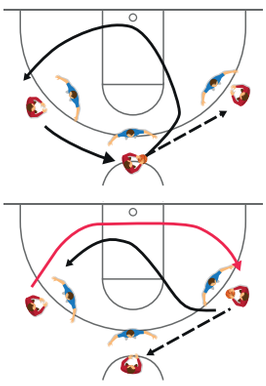
Данный вид нападения известен как треугольник, в котором каждый из игроков является его вершиной. Это позволяет одним пасом переслать мяч на другую сторону, со всеми вытекающими возможностями.

5.5.2. ЧЕМУ УЧИТЬ?

Вместе со своими подопечными отрабатывайте такие навыки:

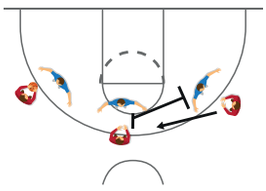
- **Проход к корзине, рывок под корзину и выход на свободную позицию.**

В ситуации 3х3 игрок, не имеющий мяча, в случае прохода его партнера занимает его позицию, которая освободилась. Давайте рассмотрим наиболее общие ситуации.



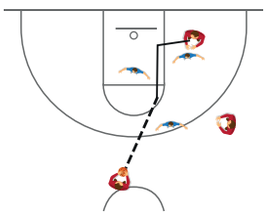
- **Три игрока снаружи дуги**

Это положение, при котором проще всего выполнить проход, рывок и выход на освободившуюся позицию. У нас есть две возможности: рывок совершает тот игрок, который находится в позиции под 45 градусов, или рывок делается игроком из угла площадки. Если игрок делает рывок из угла, то он переходит к партнеру, находящемуся на вершине дуги, или делает рывок на другую сторону, меняясь позициями с игроком, играющим в другом углу.



- **Заслон для игрока, не владеющего мячом**

В ситуациях 3х3 появляется возможность постановки заслонов игрокам, не владеющим мячом. Этим можно добиться того, что один из них получит некоторое преимущество при получении мяча в более удобном положении. Данная концепция обязывает защиту решать проблему, требующую большой согласованности.



- **Закрепиться рывком и занять пространство**

В ситуациях, когда защитники обороняют пространство, мы можем атаковать, комбинируя рывки с последующим заниманием пространства. Так, на схеме видно, как игрок на внутренней линии внезапно совершает рывок перед задним защитником, получая пас, в это же время его партнер занимает угол, оставаясь в очень выгодной позиции для успешного броска.

!

ИГРА 3Х3 – НАИБОЛЕЕ СЛОЖНАЯ ДЛЯ НАЧАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

5.6. ИГРА 4x4 И 5x5

5.6.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Мы оказались в ситуации реальной игры. С увеличением числа игроков возрастает необходимость поддерживать определенный порядок в занятии пространства, и это представляется самым сложным, с чем может столкнуться спортсмен, который только начинает заниматься баскетболом. Поэтому обучение этой премудрости – ваша цель.

5.6.2. КАК ДОЛЖНА ИГРАТЬ ВАША КОМАНДА?

ТРЕНИРОВАТЬ В СИТУАЦИИ 5X5, ПРИОБЩАЯ К ТРУДНОСТЯМ. КАКОВЫ ОНИ?

Как в ситуации 4x4, так и 5x5 – это коллективная игра в своем максимальном выражении. Необходимо обеспечить хорошие условия для всех игроков команды. Условия, в которых игрок мог бы раскрыться.

Условия, в которых проявились персональные качества игрока и качества его партнеров.

Для этого обеспечивайте соответствие уровня игроков их функциональным ролям.

«Никогда не просите ни одного игрока, чтобы он сделал то, чего не умеет, или то, что вы с ним еще не тренировали»

Неисполнение данного правила приведет нас к тому, что мы будем несправедливы к нашим спортсменам.

Помните о двух вещах.

- В первую очередь, это игроки, которые у нас есть. При формировании игры команды нельзя допускать ошибку, распределяя игроков предварительно.
- Во вторую очередь, с каждым игроком мы должны развивать весь арсенал его возможностей, которые только он способен показать в потенциале. Не сделав этого, мы ограничим будущее игрока.

Помните, что вы несете ответственность за уровень каждого игрока, которого он достигнет, за его максимальный уровень в становлении с помощью баскетбола.

Можно сказать, что баскетбол должен быть на службе у наших игроков, заставляя их развиваться как баскетболистов, а не для того, чтобы они были на службе у системы, преподаваемой конкретным тренером.

«Применять тактику взрослых игроков, занимаясьпри этом с командой начальной подготовки, это значит совершать большую ошибку»

- **Игра для развития**

Игра, наиболее подходящая для этих возрастов, известна как «свободная игра» или «игра по ситуации». Это тип игры, базирующийся на возможностях, которые создаются главным образом в положениях 1x1, 2x2 и 3x3.

В основе такого вида нападения находится принцип выполнения игроками некоторых правил, на основе которых они будут принимать собственные решения.

Вы, как и любой тренер, можете устанавливать свои собственные правила.

Вот примеры наиболее часто используемых правил:

- Быть с мячом в руках можно не более 3 секунд. Анализируйте игровую ситуацию, принимайте решения и действуйте очень быстро.
- На одном месте можно находиться не более 3 секунд. Затрудняйте игру защите.
- Заполняйте свободные от вас позиции. Движение одного игрока вовлекает в движение остальных партнеров.
- Прочее.

Достаточно сложно установить разделение процесса по возрастам, ибо не всегда возраст и способности соответствуют друг другу.

В любом случае, используйте данную модель, которая, хоть и рассчитана на возраст, тем не менее будет для вас полезна в качестве проверки.

Пример модели на начальном этапе

- **8–10 лет.**
  Чему учить для того, чтобы успешно играть 5х5?

Все открыты. Игроки занимают внешние позиции вокруг ограниченной зоны, сохраняя между собой дистанцию.
Не перебегать перед игроком с мячом. Будет непросто избежать этого до тех пор, пока игроки не обретут минимальную власть над мячом, что позволит им удерживать определенное внешнее внимание.
Игрок с мячом старается атаковать корзину. Это способствует игре 1х1.
Если атаковать корзину не получается, то игрок ищет возможности для передачи.
Поощрять броски по корзине, ведь естественное стремление игрока с самого начала – это поиск подходов к корзине.
Каждый должен найти себе опекаемого и стараться «удержать» его. Начинать отработку навыка индивидуальной защиты с задачи «видеть своего игрока и мяч одновременно».
Развивать противостояние, что важнее, чем просто отнимать мяч. Это естественное стремление ребенка: когда он начинает добывать мяч, оно превалирует над всеми его доводами.

!

ВЫ МОЖЕТЕ СОЗДАВАТЬ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ПРАВИЛА В СООТВЕТСТВИИ С ТЕМИ ЦЕЛЯМИ, КОТОРЫЕ ЗАКЛАДЫВАЕТЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИГРОКОВ

!

ИЩИТЕ И СОЗДАВАЙТЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВЫРАЖЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛИДЕРОВ КОМАНДЫ

!

У ЗАЩИТЫ В КАТЕГОРИИ «ПРЕ-МИНИ» ЕСТЬ СВОИ ПЕРВЫЕ ЦЕЛИДЛЯ СТРЕМЛЕНИЯ

- **Мини-баскетбол 10–12 лет.**
  Чему учить для того, чтобы успешно играть 5x5?

Занимаются все позиции, какие могут занять игроки вдоль дуги и в углах площадки.
Максимальный упор – на варианты и возможности игры 1x1.
Играть без мяча. Вводить понятие финта для получения мяча и увеличивать разнообразие пасов.
Во время этого этапа следует особое внимание уделять технике и различным вариантам 2x2.
Вводите понятие «ловля и получение мяча».
Говорите о смене позиций при введении принципа треугольника, чтобы улучшать линии пасов.
В этом возрасте, если вы вводите игроков, близких к корзине, нужно сохранять такой баланс расстановки – «не более одного игрока внутри 3-секундной зоны». Помните, что скопление игроков возле корзины затрудняет действие 1x1, являющееся основой для игры в таком возрасте. Рекомендуем опробовать диспозицию 2-1-2, когда 1 игрок находится в зоне хай-пост (высокого поста).
Индивидуальная ответственность.
Начало взаимодействия партнеров в защите.
Научите опережать и забирать мячи, выполнять защиту на линиях пасов.
Прыжком останавливать проникновение, возвращаться к своему игроку в случае скидки мяча сопернику, со стороны которого делалась остановка.
Формируйте навык подбора мяча в защите и добивания в нападении.

!

ВЫ МОЖЕТЕ ВВОДИТЬ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОСТОЙ КОЛЛЕКТИВНОЙ ИГРЫ, ОДНАКО, В ОСНОВЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ ТВОРЧЕСКИЙ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

!

ПРИВЛЕКАЙТЕ К УЧАСТИЮ ВСЕХ ИГРОКОВ. ПОМНИТЕ, ЧТО ДЛЯ НИХ МЯЧ – ЭТО И ЕСТЬ ЦЕЛЬ

5.7. НАПАДЕНИЕ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ

Как мы написали в параграфе 5.2, необходимо приучать игрока с самого раннего возраста противостоять – без страха – всем возможным формам игры, с какими только он может встретиться. Тем самым мы вносим свою лепту в развитие и становление игроков в баскетбол, устраняя имеющиеся на данный период многие недостатки.

И, возможно, наименее отработанный элемент – это атака против защиты зоной.

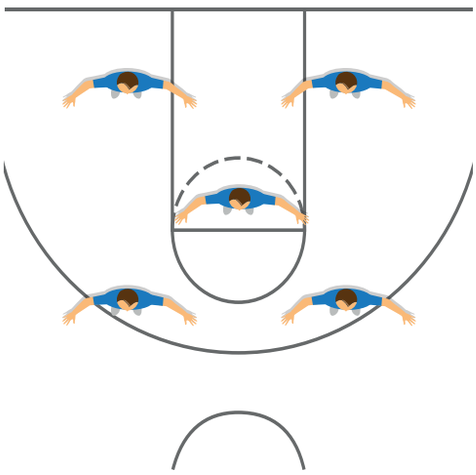
Несмотря на то, что об этом много и подробно рассказывается в книгах о более высоких уровнях, мы хотим, чтобы игроки хотя бы узнали существующие возможности как игры в защите зоной, так и в основных способах атаки против зонных форм защиты:

5.7.1. ЗОННАЯ ЗАЩИТА

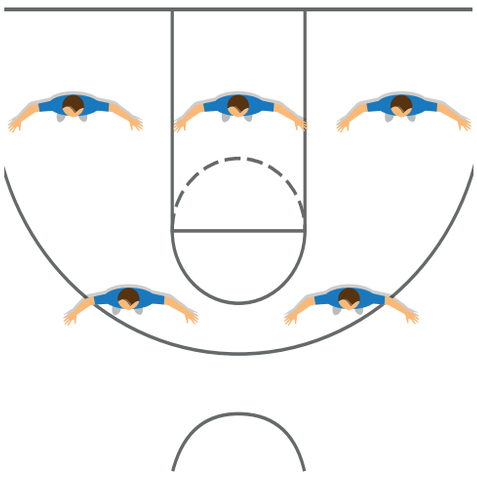
ЧЕТНЫЕ ЗАЩИТНИКИ В ПЕРВЫХ ЛИНИЯХ

Тут мы можем встретить двух игроков передних линий при двух возможных расположениях остальных игроков:

2-1-2



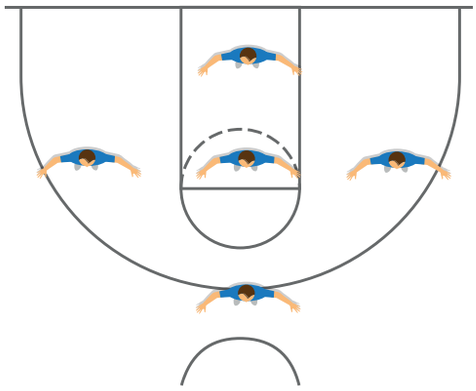
2-3



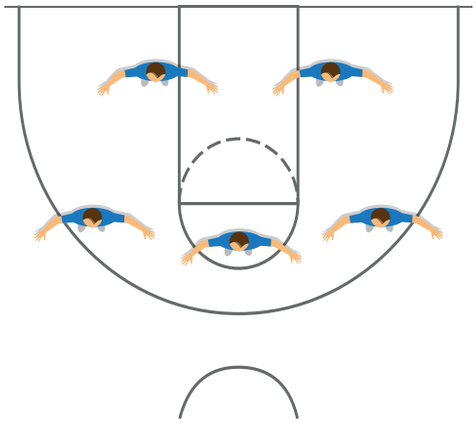
НЕЧЕТНЫЕ ЗАЩИТНИКИ В ПЕРВЫХ ЛИНИЯХ

Где мы встречаем только одного игрока или трех в передних линиях защиты с двумя возможными расположениями остальных игроков:

1-3-1



3-2



Прочие виды зонной защиты

Для баскетбола команд подростков, молодых людей и взрослых существуют зонные защиты, где используются:

1) смешанная конструкция (несколько игроков в зоне и остальные играют лично игрок игрока, как коробочка и 1 или треугольник и два.
2) защита прессингом (такая же зонная расстановка, но по всей площадке или на три четверти площадки).

Кроме того, мы можем встретить различные чередования, такие как меняющиеся защиты, которые меняются в зависимости от игрового действия, времени или определенного критерия.

ЗОННЫЕ ЗАЩИТЫ В ПОДГОТОВКЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО СПОСОБСТВУЮТ УЛУЧШЕНИЮ ПОНИМАНИЯ ДЕТЬМИ ИГРЫ В АТАКЕ

ИЗУЧИТЕ ДРУГИЕ ВИДЫ ЗАЩИТНЫХ РАССТАНОВОК ПО ЗОНАМ

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ И ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ: УМЕСТНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАСЛОНОВ ИГРОКУ С МЯЧОМ И ИГРОКАМ БЕЗ МЯЧА ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ?

5.7.2. КАК АТАКОВАТЬ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ?

Многочисленные варианты, используемые для атаки против зон, почти во всех случаях будут успешны, если применяются те же принципы, что и против личной защиты.

Действительно важно, что вашим игрокам приходится сталкиваться реально с атакой 1x1, независимо от того, зонная это защита или индивидуальная.

Рассмотрим ниже два действенных типа любой атаки против зонной защиты, но не раньше, чем упомянем о важности передачи и броска, имеющих значение для достижения успеха в подобных оборонительных действиях.

РАСЩЕПИТЬ ЗАЩИТУ

Нападающий занимает пространство между двумя защитниками, лучше без мяча для того чтобы сковать двух защитников и создать хорошее пространство для самого себя и своих партнеров. То же самое нужно стараться сделать и если владеешь мячом. С той же самой целью, выбирая кому дать пас, который улучшит нападение команды.

ЗАНЯТЬ ЗОНУ

Правильное толкование позиций защиты позволит нападающему найти пространство, которое защита оставила свободным. Таким образом, в статическом положении или перемещаясь, мы сможем атаковать уязвимые места в защите; передача станет основным элементом такого нападения.

ГЛАВА 6.
КАК СЛЕДУЕТ УПРАВЛЯТЬ КОМАНДОЙ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ?

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Расширите кругозор тренера, как руководителя команды
- ☑ Поймете природу команды, соревнований и всего того, что окружает группу
- ☑ Научитесь объективному руководству и объединению усилий
- ☑ Познаете ценность баскетбола

ОГЛАВЛЕНИЕ

6.1. ВВЕДЕНИЕ 96
6.2. РУКОВОДСТВО КОМАНДОЙ 96
6.2.1. Руководство командой 97
6.2.2. Руководство игрой 97
6.3. СЕМЬИ И БАСКЕТБОЛ 99
6.3.1. Категории родителей 100
6.3.2. Семьи в спортивном треугольнике 100
6.3.3. План работы с членами семьи 102
6.3.4. Коллективы в командах начальной подготовки 102
6.4. РАБОТА НАД ОШИБКАМИ 103
6.4.1. Введение 103
6.4.2. Какие ошибки необходимо исправлять на этом этапе? 103
6.4.3. Направления развития 104
6.4.4. Выбор способа общения с игроками 105
6.4.5. Как наказания сказываются на игроках 105
6.5. ЦЕННОСТИ И ПРИВЫЧКИ 106
6.5.1. Определения 106
6.5.2. Какие ценности и привычки необходимо развивать 106

6.1. ВВЕДЕНИЕ

Руководить или тренировать. Можно ли выбрать что-то одно или эти понятия дополняют друг друга?

Когда в наше распоряжение попадает группа детей – это большая ответственность. Появляется задача их объединить.

- **ФОРМИРУЙТЕ:** Практически все вышеизложенное содержание книги посвящено этому разделу. Там сформулировано, как учить игрока играть в баскетбол и развиваться как личности и спортсмену.

- **НАПРАВЛЯЙТЕ:** Получается так, что люди делают то, что необходимо сделать, и выполняют это в контролируемой форме, лидируя по убеждению, а не по обязанности.

- **ОБЪЕДИНЯЙТЕ:** Старайтесь донести то, что успехи всей группы будут значительнее, нежели вклад каждого по отдельности. И это совместное действие является ключом к росту и успешности всей группы. За сезон вы сделаете так, что ваша команда добьется своих целей.

- **УСПЕХ**: Добиться того, к чему вы стремитесь индивидуально и коллективно и для чего вы работали.

- **ПРОВАЛ:** Взяться выполнить что-то и оставить это незаконченным, стремиться к достижению чего-либо и быть неспособным добиться своей цели.

ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ «УСПЕХ» ИЛИ «ПРОВАЛ» СИНОНИМАМИ «ПОБЕДИТЬ» И «ПРОИГРАТЬ», СООТВЕТСТВЕННО? ОБОСНУЙТЕ!

6.2. РУКОВОДСТВО КОМАНДОЙ

Вы уже знаете, что означает руководить командой, однако внутри этой проблемы можем выделить две линии:

- Руководство группой
- Руководство игрой

РУКОВОДИТЬ ИЛИ ТРЕНИРОВАТЬ. МОЖНО ЛИ ВЫБРАТЬ ЧТО-ТО ОДНО ИЛИ ЭТИ ПОНЯТИЯ ДОПОЛНЯЮТ ДРУГ ДРУГА?

АЛЕКСАНДР ЯКОВЛЕВИЧ ГОМЕЛЬСКИЙ, ТРЕНЕР СБОРНОЙ СССР. ВМЕСТЕ С КОМАНДОЙ ВЫИГРАЛ ЗОЛОТО ОЛИМПИАДЫ 1988 ГОДА. ТАКЖЕ НА СЧЕТУ СБОРНОЙ ПОД РУКОВОДСТВОМ ГОМЕЛЬСКОГО СЕМЬ ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ И ДВА ЗОЛОТА ЧЕМПИОНАТОВ МИРА. ЧЛЕН БАСКЕТБОЛЬНОГО ЗАЛА СЛАВЫ И ЗАЛА СЛАВЫ ФИБА

6.2.1. РУКОВОДСТВО КОМАНДОЙ

Прежде чем начать работу с группой игроков, которую вам определили, вы должны для начала узнать, где вы будете заниматься. Знать условия, в которых нам придется тренировать, весьма важно для того, чтобы выполнять качественнее свою работу. Для этого необходимо учитывать все поставленные цели, как перед клубом, так и перед командой.

В одних местах основная цель – чтобы дети просто провели время и развлеклись, играя в баскетбол, а в других – задачи будут более программируемыми и направлены на постоянный рост игроков, которые будут переходить из одной категории в другую.

В клубе или колледже, где существуют традиции и опыт, такие цели перед вами ставит спортивный руководитель.

Как только вам ставятся цели, которых вы должны достичь и частью которых вы должны стать по обоюдному согласию, ваша работа, как тренеров, должна быть направлена на достижение этих целей.

В одних командах ответственность будет лежать только на вас, в других вы сможете рассчитывать на помощь и сотрудничество ассистента, который вам поможет распределить задачи и роли, как во время тренировок, так и в организационных вопросах команды и соревнований. В профессиональных командах нормальным считается не только наличие ассистента тренера, но и полный комплект технической бригады, в которую входят более трех техников и целый ряд вспомогательного персонала (такие профессионалы, как медики, тренеры по физподготовке, физиотерапевты, видеооператоры, скауты, администратор...).

6.2.2. РУКОВОДСТВО ИГРОЙ

Это другая сторона в деле управления командой, что не менее важно, чем ежедневная работа с игроками. Можете углубиться в эту тему по мере продвижения в своей квалификации тренера. Тем не менее это является очень значимым аспектом, потому что как для детей так и для вас, это кульминационный момент недели – матч.

Представляем несколько идей, как совершенствовать этот аспект:

- **Правила и руководство матчем**

Вы, как тренер, обязаны знать в совершенстве игровые правила соревнований, в которых участвует ваша команда, и сделать все, чтобы эти правила знали спортсмены. Так вы будете подготовлены к самым разным ситуациям, которые могут возникнуть в процессе игры.

- **Кто должен играть больше, а кто меньше?**

Занимаясь с детьми в таком возрасте, тренер должен стараться компенсировать игровые различия, стараясь поддерживать, насколько это возможно, баланс в распределении минут игры, принимая во внимание не только продуктивность команды, но роль каждого из игроков за неделю. Помните, что они – дети и все хотят участвовать в игре.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ, ГДЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ И ПРИСПОСОБИТЬСЯ

КАКОВА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СПОРТИВНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ?

ИГРА – ЭТО ЦЕЛЬ ИЛИ СРЕДСТВО? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

НА СОРЕВНОВАНИЯХ: ПОДБАДРИВАТЬ. НА ТРЕНИРОВКАХ: ПОПРАВЛЯТЬ.

МЫ ВСЕ ДОЛЖНЫ ОСОЗНАВАТЬ, ЧТО В СПОРТЕ МОЖНО КАК ПОБЕДИТЬ, ТАК И ПРОИГРАТЬ

НИКОГДА НЕ ПРОВОДИТЕ МАТЧ, НЕ ОПРЕДЕЛИВ ЦЕЛИ ДЛЯ СВОИХ ИГРОКОВ, НЕВЗИРАЯ НА ВАШУ ПОБЕДУ ИЛИ ПОРАЖЕНИЕ

- **Выбор времени и способа как для положительной оценки и поддержки, так и исправлений действий полевых игроков.**

Лучший момент, чтобы сказать что-то игроку, это когда вы видите, что он в состоянии воспринимать что-либо. В противном случае, лучше будет не создавать ситуацию, которая в итоге ни к чему хорошему не приведет.

Во время матчей, за исключением отдельных случаев, вы всегда должны быть настроены позитивно по отношению к вашей команде и постоянно помогать ей. А для исправления тех моментов, которые вас не устраивают, у вас будет время на тренировке. Не забывайте, что они еще дети, и ошибки являются частью процесса обучения.

- **Выбор тайм-аута.**

Одной из особенностей баскетбола является то, что тренерам предоставляется возможность во время игры взять несколько тайм-аутов, длительностью в 1 минуту, чтобы была возможность переговорить с игроками, а тем, кто играет, – немного передохнуть. Во время тайм-аутов следует помнить, что именно надо сделать, и разговор должен быть краткий, точный и понятный.

- **Главное – не победить, а соревноваться.**

Избитая фраза о том, что «главное – участие» теряет свой смысл в обществе, полном сравнений и соревнований за возможность быть лучшим или иметь больше. Поэтому гораздо интереснее донести до наших игроков (и себя самого, в том числе), что нам необходимо играть, чтобы соревноваться, прилагая усилия, чтобы сделать это как можно лучше, и помня, что в игре одни выигрывают, а другие проигрывают.

Частью вашей задачи является поставить перед игроками цель добиваться прогресса в каждой игре, неважно – выигрываете ли вы обычно, либо проигрываете.

Ставьте небольшие задачи по совершенствованию как индивидуально, так и всей команде, чтобы повысить мотивацию игроков: набранные очки, подборы мяча, перехваты, добивания, потери мяча и т. д.

6.3. СЕМЬИ И БАСКЕТБОЛ

Любая команда состоит не только из тех людей, которые находятся на площадке, также важны и те, кто имеет косвенное влияние на игроков, особенно это отцы и матери, с которыми мы должны поддерживать отношения доверия, уважения и сотрудничества.

Предлагаем вам несколько идей, как выстроить отношения с родителями.

- Мы должны увлечь как детей, так и их родителей, ведь родители, удовлетворенные хорошо сделанной работой, всегда будут прекрасной позитивной поддержкой в деле спортивного воспитания и общего развития ребенка.

- Встречаются разные типы родителей, хотя у них всех есть одна общая черта: для моих детей все должно быть самое лучшее!

Вы должны увлечь как детей, так и их родителей

РОДИТЕЛИ ИГРОКОВ, НАХОДЯЩИЕСЯ РЯДОМ С ВАМИ, ВСЕГДА СМОГУТ ОКАЗАТЬ ВАМ БОЛЬШУЮ ПОМОЩЬ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОЦЕНИТЬ ЧЕЙ-ТО ПОСТУПОК, ПОСТАРАЙТЕСЬ РАЗВИТЬ ЭМПАТИЮ У РОДИТЕЛЕЙ, У ДЕТЕЙ И У ВАС САМИХ

КАКИМИ БЫ НИ БЫЛИ РОДИТЕЛИ, ВСЕ ОНИ ХОТЯТ ЛУЧШЕГО ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ

КАКОЙ ТИП ОТЦА ВАС КАЖЕТСЯ ХУДШИМ ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ ОБЫЧНОГО СПОРТСМЕНА?

6.3.1. КАТЕГОРИИ РОДИТЕЛЕЙ

У разных типов родителей можно встретить, среди прочего, следующие черты:

Отец – тренер	Как правило, пытается оказывать влияние на ваши подходы и уж наверняка влияет на своего ребенка. Вы должны постараться убедить его, что ваши идеи – самые лучшие для группы, и вернуть его на землю.
Отец – придира	Это тяжелый случай. Такой отец несет слишком много негатива в своих стараниях разрушить чужие идеи. Точно такое же отношение у него и к своему ребенку, что может сказаться на его самооценке. С таким видом семьи лучше всего проявлять терпение и убеждением доказать, что вы делаете самое лучшее.
Отец – крикун	С одной стороны, это неплохо, так как он помогает во время матчей создать атмосферу давления на команду противника. Между тем эти крики могут отразиться и на его ребенке, и на остальных игроках команды, включая и самого тренера. С таким отцом вам нужно много терпения и даже в некоторых случаях просто стать глухим.
Отец – гиперопека	Такой отец постоянно выбегает на площадку по любому, даже самому пустяковому поводу, если что-то случилось с его ребенком. Его пугает, что его ребенок прыгает, бегает и отдыхает. Очень важно в отношениях с такими родителями постараться их перевоспитать, предоставляя им информацию обо всех преимуществах занятий спортом и т. п.
Отец – равнодушие	Хоть такие отцы и кажутся наиболее подходящими для спокойствия тренера, в конце концов именно они оказываются наиболее вредными для игроков. Родители, которым нет ни малейшего дела до того, чем занимается их ребенок, тем самым провоцируют в нем небрежность и неповиновение, а в большинстве случаев и тревожное отсутствие принципов. Вам надо понемногу пытаться побуждать их помогать при проведении матчей и постепенно приучать ценить усилия их ребенка.

6.3.2. СЕМЬИ В СПОРТИВНОМ ТРЕУГОЛЬНИКЕ

Среди различных видов родителей, с которыми вы общаетесь, наиболее распространены следующие случаи.

Понятно, что спортивный треугольник образован тренером – игроком – его родителями. О первых двух составляющих этого треугольника в нашей книге рассказано достаточно много. Третья составляющая – родители, как отцы, так и матери, также имеют свои обязанности и свою зону ответственности.

Идеальный родитель – это ирреальная личность, которую практически невозможно повстречать, – должен обладать целым набором характеристик, дающих ему возможность исполнять следующие обязанности:

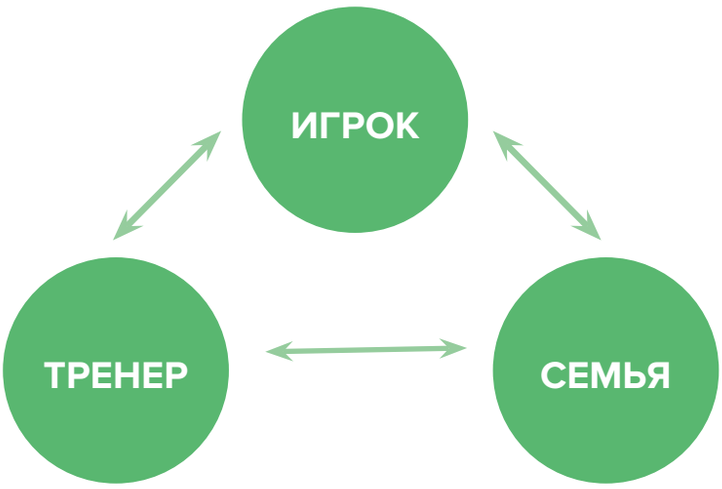
- Способствовать вовлеченности детей.
- Помогать детям определиться – какой вид спорта выбрать, чем бы они хотели заниматься и как.

Начальный курс баскетбола

- Проявлять интерес к спортивным занятиям своих детей.
- Убедиться в том, что дети занимаются спортом без вреда для своего здоровья.
- Помогать решать проблемы логистики команды: поездки, питание и т. п.

Что касается вовлеченности в дела команды, требования для родителей должны включать следующее:

- Признавать роль тренера.
- Принимать успехи и поражения своих детей.
- Адекватно проявлять приверженность и интерес.
- Помогать детям самим принять решения.
- Быть образцом самоконтроля для своего ребенка.



СЛЕДУЕТ ЛИ ВКЛЮЧИТЬ ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В ЭТОТ ТРЕУГОЛЬНИК?

ПОРАЗМЫСЛИТЕ: РАЗНООБРАЗИЕ СЕМЕЙНЫХ СТРУКТУР, СУЩЕСТВУЮЩИХ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, УСЛОЖНЯЕТ КОНЦЕПЦИЮ СПОРТИВНОГО ТРЕУГОЛЬНИКА

ЧАСТЬ ВАШЕЙ РУКОВОДЯЩЕЙ РАБОТЫ – ЗАРУЧИТЬСЯ ПОДДЕРЖКОЙ РОДИТЕЛЕЙ.

ЧЕМ БОЛЬШЕ УЧАСТНИКОВ В ГРУППЕ, ТЕМ ОНА СИЛЬНЕЕ

6.3.3. ПЛАН РАБОТЫ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ

В этом разделе мы предложим вам план действий, благодаря которому вы сможете построить корректные отношения с родителями ваших подопечных и получите от них максимум пользы. Наш план основывается на ряде положений, которые получат развитие далее.

- Инструктаж в начале курса. Лучше, если вы проведете его перед началом тренировок.
- Постоянное внимание к любым сомнительным моментам и выяснение потребностей.
- Подробное информирование о занятиях и расписаниях тренировок и матчей, чтобы семья могла планировать свою жизнь.
- Разрешение и запрос на соучастие членов семьи; договоренность о действиях во время присутствия на тренировках и матчах.
- Регулярные встречи с целью оценки – могут быть как коллективными, так и индивидуальными.
- Информирование о новых проектах и занятиях.
- Предложение собственных задач для членов семьи.

6.3.4. КОЛЛЕКТИВЫ В КОМАНДАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Подавляющее большинство начинающих команд не являются самостоятельными единицами, а входят в какую-либо более или менее структурированную организацию, которая может иметь форму спортивной школы, колледжа, клуба, ассоциации, уличного комитета и т. д.

Тренеру начинающих команд важно помнить о том, что его команда является частью некоего коллектива и спортивной организации, и уважать установленные в этом коллективе правила.

Кроме того, помимо необходимости соблюдать правила, принадлежность к организации дает и массу преимуществ:

- Логистическая и инфраструктурная поддержка, которая позволит качественно подготовить занятия в подходящих помещениях и с использованием достаточного количества ресурсов.
- Совместная работа над техникой – в рамках как развития игроков, так и вашего – как тренера.
- Финансовая поддержка, дающая возможность покрывать собственные затраты команды.
- Административная поддержка при возникновении проблем с семьями игроков, командами соперников или любых других. Тренер чувствует себя более уверенно, зная, что за ним стоит целая организация.

6.4. РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

6.4.1. ВВЕДЕНИЕ

Тренер принимает на себя ответственность за рост и развитие своих подопечных, и это неизбежно подразумевает также и задачу по исправлению ошибок. В большинстве случаев обучение ребенка происходит в процессе проверки знаний опытом, поэтому ошибка является дополнительным источником развития: чтобы не повторить ее, он должен хорошо ориентироваться в ситуации.

Именно поэтому дополнительное значение имеет такой навык тренера, как знание вероятных ошибок, которые игрок может допустить, их выявление и, что самое важное, – предложение решений.

Всякий тренер должен знать, что оптимальное применение заложенных основ зависит от ряда факторов, среди которых мы можем выделить:

- То, что определено генетической наследственностью (рост и физическая комплекция, скоростной потенциал, мышечная конституция, ловкость и т. д.).
- То, что определяется на стадии развития различных систем организма игрока: моторной, психологической, когнитивной.
- Другие факторы, которые являются результатом затраченных игроком усилий, а потому лучше всего подлежат изменению, такие как: навыки, мотивация или интеллектуальный контроль.

Начиная разговор о работе над ошибками, необходимо помнить, что:

- Исправление ошибок – это один из методов, дающих нам, тренерам, возможность содействовать росту игроков.
- Мотивация – ключевое звено в сцеплении. В любой ситуации, когда это возможно, усиливайте ее с положительных сторон.
- Ребята хотят участвовать в тренировке, а не стоять и слушать тренера.
- Если тренер мотивирован сам, ему будет проще мотивировать игроков. Тренер должен получать удовольствие от работы с ними.

6.4.2. КАКИЕ ОШИБКИ НЕОБХОДИМО ИСПРАВЛЯТЬ НА ЭТОМ ЭТАПЕ

Среди множества аспектов, над которыми можно поработать, можно выделить следующие:

- Деятельность игрока.
- Выполнение упражнений с точки зрения основ техники.
- Начальное развитие тактических понятий.
- Поведение игроков во время тренировки и вне ее.
- Различные аспекты физической подготовки.

НА ВАШЕМ СПОРТИВНОМ ПУТИ НЕИЗБЕЖНЫ ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ – И ВАШИ, И ИГРОКОВ

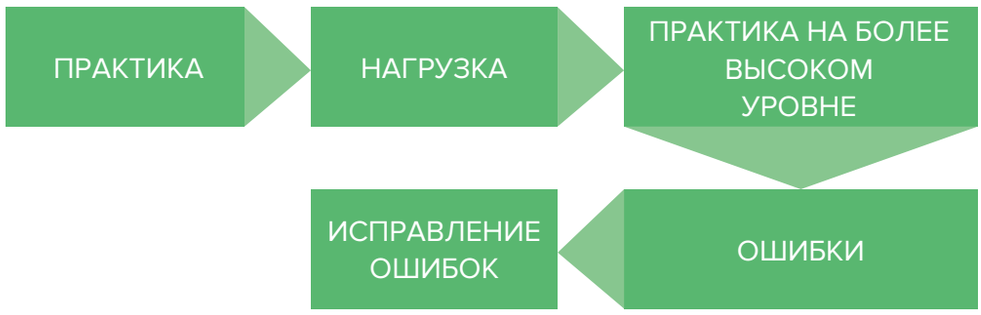
УМЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ СИТУАЦИИ, ОСНОВАННОЕ НА ОПЫТЕ, СКАЖЕТ О ВАС КАК О ТРЕНЕРЕ МНОГОЕ

ДИХОТОМИЯ «МОТИВАЦИЯ-РАБОТА НАД ОШИБКАМИ» ДОЛЖНА БЫТЬ ОЧЕНЬ ХОРОШО ПРОРАБОТАНА

ФИГУРА ТРЕНЕРА НУЖНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИГРОК ДОСТИГАЛ БОЛЬШЕГО, ЧЕМ ЕСЛИ БЫ ОН ЗАНИМАЛСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

6.4.3. НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ

Подход к нашей тренерской работе должен быть серьезным, структурированным в соответствии с ходом обучения игроков. Графически этот процесс можно изобразить так:



ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ, В КАКОЙ МЕРЕ И КАК ТРЕНЕР МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА ПЯТЬ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ ИГРОКОВ, КОТОРЫЕ ОПИСАНЫ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

Приведем несколько советов, которые полезно иметь в виду на этапе исправления ошибок:

- Меньше прерывайте игроков, уделяйте больше времени практическим занятиям.
- Если ошибка несерьезна или допущена только одним игроком, не останавливайте тренировку.
- Если ошибка существенна либо допущена группой игроков, остановка допустима в подходящий для этого момент.

В дополнение к этим трем советам необходимо знать, что если все игроки не справляются с упражнением, то:

- Упражнение не соответствует возрасту или умениям детей.

ИЛИ

- Упражнение плохо объяснили.

Наконец, имейте в виду, что однократно допущенная ошибка может произойти по вине игрока, однако ошибка повторяющаяся происходит, вне сомнений, по вине тренера.

6.4.4. ВЫБОР СПОСОБА ОБЩЕНИЯ С ИГРОКАМИ

Будучи тренерами, мы пытаемся влиять на поведение наших подопечных различными способами. В том, что касается управления их поведением, существуют два основных подхода, которые определены психологами как доброжелательная поддержка (на позитиве) и поддержка давлением (на негативе). Эти подходы основываются на представлении о том, что поведение в значительной мере определяется последствиями выполненных действий.

Так, если мы хотим, чтобы игрок продолжал вести себя определенным образом, чтобы он повторил какое-то действие, выполненное надлежащим образом или правильно, самым лучшим подходом является использование поддержки.

Под доброжелательной поддержкой подразумеваются приятные последствия определенного поведения. Например, если мальчик постарался на тренировке, он проведет больше минут на площадке во время матча и, таким образом, получит поощрение желательного поведения в дальнейшем.

Существует и другой вид поддержки – поддержка давлением, которая подразумевает, что удовольствие наступает в результате прекращения неприятных ощущений. Например, если ребенок на скамейке запасных обычно не обращает внимания на указания тренера, он не сможет присоединиться к игре на поле, пока не проявит должных усилий, чтобы направить свое внимание на то, что в данный момент важно для всей команды.

Наказание используется для исключения проявлений нежелательных моделей поведения и поступков и является такой же неотъемлемой частью процесса обучения, как и поощрение.

Наказание может заключаться в ограничении какой-либо приятной деятельности (игры в основном составе, бросков в корзину и т. п.) либо в каком-либо нежелательном действии (отправиться на скамейку запасных, не играть в матче и т. п.).

Выбор приоритетного способа взаимоотношений с игроком может быть сложной задачей для тренера. В детском баскетболе следует максимально использовать доброжелательную поддержку, а в случае крайней необходимости прибегнуть к наказанию – всегда следовать правилам того, чтобы оно не носило физический характер (это неприемлемо) и не травмировало игрока психологически. Гораздо более уместными являются действия, непосредственно относящиеся к игре.

6.4.5. КАК НАКАЗАНИЕ СКАЗЫВАЕТСЯ НА ИГРОКАХ

Обычно к наказанию как методу прибегают в тех случаях, когда тренер не смог решить проблему при помощи поощрения (как доброжелательной поддержки, так и поддержки давлением). Для тренера принципиально важно знать, какова будет реакция подопечных на наказание:

- В первую очередь наказание может вызывать страх.
- Если наказание чрезмерно, оно может развить страх перед поражением и потому является плохим инструментом для мотивации игроков.
- Большое количество наказаний может вызвать напряженную обстановку на тренировках, способствовать разочарованию в занятиях и появлению атмосферы враждебности между игроком и тренером.
- Наказания и их предполагаемая или возможная несправедливость может объединить и сплотить группу недовольных тренером детей или их родителей, вплоть до бойкотирования целей, им поставленных.

В РАБОТЕ С НАЧИНАЮЩИМИ ИГРОКАМИ ПРИНЦИПИАЛЬНО, ЧТОБЫ ПООЩРЕНИЕ ПРЕОБЛАДАЛО НАД НАКАЗАНИЕМ.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАКАЗАНИЯ НЕПРИЕМЛЕМЫ. ПОЧЕМУ?

КАКОВЫ ОСНОВНЫЕ ЦЕННОСТИ БАСКЕТБОЛА?

6.5. ЦЕННОСТИ И ПРИВЫЧКИ

Баскетбол – это командный спорт, который подразумевает наличие общих правил, ценностей и привычек, которые тренер должен не только уметь привить подопечным, но и разделять сам.

Коллектив, у которого есть внутренний стержень в виде ценностей, традиций и привычек, вне зависимости от уровня своей спортивной подготовки станет отличным источником личностного роста игроков.

6.5.1. ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Несколько понятий, с которыми вам предстоит познакомиться в этом разделе, таковы:

- Ценность: обоснованное убеждение в том, что нечто это хорошо или плохо.

ПОДУМАЙТЕ: МОГУТ ЛИ ЦЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ЖИВУЩИХ В XXI ВЕКЕ, ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ЦЕННОСТЕЙ ТРЕНЕРОВ XX ВЕКА?

Это определение включает еще несколько понятий, которые также нуждаются в более пристальном внимании:

- Обоснованное убеждение: любая ценность рассматривается через призму субъективного восприятия, то есть речь идет о чем-то динамичном, изменяющемся, что личность, очевидно, добровольно выбирает среди различных вариантов. Этот выбор во многом зависит от того, что ребенок смог принять в процессе социализации, важной частью которого мы, тренеры, тоже являемся.
- Хорошо это или плохо, но каждая ценность имеет свой «знак», положительный или отрицательный, то есть может быть ценностью либо антиценностью. В некоторых случаях возникновение антиценности происходит естественным образом, личность приемлет ее бессознательно как часть своей картины мира, практически неизбежную.
- Норма: под «нормой» мы понимаем разъяснение некоей ценности на коллективном уровне. Именно поэтому это понятие абсолютно соотносится с понятием «команды». Те ценности, которые мы принимаем в составе коллектива, определяют наши нормы на индивидуальном уровне.
- Привычки: это устоявшийся тип поведения, который нам легко дается и выполняется с постоянством. Когда мы добиваемся того уровня некоего действия, при котором оно выполняется естественным образом, без усилия и внешнего давления, можно сказать, что выработана привычка.
- Установка: некая предрасположенность, которую нужно «разбудить» в игроке, чтобы он смог усвоить или выработать ценность.

6.5.2. КАКИЕ ЦЕННОСТИ И ПРИВЫЧКИ НЕОБХОДИМО РАЗВИВАТЬ?

Создание представлений об этих двух понятиях с самого младшего возраста будет способствовать как хорошей командной работе, так и развитию игрока как личности.

ПРИВЫЧКИ

Вот самые необходимые:

- Пунктуальность.
- Гигиена.
- Дресс-код (использование правильной одежды и обуви для занятий баскетболом).
- Если говорит тренер или товарищ по команде, остальные не разговаривают, а внимательно слушают.

ЦЕННОСТИ

Ценности, применимые к спортивной практике, таковы:

А) Спортивный дух
Б) Товарищество
В) Командная работа
Г) Доверие
Д) Самооценка
Е) Уважение
Ж) Креативность
З) Ответственность
И) Дисциплина
К) Эмоции
Л) Дружба
М) Усердие
Н) Развлечение

Рассмотрим каждую из них более подробно.

СПОРТИВНЫЙ ДУХ

Определение

Это группа правил, которые используются для спортивного развития, основаны на нормах правильного поведения.

Основные характеристики

Спортивное поведение предполагает соблюдение правил игры и указаний арбитров:

- Все имеют одинаковое право играть и развлекаться, а также делать это на равных условиях.
- Задавайте вопросы уместным образом.
- Протесты должны быть выражены надлежащим образом и в уважительной форме.
- Оказывайте поддержку, когда сложность ситуации того требует.

Спортивное поведение по отношению к сопернику:

- Относиться к сопернику с уважением и достоинством.
- Поздравлять соперника в случае его победы.
- В случае его поражения, признавать, что он боролся достойно.
- Не давить слишком сильно, когда команда соперника значительно слабее и не ставить защиту уже в центре площадки или на чужой половине.
- Если ваша команда выигрывает матч с очень большой разницей, можно пустить на площадку самых слабых игроков вашей команды, чтобы те также приняли участие в игре.
- Помните, что однажды вы можете оказаться на месте своего соперника
- Если игра уже очевидно выиграна, можно поэкспериментировать и использовать нестандартные или новые комбинации.

Стратегии развития спортивного духа:

- Всячески укреплять и стимулировать спортивное поведение на тренировках и во время игр.
- Периодически проводить активные и насыщенные групповые тренировки
- Поощрять спортивный настрой игроков.

ВЫ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ НЕ ТОЛЬКО С НАВЫКАМИ ИГРОКОВ, НО И С ИХ ВНУТРЕННИМИ УСТАНОВКАМИ

ТРЕНЕР ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРИМЕРОМ, КОТОРОМУ ХОЧЕТСЯ СЛЕДОВАТЬ

ПРИНЦИП ЧЕСТНОЙ ИГРЫ (FAIR PLAY) ОБЯЗАТЕЛЕН ДЛЯ ВСЕХ КОМАНД

КОМАНДА – ЭТО ОТРАЖЕНИЕ ТОВАРИЩЕСТВА, СОТРУДНИЧЕСТВА И ДОВЕРИЯ МЕЖДУ ЕЕ ИГРОКАМИ

ПОДУМАЙТЕ: ДОЛЖНЫ ЛИ ТРЕНЕРЫ НАЧИНАЮЩИХ КОМАНД БЫТЬ ДРУЗЬЯМИ ДЛЯ СВОИХ ПОДОПЕЧНЫХ?

ТОВАРИЩЕСТВО

Определение

Связь, существующая между игроками одной команды.

Основные характеристики

Товарищество проявляется в следующих ситуациях:

1. Помощь менее способным игрокам.
2. Избежание конфликтов.
3. Конструктивные замечания.
4. Постоянная поддержка игроков по команде.

РАБОТА В КОМАНДЕ (СОТРУДНИЧЕСТВО)

Определение

Все игроки команды играют для достижения единой цели.

Основные характеристики

Очевидным кажется существование противоречия между сотрудничеством и соревнованием, однако в действительности это не так, если конкуренция корректна.

Внутри команды должен соблюдаться принцип тесного сотрудничества – это способствует достижению командных целей, однако ребенку необходимо научиться действовать в таких ситуациях, когда этот принцип невозможно реализовать без давления и требований.

Конструктивная конкуренция, основой которой является уважение, – один из способов развития способности игроков, пробуждающий волю к преодолению.

ДОВЕРИЕ

Определение

Под ним может пониматься уверенность в себе, в тренере и партнерах, которой обладает игрок, а также определенные надежды, которые тренер возлагает на игрока (или наоборот).

Основные характеристики

В командной среде доверие имеет два вида проявлений:

- Уверенность в себе, основывающаяся на самооценке.
- Уверенность в команде, основывающаяся на взаимоуважении.

Направления работы над такой ценностью, как «доверие»:

- Честность.
- Спонтанность, но не значит импульсивность и отсутствие самоконтроля.
- Уважение к другим и себе.
- Быть коммуникабельным и разговаривать с игроками о баскетболе и не только о баскетболе.
- Договоренность о нормах дисциплины и совместной работы.
- Постановка простых задач, при выполнении которых игрок может развивать уверенность в себе.

САМООЦЕНКА

Определение

Личная оценка достоинств и навыков, которую игрок дает сам себе.

Основные характеристики

Правила работы над улучшением самооценки:

- Анализировать свои и чужие способности, чтобы развивать в себе целеустремленность.
- Положительно высказываться о достоинствах своей команды.
- Подчеркивать положительные качества игроков публично перед командой, в особенности тех игроков, которые пока не проявили себя в играх.
- Находить положительную сторону любой ситуации.
- Ценить и развивать волю к победе и стремление стать лучше в каждом игроке.

УВАЖЕНИЕ

Определение

Уважение можно определить как признание, внимание и вежливое отношение к другому человеку, это чувство, которое учит нас признавать права и достоинства других людей.

Основные характеристики

Уважение можно оценить с двух точек зрения:

- Уважение к самому себе.
- Уважение к окружающим.

Рекомендации для развития «уважения»:

Для того чтобы ребенок научился уважать себя и окружающих, ему нужен достойный пример для подражания, и личность тренера здесь подойдет лучше всего. Для укрепления отношений с подопечными, а также отношений игроков между собой, для создания сплоченного коллектива – для всего этого необходимо уважение. Поэтому нужно контролировать свои реакции, речь и свое поведение, особенно в напряженные и сложные моменты, тем самым передавая команде установку: их личности для нас всегда важнее, чем что бы то ни было, потому что именно они представляют собой ценность.

КРЕАТИВНОСТЬ

Определение

Эта черта немногих людей и проявляется она следующим образом:

- Оригинальность в идеях и поступках.
- Нестандартное мышление.
- Развитое воображение и любопытство.
- Способность к концентрации.
- Индивидуализм.
- Гибкость.
- Инициативность.

ОБОСНУЙТЕ МНЕНИЕ: САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ИГРОКА СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ЕГО УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

ЕСЛИ ИГРОК ДЕМОНСТРИРУЕТ УВАЖЕНИЕ КАК К ТРЕНЕРУ, ТАК И К СВОИМ ТОВАРИЩАМ, ПРОТИВНИКАМ И АРБИТРАМ, ОН УВАЖАЕТ ПРИНЦИПЫ БАСКЕТБОЛА

ПОДУМАЙТЕ: БЫТЬ КРЕАТИВНЫМ – ЭТО НЕ ОДНО И ТО ЖЕ, ЧТО И БЫТЬ УМЕЛЫМ.

Потенциалом креативности обладает любой человек, и особенно ее должны ценить взрослые в детях!

Основные характеристики

Основные правила для развития «креативности»:

- Диктаторский подход сильнее всего тормозит креативность.
- Наша задача заключается в том, чтобы обеспечить ребенка всеми необходимыми техническими и игровыми навыками для того, чтобы он смог полностью проявить в игре свое воображение и инициативу.
- Необходимо всегда давать ребятам пространство для экспериментов, открытий и самостоятельного выбора среди многих вариантов и ситуаций, в пределах разумного и допустимого правилами и логикой.
- Любое действие, реализованное игроком, должно сопровождаться объективной самооценкой игрока – таким образом он будет выбирать наиболее выгодные решения в конкретной ситуации.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Определение

Ответственность – это способность осознать свои обязательства и совершить какие-либо результативные действия без внешнего давления. У ответственности бывают две разновидности:

- Индивидуальная ответственность: способность признавать последствия своих действий.
- Коллективная ответственность: влияние на группу людей в меру своих возможностей.

Основные характеристики

Для развития «ответственности» необходимо научить игрока:

- Адекватно воспринимать критику.
- Не быть пассивным в игре.
- В случае возникновения проблем глубоко изучать их причины и предлагать решение.
- Искать решение совместно с другими игроками, при этом проявляя инициативу.
- Прислушиваться к другим игрокам и принимать разные точки зрения.
- Сохранять оптимизм и искать положительные стороны в вещах и событиях.

ДИСЦИПЛИНА

Определение

Очень часто термину дисциплина придается отрицательный оттенок, в силу того, что его связывают с жестким и неадекватным подходом в спортивном воспитании детей со стороны тренеров. Это не так! Дисциплина в команде — это важный фактор для развития игроков, это неотъемлемая часть обучающего процесса, потому что дисциплинированная команда всегда добьется большего результата, чем команда без принципов, и одновременно с командой развиваются личности игроков.

Основные характеристики

Существуют три основополагающих фактора, при соблюдении которых можно создать дисциплинированную команду:

- Посещение всех тренировок.
- Пунктуальность.
- Рабочий настрой.

Правила для работы над «дисциплиной»:

- Самым дисциплинированным во всей команде должен быть тренер.
- Вести учет посещения и пропуска тренировок.
- Демонстрировать серьезный подход к работе.
- Требовать от игроков серьезного отношения к работе на тренировке.
- Придерживаться одинакового подхода к дисциплине в тренировках и играх, не иметь двойных стандартов для разных случаев.

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

Определение

Это резкие, порой кратковременные изменения душевного состояния, которые могут быть как приятными, так и болезненными и порой могут сопровождаться такими проявлениями, как крики, слезы, смех и т. п.

Основные характеристики

Во время игр и тренировок баскетбол может вызывать разные сильные эмоции у игроков, у тренерского состава и у болельщиков. Задача тренера будет заключаться в том, чтобы команда получала намного больше положительных эмоций, чем отрицательных.

Основные правила для развития «эмоциональности»:

1. Позволять игрокам свободно проявлять свои эмоции в качестве реакции на различные игровые ситуации.
2. Уделять время для обсуждений, предлагать игрокам высказаться на различные темы.
3. Создавать ситуации, в которых возникают как положительные, так и отрицательные эмоции. Обдумывать их как на индивидуальном, так и на командном уровне.

ДРУЖБА

Определение

Личная и не обусловленная выгодой симпатия между двумя или более людьми – это отличный показатель хорошей атмосферы в команде. Дружбе нельзя научить или ее навязать. Если дружба есть, это лучшая гарантия и большая помощь в достижении успеха баскетбольной команды.

В работе с детьми тренеру предстоит на собственном примере показать, что такое дружба и каким принципам она соответствует.

ДИСЦИПЛИНА ВЫЗЫВАЕТ АССОЦИАЦИИ С УСТАРЕВШИМИ МЕТОДАМИ, ОДНАКО ПРИ ПРАВИЛЬНО ПОДХОДЕ ЕЕ ЦЕННОСТЬ НЕВОЗМОЖНО ПРЕУВЕЛИЧИТЬ

«ПОДУМАЙТЕ О ДРУГИХ ЦЕННОСТЯХ, КОТОРЫЕ ВАЖНЫ ДЛЯ КОМАНДЫ»

Основные правила для развития «дружбы»:

- Командное общение после матчей.
- Участие в других мероприятиях, помимо баскетбола, которые способствуют объединению и общению в команде.
- На тренировках предлагать постоянную ротацию игроков в паре, чтобы все игроки команды имели возможность пообщаться, потренироваться друг с другом и получить шанс подружиться, таким образом укрепляя сотрудничество и командный дух.

УСЕРДИЕ

Определение

Воодушевление и энергия, с которыми игрок тренируется и играет, прекрасно содействуют развитию этой ценности. Усердие – это ценность, которая не только актуальна в настоящем, но и позволяет сделать весомый вклад в будущее.

Основные характеристики

Основные правила для работы с «усердием»:

- Ставьте реальные и выполнимые цели.
- Предлагайте игрокам задачи разного уровня сложности, чтобы они могли выбирать подходящие для их сил и мастерства.
- По завершении любой задачи всегда просите сделать еще чуть больше.

УДОВОЛЬСТВИЕ И РАЗВЛЕЧЕНИЕ

Определение

В работе с начинающими игроками принцип «удовольствия и развлечения» – это основное, что должно объединять дюжину мальчиков и девочек на баскетбольной площадке. Игровой процесс сам по себе дарит детям радость и море позитива, и основная задача тренера состоит в том, чтобы это свойство баскетбола со временем не терялось.

Основные характеристики

Основные правила для работы над «удовольствием и развлечением»:

- Предлагайте игрокам задания развлекательной направленности.
- Основным смыслом тренировки должна быть игра во всех возможных проявлениях.
- Оценивайте по достоинству возможности, которые дают обучение и конкуренция для игроков этого возраста.

ГЛАВА 7. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ В ЭТОЙ ГЛАВЕ?

- ☑ Пониманию важности предосторожности
- ☑ Составлению правил поведения команды
- ☑ Предотвращению возможных рисков
- ☑ Внимательному отношению к игрокам и к самому себе как тренеру

ОГЛАВЛЕНИЕ

7.1. ВВЕДЕНИЕ 114
7.2. ОБЩИЕ НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ 115
7.2.1. Правила спортивной гигиены 116
7.2.2. Правила поведения на тренировках 117
7.2.3. Правила поведения на играх и соревнованиях 117
7.2.4. Правила для тренера 118
7.3. ОСНОВНЫЕ РИСКИ БАСКЕТБОЛА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 119
7.4. РИСКИ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ 121

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОЗВОЛЯЕТ ИСКЛЮЧИТЬ МНОГИЕ РИСКИ, КОТОРЫЕ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ НЕИЗБЕЖНЫМИ

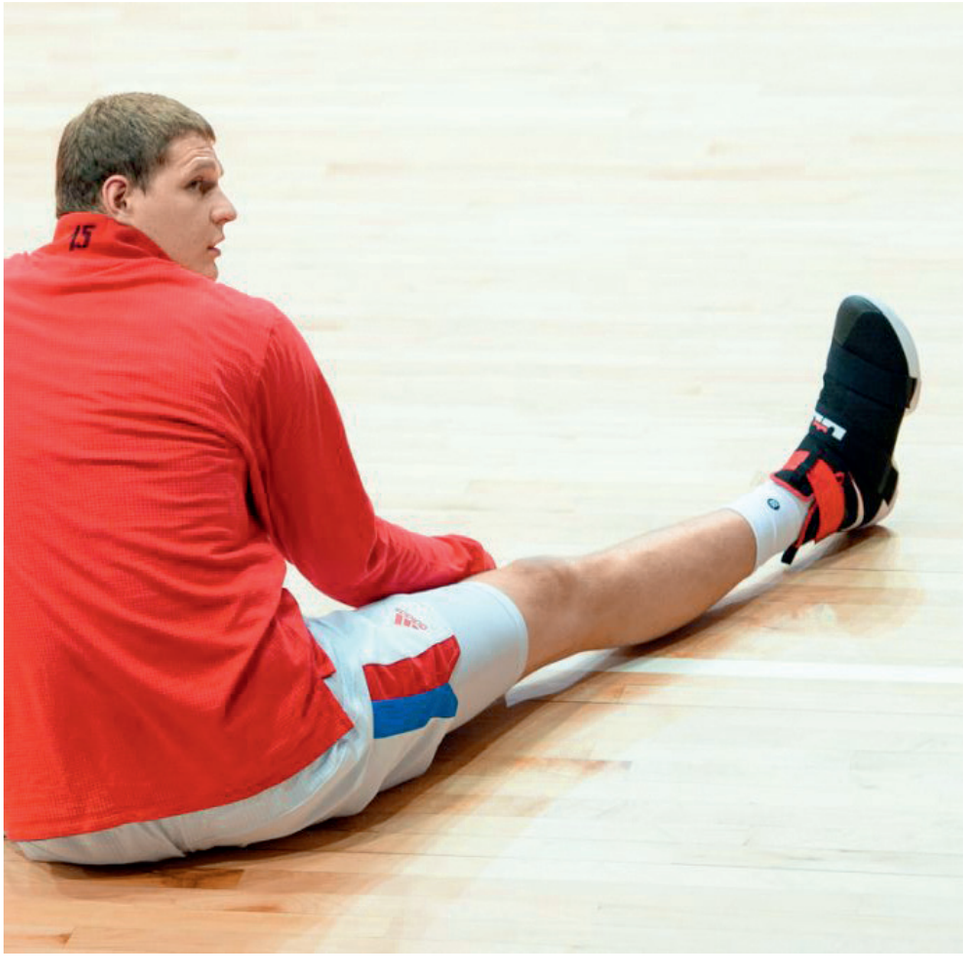
7.1. ВВЕДЕНИЕ

Цель спортивной медицины – в отборе, направлении, наблюдении и работе со спортсменами с тем, чтобы ни один из них не был бы допущен к занятиям видом спорта, нагрузка которого превышает его физические возможности.

В некоторых профессиональных клубах и организациях существуют БИОМЕДИЦИНСКИЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ, которые состоят из специалистов спортивной медицины, физической подготовки, физиотерапевтов и специалистов по питанию. Для начинающих команд эти функции возложены на образовательные центры и их профессионалов (преподавателей физического воспитания, медицинские подразделения) и на страховую медицину (семейных докторов или специалистов), но защищенность игроков снижается не по этой причине.

Поэтому важно, чтобы на протяжении всего периода занятий спортом осуществлялся предварительный контроль здоровья игрока, который состоит в следующем:

- Медицинский осмотр перед началом сезона.
- Грамотное планирование тренировок и соревнований.
- Упражнения для разогрева до тренировок и для расслабления после них.
- Подходящая спортивная экипировка.
- Личная гигиена и гигиена спортивных сооружений и оборудования
- Применение базовых принципов питания и восстановления организма.



7.2. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

В этой главе мы хотим поговорить обо всех основных правилах безопасности, которые обязаны соблюдать игроки. Эти правила делятся на несколько групп в зависимости от их содержания: личная гигиена, правила поведения на тренировках, правила поведения во время игр (на соревнованиях), другие правила, которые могут быть применены тренером в зависимости от ситуации.

С помощью этих правил обучение детей проходит таким образом, чтобы к старшему возрасту они приобрели твердые спортивные привычки. Очень важно начать знакомство со спортивными правилами безопасности с первых тренировок, чтобы с самого начала минимизировать возможные проблемы в этой сфере.

На первый взгляд правила могут показаться избыточно строгими для таких маленьких детей, но именно мы – взрослые (родители, тренеры и т. д.) – часто воспринимаем их более маленькими, чем они есть в реальности.

Понятие «дисциплина» ни в коем случае не подразумевает «кричите больше» или «кричите громче», но означает строгое следование установленным правилам, уважение и справедливость к тем, кто правила выполняет. Именно поэтому правила в первую очередь должны соблюдать вы, тренеры, и служить в этом примером для детей.

ПРАВИЛА ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ПРИВЫЧКУ В ТЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ ИГРОКА

ВКЛАД В БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ – ЭТО СТАВКА НА БУДУЩЕЕ ИГРОКА

ВЫ МОЖЕТЕ ПРИСПОСАБЛИВАТЬ ЭТИ ПРАВИЛА К ОСОБЕННОСТЯМ ВАШЕЙ КОМАНДЫ ИЛИ ДАЖЕ СОЗДАВАТЬ СВОИ, НОВЫЕ ПРАВИЛА

7.2.1. ПРАВИЛА СПОРТИВНОЙ ГИГИЕНЫ

Важно следующее:

- Заниматься в спортивной форме (футболка, шорты, носки и спортивная обувь).
- Рекомендуется иметь с собой собственную бутылку с водой, чтобы исключить обезвоживание во время тренировочной сессии.
- Полностью запрещено ношение цепочек, браслетов, часов, колец либо других предметов, которые могут нанести вред самому игроку или товарищам по команде. Обязательно коротко стричь ногти, чтобы не пораниться самому или не поранить другого.
- Обязательно иметь с собой банные принадлежности индивидуального пользования, чтобы принимать душ после занятия спортом (сумка, полотенце, мыло, шлепанцы, расческа и дезодорант).

Тренировка не заканчивается на площадке – она заканчивается с выходом из раздевалки, поэтому обучение основам личной гигиены мы начинаем без давления, но под контролем тренера.

- Необходимо иметь с собой сменную одежду, которую игрок наденет после принятия душа.
- Рекомендуется также иметь удобную сменную обувь, в которой ноги будут отдыхать после баскетбольных кроссовок.

7.2.2. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТРЕНИРОВКАХ

Объясните игрокам следующие правила поведения:

- Всегда предупреждать тренера, если ребенок не сможет прийти на тренировку, и объяснить причину.
- Приходите на тренировку заранее, чтобы иметь возможность не торопясь, спокойно переодеться.
- Всегда просить разрешения, если нужно покинуть баскетбольную площадку, также спрашивать, если нужно войти на площадку.
- Никогда не проявлять безразличие к тренировкам, а также обязательно уважительно относиться ко всем своим партнерам по команде, включая весь тренерский штаб.
- Запрещается жевать что-либо во время тренировок и игр, так как есть большой риск случайно прикусить язык.
- Каждый игрок обязан обращаться к своему тренеру по имени и отчеству, так как игрок обязан проявлять уважение к старшим. Отношения между подопечным и тренером должны основываться на взаимоуважении и общих целях, в них не должно быть страха. Тренер должен считаться коллегой, товарищем по команде.
- Всегда внимательно прислушиваться к тому, что говорит тренер и любой партнер по команде. Не теряйте концентрацию, в особенности в те моменты, когда происходит объяснение общекомандных задач.

7.2.3. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ИГРАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ

Рекомендуемые правила поведения в период матчей таковы:

- Всем ребятам рекомендуется быть одетыми в клубный спортивный костюм, иметь запасную футболку и официальную экипировку (иметь с собой всегда) на разминке и во время матча.
- Все члены команды должны быть на игровой площадке за полчаса до начала встречи (или в иной срок, определенный тренером).
- Если игра происходит на поле соперника, все ребята находятся рядом с тренером, пока им не выделена раздевалка для переодевания к матчу.
- С момента прибытия на площадку и до выхода из раздевалки члены их семей не контролируют игроков – это делает тренер.
- Раздевалку нужно оставлять в идеальной чистоте после окончания игры, для того чтобы она могла быть использована другими командами, будь это на домашней арене или в гостях.
- Нужно всегда вести себя достойно, так как мы представляем не только себя, но и свой баскетбольный клуб. Поведение должно быть корректным и бесконфликтным.
- Нельзя никогда проявлять пренебрежение к противнику, также необходимо уважать всех своих партнеров по команде, включая тренерский штаб, а также арбитров и болельщиков.
- Поведение игроков на скамейке запасных должно быть адекватным, они должны всегда поддерживать своих игроков и их действия и не должны позволять внешним факторам отвлекать их от игры.
- Во время матча на скамейке запасных могут находиться только игроки и тренерский штаб, запрещается присутствие на «скамейке» родственников и друзей игроков.

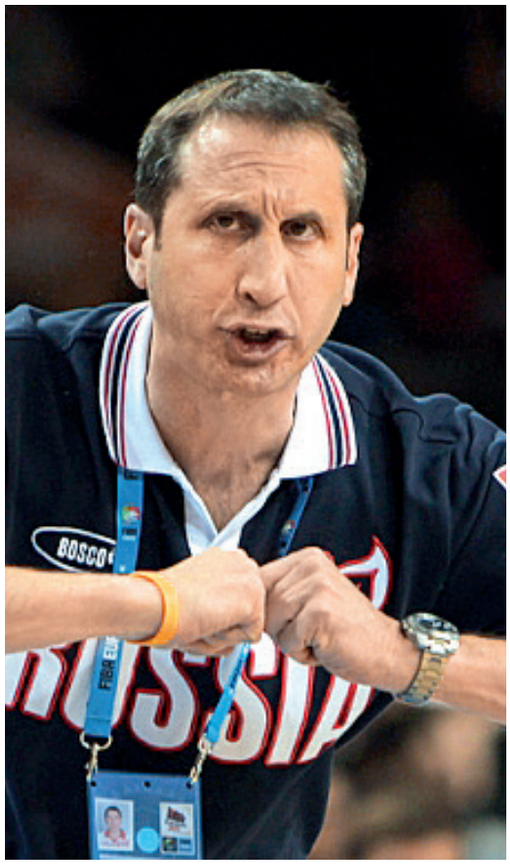
ПРАВИЛА ПОМОГАЮТ СОЗДАТЬ КОМАНДУ

ЧЕМ ДОХОДЧИВЕЕ ПРАВИЛА, ТЕМ ОБЪЕКТИВНЕЕ ВАШИ РЕШЕНИЯ

7.2.4. ПРАВИЛА ДЛЯ ТРЕНЕРА

Существуют также и правила, которые обязан соблюдать тренер:

- Приходить на тренировку уже с заранее подготовленным планом тренировки.
- Давая указания, не кричать.
- Тренер должен подавать пример: приходить на тренировку первым, а уходить последним.
- Его опоздания должны иметь веские причины, а об отсутствии он должен предупреждать заранее.
- Использовать спортивный костюм во время тренировок и переодеваться в сменную одежду после душа.
- Поддерживать контакт с руководством и ответственными лицами клуба, чтобы быть в курсе событий, которые происходят в команде и в клубе.
- Подготавливать необходимые для тренировки материалы и оборудование перед началом тренировки и заботиться об их сохранности до самого конца тренировки (проверить комплектность по завершении).



- Быть осторожным: ремонтировать либо убирать с площадки все, что имеет какие-либо неисправности, либо находилось на поле до начала тренировочной сессии или матча, чтобы исключить повреждения во время занятий.
- Встречать ребят перед началом занятия. Между тренером и игроками должны быть теплые и дружеские отношения, и тренер всегда должен быть готов помочь им и выслушать их.
- Не позволять третьим лицам находиться поблизости от баскетбольной площадки во время занятий, чтобы не отвлекать игроков.
- Во время тренировок не нужно разбираться с семейными проблемами игроков. Все проблемы необходимо решать до или после тренировки или игры.
- Контролировать общее поведение игрока на площадке, следить за его гигиеническими привычками и общим настроением вовремя, до и после тренировок. Прежде чем уходить, попрощайтесь с ребятами и членами их семей.
- Установите контакт с родителями и периодически проводите информационные встречи, возможно даже в неформальной обстановке. В результате родители должны почувствовать свою сопричастность к занятиям детей, при этом их вмешательство в спортивные аспекты, которыми занимается только тренер, должно быть ограничено.
- С точки зрения правил, самые строгие требования предъявляются к тренеру, затем следуют члены семей и, наконец, сами дети, нагрузка на которых значительно меньше.

7.3. ОСНОВНЫЕ РИСКИ БАСКЕТБОЛА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

ВПОЛНЕ ВЕРОЯТНО, ЧТО СОСТОЯНИЕ ИНФРАСТРУКТУРЫ НЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС, ЗАТО ОТ ВАС ЗАВИСЯТ ПОДОПЕЧНЫЕ: ЗАБОТЬТЕСЬ О НИХ

Мы должны учитывать вероятность этих рисков, чтобы разработать методику их предотвращения. Такие риски могут затронуть как игроков, так и тренера. Приведем описание предупредительных мер для каждого из видов риска:

А) Падения, поскальзывания, спотыкание

Это случается довольно часто, так как мы имеем дело с контактным и динамичным видом спорта.

Превентивные меры:

- Проверяйте, хорошо ли закреплена корзина и установлена ли защита на опоре кольца.
- Следите за состоянием покрытия (поверхности площадки), чтобы предотвратить возможные происшествия.
- Поддерживайте порядок и чистоту в помещении.
- После использования спортивного инвентаря приведите его в порядок и положите на место.
- Не размещайте электрические кабели или инвентарь на проходе.
- Старайтесь не доводить своих игроков до физического изнеможения, необходимо помнить, что вы работаете с детьми и их выносливость отличается от возможностей взрослого спортсмена, поэтому ритм тренировок должен быть соответствующим.
- Следите за логикой и логистикой упражнений, чтобы исключить неуместные столкновения.
- На площадке не должно быть лишних мячей.

ОБДУМАЙТЕ: МНОГИХ ТРАВМ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ?

Б) Спортивные травмы

Наиболее распространенной травмой среди игроков в баскетбол является растяжение связок голеностопного сустава (вывих лодыжки), а также травмы пальцев.

Меры предотвращения:

- Рекомендуется всегда делать физические упражнения для разогрева мышц и связок до начала тренировок и игр.
- Использовать только специализированные баскетбольные кроссовки и крепко завязывать шнурки.

ВСЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПРОИСХОДЯЩЕЕ В ПРЕДЕЛАХ ПЛОЩАДКИ НЕСЕТ ТРЕНЕР

В) Психосоциальные риски

Раньше этот фактор не считался заслуживающим внимания, но сейчас он относится к категории актуальных. Стресс может отрицательно сказаться как на эффективности игрока в настоящем, так и на его будущем и нарушить не только спортивное развитие, но и развитие личности в целом.

Превентивные меры:

- Должным образом планируйте все упражнения, которые вы собираетесь выполнять на занятиях.
- Приводите требования плана работ в соответствие со способностями, потребностями и ожиданиями игроков.
- Сделайте доступными различные способы связи между тренером, игроком и его окружением.
- Учитывая, что вы работаете с детьми, используйте соответствующий стиль общения, а также поощрения и методы коррекции.

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ У ВАС НЕТ ВЫБОРА, КОГДА И ГДЕ ПРОВЕСТИ ТРЕНИРОВКУ: ЕСЛИ ТАК СЛУЧИЛОСЬ, НЕОБХОДИМО МАКСИМАЛЬНО СОБЛЮДАТЬ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Г) Влияние экстремальных температур

Такое влияние особенно сказывается на тех командах, которые занимаются на площадках под открытым небом, как в холодное, так и в жаркое время года, в дни и часы, которые представляют особенный риск.

Занятия на свежем воздухе летом могут вызвать головокружение, затрудненное дыхание, сердцебиение, повышенную потливость и т. п.

Что касается зимних занятий, риски в большей степени связаны с переохлаждениями, нарушением подвижности суставов, обморожениями и т. п.

Превентивные меры на летний период:

- Выпивайте стакан воды каждые 15 минут.
- В перерывах отдыхайте в прохладных местах в тени.
- Избегайте горячей и тяжелой пищи.

Превентивные меры на зимний период:

- Сделайте хорошую предварительную разминку – более длительную, чем обычно.
- Делайте больше упражнений на подвижность суставов.
- Защитите от холода игроков, находящихся на скамейке.
- Пейте достаточно воды.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ОБРАЩАЙТЕ НА НЕУДАЧНЫЕ ПОЗИЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО СОБСТВЕННУЮ ОСТОРОЖНОСТЬ. В ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЕ ЕСТЬ СВОИ РИСКИ

7.4. РИСКИ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ

А) Самостоятельное перемещение тяжелых предметов

Очень часто мы используем на наших тренировках различные приспособления, например скамьи, и более крупногабаритные предметы, для перемещения которых нужно владеть правильной техникой. Кроме того, в детских командах за инвентарь отвечает тренер, поэтому он же и должен соблюдать технику безопасности для предотвращения травм.

Меры предосторожности:

- Перемещая тяжелый предмет, выпрямите спину и согните ноги.
- Привлеките к перемещению груза достаточное количество человек.

Б) Риск потери голоса

Тренер зачастую вынужден говорить громко – как на тренировках, так и на матчах, поэтому должен следить за состоянием своих голосовых связок и горла, если хочет сохранить их здоровье. Существует риск развития дисфонии (изменения голоса) и афонии (потери голоса).

Причины возникновения дисфонии:

- Злоупотребление голосом (вы много говорите, кричите, кашляете и т. п.)
- Неправильное использование голоса (очень высокий тон, чрезмерная громкость)

Меры предосторожности:

- Не кричите, займитесь разогревом мышц. Говорите со средней громкостью.
- Отдыхайте, делайте расслабляющие упражнения.
- Достаточно часто пейте воду (имейте бутылку воды с собой на тренировках и матчах).
- Оберегайте шею, рот и нос от резких перепадов температур.
- Ешьте леденцы для смягчения горла.

Вот что важно знать о физиологических характеристиках юных игроков:

- У начинающих игроков наблюдаются укорочения мышц задней стороны тела, в особенности мышц задней стороны бедра, и чаще у мальчиков, чем у девочек. Упражнения на растяжку в течение разминок и в процессе охлаждения после тренировок позволяют минимизировать эту проблему.
- Также часто в этом возрасте отмечается недостаточность силы центральной части туловища. Необходимо уделять много внимания упражнениям на мышцы пресса и в особенности – правильному их выполнению.
- Уровни динамической координации очень низки, в особенности у высоких мальчиков и девочек. В работе над этой проблемой могут помочь упражнения на технику бега с постепенным повышением уровня сложности.
- Частота сердечных сокращений (пульс) у детей постепенно снижается по мере их роста. Наши измерения, проведенные при помощи пульсометра, показали, что в процессе тренировок и на матчах пульс у детей выше, чем у взрослых игроков, а пульс девочек выше, чем у мальчиков, при выполнении одних и тех же упражнений с одинаковой интенсивностью.
- Восстановление сердечного ритма у детей происходит быстрее, чем у старших игроков.
- Существует неравномерность развития мускулатуры ног и верхней половины тела. Из-за этой разницы происходит декомпенсация тела игрока, и мы можем компенсировать ее, работая над выполнением упражнений с собственным весом на более слабую часть тела.
- Игроки этой категории еще не могут правильно выполнять опорные шаги в прыжке, они не умеют правильно использовать свои мышцы ног и легко теряют равновесие. Принципиально важно в этом возрасте работать над восстановлением равновесия – как статического, так и динамического.
- Специалисты по физическому воспитанию и по медицине, работающие в образовательных, научных и медицинских центрах, помогут восполнить пробелы, которые могут быть у вашей начинающей команды с биомедицинской точки зрения; а вы, будучи тренером, обязаны советоваться с ними на эти темы, чтобы, изучая следующий курс первого уровня, развить свои познания в этих областях.

ГЛАВА 8.
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Оценке важности умения оказывать первую помощь
- ☑ Знанию основных травм и способам их лечения
- ☑ Подготовке аптечки срочной помощи для баскетбольной команды
- ☑ Предвидению различных возможных ситуаций медицинской помощи

ОГЛАВЛЕНИЕ

8.1. ВВЕДЕНИЕ 124
8.2. Травмы 124
8.2.1. Виды травм 124
8.2.2. Классификация травм по их расположению и способы лечения 127
8.3. ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ 127
8.3.1. Помощь при мышечной травме 127
8.3.2. Промывание раны 128
8.3.3. Остановка кровотечения 129
8.3.4. Наложение бинта на рану 130
8.3.5. Ожоги 131
8.4. ВЫЗОВ ВРАЧА 132
8.5. АПТЕЧКА БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ 133

ВСЕГДА ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРАВИЛА: ЕСЛИ ЕСТЬ СОМНЕНИЯ, ВЫЗЫВАЙ ВРАЧА

8.1. ВВЕДЕНИЕ

Помимо подготовки команды в спортивных аспектах, работа тренера связана также с оказанием первой помощи при травмах игрока во время тренировок или игр.

Понятно, что тренер – это не врач, и данный факт всегда необходимо иметь в виду, но, как человек, отвечающий за детский коллектив, он должен иметь базовые знания, как действовать в чрезвычайных ситуациях, чтобы смягчить последствия травмы или недомогания какого-либо игрока.

ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ В БАСКЕТБОЛЕ НЕИЗБЕЖЕН, И ЭТО ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ВЫЗЫВАЕТ ТРАВМЫ

8.2. ТРАВМЫ

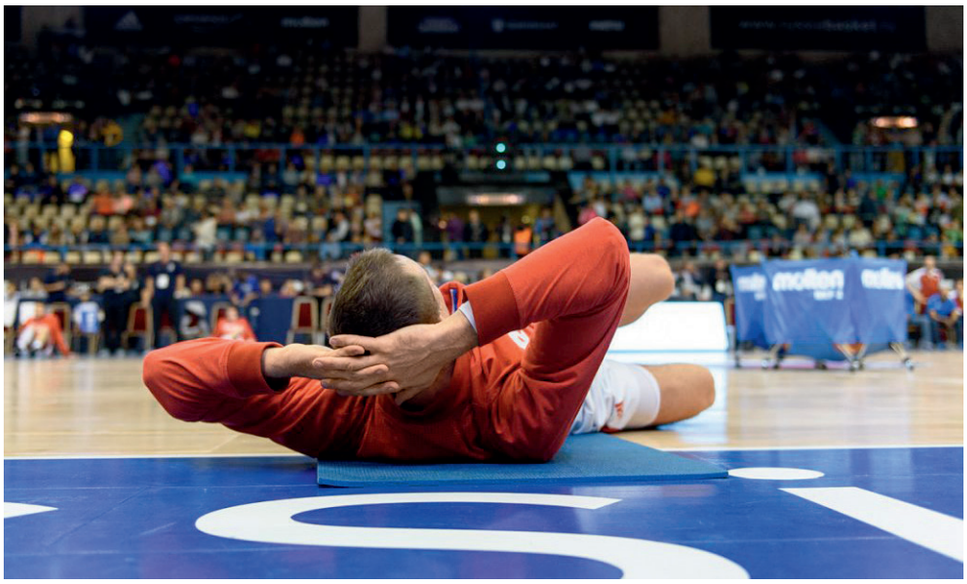
Баскетбол – это командная игра с большим количеством контактов между игроками, с присутствием борьбы, прыжками и падениями, в результате которых спортсмены могут получить различной степени травмы. Под травмой мы понимаем повреждение или ущерб, вызванные ранением, ударом и другими внешними факторами.

Травмы в баскетболе приходятся в большей степени на конечности, хотя могут пострадать и другие части тела.

8.2.1. ВИДЫ ТРАВМ

Самыми распространенными видами травм являются следующие:

Вид	Затронутые органы
Разрывы	Мышцы, связки, сухожилия
Растяжения	Мышцы, связки
Ушибы	Все тело
Воспаления	В основном связки (тендинит, бурсит)
Перегрузки	Перетрудившаяся часть организма



Большинство травм возникает в результате внешнего воздействия на игрока, и, на первый взгляд, их сложно предвидеть и предотвратить. Но если тело и психика игроков будут более гибкими, готовыми к резким движениям и правильно настроенными, то становится возможным снизить риск получения повреждений. Используйте в полной мере возможности разминки и хорошего разогрева мышц перед тренировкой и игрой.

8.2.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ТРАВМ ПО ИХ РАСПОЛОЖЕНИЮ И СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ

Голова	Ранения	Обычно вызваны столкновениями, которые можно минимизировать удалением опасных предметов с площадки
	Ушибы	Если это открытая рана, то может потребоваться наложение швов или лейкопластыря. Сам ушиб предполагает использование льда
Лицо	Брови или челюсть	В зависимости от раны может потребоваться наложение швов или лейкопластырь
	Нос	Удары могут вызвать смещение носовой перегородки. Необходимо использовать лед для остановки кровотечения и, если есть сомнения по поводу носовой перегородки, обратиться в больницу
	Глаз	Веки могут быть повреждены ударом или порезом. В первом случае к поврежденному участку прикладывается лед, завернутый в пластиковый пакет. Если это рана, необходимо наложение шва, поэтому игрок должен быть отправлен в больницу. Бывают случаи повреждения роговицы из-за контакта с пальцем или ногтем. Необходимо следить, чтобы ногти у игроков были коротко подстрижены. При возникновении любой глазной травмы лучше сразу обращаться в больницу
	Зубы	Травмы зубов могут подразумевать как поломку зуба, так и его потерю. В случае зубной травмы, связанной с потерей зуба, поместить его в стакан с молоком и незамедлительно обратиться к стоматологу

Верхние конечности	Пальцы	Травмами здесь считаются растяжения и воспаления связок, трещины и переломы кости. Лечение может заключаться в прикладывании льда, наложении повязок, шины или гипса. Самыми частыми травмами пальцев среди прочих однозначно являются ушибы и вывихи, получаемые от мяча или другого игрока. В этом случае прикладывание льда будет очень эффективным. Однако в случае сильного вывиха необходимо направить спортсмена к врачу для правильного вправления
	Кисти рук	Если состояние пальца не улучшается и причина не известна, необходимо прибегнуть к помощи доктора, чтобы не допустить разрыва межфаланговых связок
Грудная клетка	Ушибы	Как правило, в результате прямого столкновения с другим игроком. Необходимо приложить лед
	Позвоночник	При подозрении на травму позвоночника (начиная с растяжения позвоночных мышц и кончая патологией межпозвоночных дисков) необходимо обратиться в больницу, а в случае тяжелой травмы – не перемещать игрока до приезда скорой помощи
Нижние конечности	Ноги	Самым распространенным является ушиб, как правило, четырехглавой мышцы в результате удара коленом. В этом случае приложить лед, соблюдать покой и делать безболезненную растяжку. В случае плохой динамики обратиться к врачу и сделать ультразвук мышц
	Колено	У молодых ребят самой распространенной патологией является тендинит коленного сустава, вызывающий болезненные ощущения в нижней части коленной чашки. При болях необходим покой и прикладывать как можно чаще лед. В случае любой другой травмы колена рекомендуется обращаться к врачу
	Лодыжки	Самая частая травма – растяжение боковой внешней связки, вызываемое при сгибе лодыжки наружу, как правило, вследствие опоры на ногу игрока или неловкого приземления после прыжка. Необходимо незамедлительно прикладывать лед, чтобы максимально избежать воспаления, а затем рекомендуется обратиться к врачу
	Ступня	Со ступней могут случаться переломы, как следствие непосредственного ушиба, так и в результате повышенной нагрузки. Несомненно, лечение должно проводиться врачом. Другой распространенной травмой, когда тренировки проводятся на твердых покрытиях, является подошвенный фасцит, при котором необходим покой

НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ БОЛЬШЕ ВСЕГО СТРАДАЮТ В БАСКЕТБОЛЕ. ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ?

8.3. ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

8.3.1. ПОМОЩЬ ПРИ МЫШЕЧНОЙ ТРАВМЕ

Обычно травмы связаны с воспалением, кровотечением, мышечным спазмом и болью. При этом крайне важно сразу начать отслеживать вышеуказанные симптомы, чтобы контролировать их дальнейшее развитие.

В данной ситуации тренер должен сразу приложить холод или лед на пораженный участок, сделать тугую повязку (при недостатке знаний обратиться за помощью), расположить поврежденную область в удобном и правильном для кровообращения положении. Для облегчения запоминания указанных четырех шагов, существует английское слово “rice”:

А сейчас посмотрим, как выглядит этот процесс:

R: ПОКОЙ

Несмотря на временную и ограниченную трудоспособность, желательно, чтобы травмированные игроки по возможности посещали тренировки в качестве зрителей, чтобы не терять контакта с товарищами и продолжать осваивать новые упражнения.

I: ЛЕД

При первой помощи применение холода в различных его формах является очень эффективным средством. Для достижения лучших результатов пакеты со льдом (дробленый или в кубиках лед, обернутый полотенцем) должны прикладывать непосредственно к коже. Пакеты с холодным гелем нельзя прикладываться непосредственно к коже, поскольку их температура намного ниже температуры пакетов со льдом, и поэтому они могут причинить ожоги.

Одна из основных процедур состоит в том, что пакет со льдом прикладывается на место ушиба в течение 30 минут, и данный процесс лечения повторяется каждые 1–1,5 часа на протяжении дня.

ЛЕД ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ УМЕНЬШЕНИЯ ВОСПАЛЕНИЯ. ДЕРЖИ ЕГО ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

В зависимости от степени тяжести повреждения лед можно применять периодически от 1 до 72 часов. Например, слабое растяжение связок, возможно, потребует одну или две процедуры по 20 минут. Однако при серьезном растяжении может возникнуть необходимость в периодическом применении процедур со льдом в течение трех дней.

C: КОМПРЕСС

Наложение компресса (тугой повязки) должно быть самой безотлагательной мерой. Компресс на травмированное место уменьшает кровотечение и возможность образования гематомы, замедляет просачивание жидкости в травмированную область и облегчает ее циркуляцию. Компрессная повязка должна сохраняться в течение всего дня.

E: ПРИПОДНИМАНИЕ

Так же как холод и компресс, данная мера уменьшает внутреннее кровотечение. Приподнимание травмированного участка над уровнем сердца замедляет кровотечение и способствует венозному оттоку, что еще значительно уменьшает воспаление.

8.3.2. ПРОМЫВАНИЕ РАНЫ

В зависимости от типа используемой воды для обработки открытых переломов, ледяная вода является более действенным средством, чем дистиллированная. Тем не менее и та, и другая более эффективны, чем соляной раствор.

Лучшим средством обработки пореза, ссадины либо колотой раны (например, от гвоздя) является холодная вода. Необходимо держать рану под струей воды или промыть ее при помощи какой-либо емкости.

Для очистки кожи вокруг раны необходимо использовать мыло и мягкую ткань. Стараться не применять мыло вблизи раны, чтобы не вызвать раздражения. Для удаления любого загрязнения, оставшегося в ране после промывки, использовать пинцет, предварительно обеззараженный спиртом.

Может показаться, что требуется более сильное средство для промывки (перекись водорода или какой-нибудь антисептик), однако указанные средства могут вызвать раздражение.

В настоящее время существуют довольно распространенные растворы для обработки и дезинфекции ран, такие, как поливидон-йод – легкий в применении антисептик, разрешенный подавляющему большинству людей (обычно не вызывает аллергии).

8.3.3. ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЯ

Кровотечение помогает промыть рану. Большинство небольших порезов и ссадин быстро перестают кровоточить. Раны на лице, голове и во рту кровоточат сильно, поскольку в этих местах сосредоточено большое количество кровеносных сосудов.

Для остановки кровотечения необходимо, чтобы место пореза находилось под постоянным легким нажатием при помощи чистой ткани, бумажной салфетки или куска марли. Если кровь пропитала марлю или ткань, наложенную на рану, не убирать ее. Просто положить еще марли или другую ткань поверх прежней и увеличить нажим.

Если рана находится на руке или ноге, целесообразно приподнять конечность над сердцем, что поможет уменьшить кровотечение.

Старайтесь не использовать так называемые кровоостанавливающие жгуты. Эта мера предполагает большой риск, так как нарушает приток крови к пораженному участку, приводя через несколько минут к омертвлению клеток. Поэтому данное средство должно быть исключительной мерой. Необходимо помнить, что в этом случае из-за токсинов, выделяющихся при омертвлении клеток, подвергается опасности не только затронутая часть тела, но и жизнь самого пострадавшего.

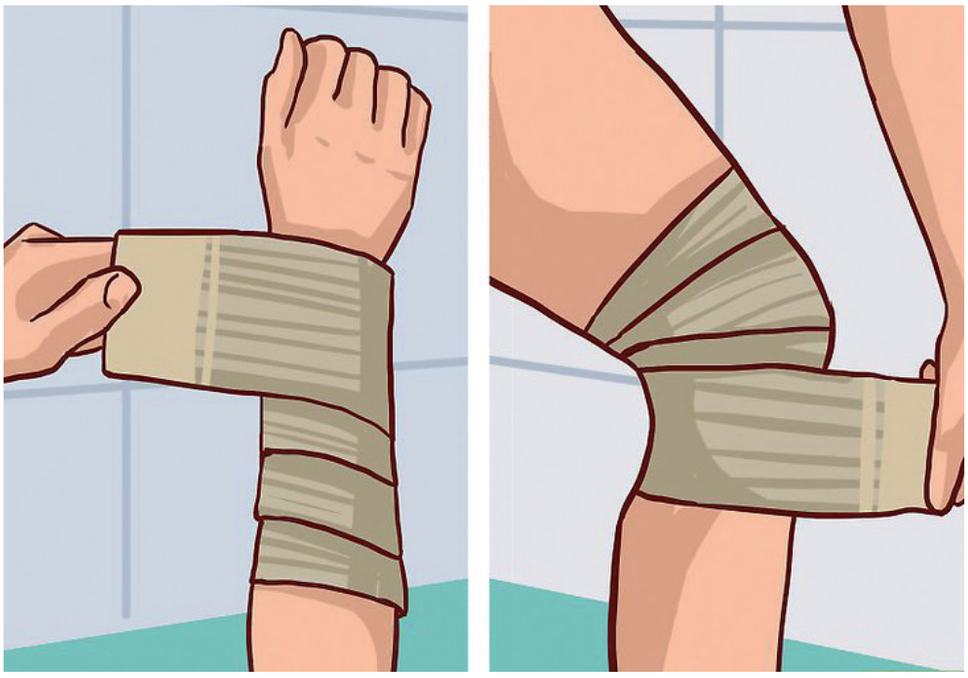
ПРИ ОБРАБОТКЕ КРОВОТОЧАЩИХ РАН, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛАТЕКСНЫЕ ПЕРЧАТКИ. ИЗБЕГАТЬ ПОПАДАНИЕ ИНФЕКЦИИ

ИЗУЧИ: КАК ОСТАНАВЛИВАТЬ КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА?

8.3.4. НАЛОЖЕНИЕ БИНТА НА РАНУ

Нахождение раны на открытом воздухе помогает ей оставаться сухой и заживать. Если рана не находится в таком месте, где в нее может попадать грязь или она соприкасается с одеждой, нет необходимости ее закрывать. Если рана располагается в таком месте, где есть вероятность загрязнения (например, рука) или раздражения из-за одежды (например, коленка), необходимо закрыть ее лейкопластырем либо наложить стерильную марлю и заклеить клейкой лентой. Рекомендуется менять повязку каждый день, чтобы держать рану в чистоте и сухости.

Отдельные открытые раны и ссадины, покрывающие большую поверхность тела, должны держаться влажными и чистыми, что способствует уменьшению риска образования шрама и ускоряет их вылечивание. Повязки, которые используются с этой целью, называются герметическими или полугерметическими. В аптеках они находятся в свободной продаже. Спортивный врач поможет выбрать правильный тип повязки.



Если у раны обнаруживаются нижеперечисленные признаки, игрока необходимо отправить к врачу:

- рана рваная;
- рана на лице;
- края раны слишком опухшие, неровные, воспаленные;
- внутри раны грязь, которая не промывается водой;
- рана становится чувствительной или воспаляется при прикосновении;
- рана выделяет густую сливкообразную жидкость серого цвета;
- возникает жар;
- область вокруг раны немеет;
- игрок не может свободно передвигаться;
- рядом с раной образуются красные прожилки;
- колотая или глубокая рана;
- кровотечение обильное, повязки пропитываются кровью, или кровотечение не останавливается через 10 минут после непосредственного и крепкого прижатия.

!

ПОСЛЕ ОСТАНОВКИ КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЛИ ОБРАБОТКИ РАНЫ, ПОДУМАЙТЕ, БИНТОВАТЬ ЕЕ ИЛИ ОСТАВИТЬ ОТКРЫТОЙ?

8.3.5. ОЖОГИ

Ребенок может получить ожог разными способами, но мы будем рассматривать тот вариант, при котором ожог возникает из-за падения и последующего контакта с абразивным покрытием баскетбольной площадки.

Очень легкие ожоги не представляют собой опасности, и их можно лечить простыми методами, но если игрок получил серьезный ожог, то необходимо обратиться к специалисту.

Виды ожогов

Ожоги, по степени повреждения, наносимого коже, подразделяются на ожоги первой, второй и третьей степени. Каждый упомянутый выше несчастный случай может вызвать любой вид ожога. Тем не менее как степень ожога, так и его причина будут определять свой тип лечения. Приступать к лечению ожогов следует безотлагательно, чтобы снизить температуру пораженного участка, а также повреждение кожи и подкожного слоя (если ожог тяжелый).

Как действовать при ожоге?

Ниже приводится описание первой помощи при ожогах первой степени, поскольку именно они наиболее часто случаются в баскетболе.

- Немедленно освободить обожженный участок от одежды.
- Поместить обожженный участок под холодную (не ледяную) воду. В отсутствие воды можно использовать любой холодный напиток либо держать на месте ожога чистый и холодный компресс, пока не исчезнет боль (не применять лед, так как ожог, возможно, будет дольше проходить).
- Не применять лечебную грязь, масло, зубную пасту, ни какое-либо еще домашнее средство во избежание риска занесения инфекции.
- Если пораженный участок размером не больше монеты, необходимо держать его чистым и продолжать использовать прохладные компрессы и нетугие повязки в течение последующих 24 часов.

ОЖОГИ КАКОЙ СТЕПЕНИ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮТСЯ В БАСКЕТБОЛЕ И ПОЧЕМУ?

ИЗБЕГАТЬ СОМНИТЕЛЬНЫХ ДОМАШНИХ СРЕДСТВ И ВСЕГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВОДУ В КАЧЕСТВЕ ЛУЧШЕГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО СРЕДСТВА

ДЛЯ ДЕТСКИХ ГРУПП ХАРАКТЕРНО ПРИСУТСТВИЕ РОДИТЕЛЕЙ. РАССЧИТЫВАЙТЕ НА НИХ. ОНИ ВАМ ПОМОГУТ

8.4. ВЫЗОВ ВРАЧА

Врач – это единственный компетентный профессионал, который может обработать и вылечить травму любой сложности, а также любое другое физическое осложнение, которое может возникнуть у игрока во время игр и тренировок.

Решение вызвать врача или отвезти игрока в больницу является всегда лучшим вариантом в случае сомнения или невозможности легкого решения проблемы. Только в том случае, когда инцидент не является серьезным и все решается простым способом, к врачу можно не обращаться.

Необходимо всегда помнить, что именно родители игрока будут принимать решение отправлять своего ребенка к врачу или нет, а в случае их отсутствия на мероприятии такое решение принимает тренер, по возможности посоветовавшись с членами семьи игрока и обязательно сообщив им о происходящем в дальнейшем. Поэтому целесообразно иметь всегда под рукой мобильный телефон с номерами телефонов (мобильных и стационарных) членов семей игроков, чтобы в экстренном случае суметь дозвониться до одного из родителей. Также в телефоне необходимо иметь номера экстренных служб вашего региона. Надеемся, что вам никогда не придется ими воспользоваться, но вы, как тренер, должны быть готовы к любым возможным ситуациям.

Очень важно иметь четкую схему действий, чтобы выйти из любого положения, в случае возникновения во время игры или тренировки непредвиденной ситуации.

Вам следует подготовиться к подобным ситуациям заблаговременно и знать:

- Специфику работы службы скорой помощи в зоне проведения тренировок и соревнований – скорость реагирования, близость расположения.
- Телефон такси или знать ближайшую стоянку такси.
- Возможность использования частного транспорта (членов семей или друзей) в случае возникновения чрезвычайной ситуации.
- Нахождение больниц или центров первой помощи в зоне, где проводятся тренировки или игры.
- Номера и, возможно, даже копии медицинских страховок каждого игрока необходимо иметь под рукой.
- Знать, куда направляться в случае чрезвычайной ситуации и в случае отсутствия профессиональной помощи на месте несчастного случая.

Главные шаги в случае получения игроком травмы:

- В случае присутствия родителей решение об обращении к врачу принимают они.
- Незамедлительно оказать игроку первую помощь.
- При оказании помощи специалистами следить за процессом выздоровления игрока.
- Помощь опытных профессионалов поможет игроку как можно быстрее восстановиться и вернуться в команду.

8.5 АПТЕЧКА БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

ПОМИМО АПТЕЧКИ, С СОБОЙ ВСЕГДА НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

Несмотря на возможные неудобства в организации и транспортировке, на тренировках и играх тренер всегда должен иметь под рукой аптечку.

Необходимо с определенной периодичностью проверять содержимое аптечки, восполнять израсходованный материал и знать правила применения каждого ее элемента. Список содержимого классической аптечки:

- Стерильные бинты
- Перекись водорода
- Раствор йода/зеленка
- Вата
- Стерильные перчатки
- Полоски лейкопластыря
- Пластырь различной ширины
- Мыло для рук
- Мгновенные охлаждающие пакеты
- Охлаждающий спрей
- Разогревающая мазь
- Марлевые бинты
- Эластичные бинты
- Термометр
- Приспособление для освобождения дыхательных путей

Воздуховод Геделя

ВОЗДУХОВОД ГЕДЕЛЯ МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ. НАУЧИТЕСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИМ

При потере сознания теряется контроль над языком, и он легко может перекрыть дыхательные пути. Воздуховод Геделя – это пластмассовый медицинский прибор, который при установке в рот пострадавшего блокирует язык и не дает ему перекрыть дыхательные пути, таким образом позволяя кислороду попадать в легкие. Существуют воздуховоды различных размеров. Необходимо проконсультироваться у специалиста относительно размера воздуховода для необходимой возрастной группы.

Помимо характерных травм, требующих срочного лечения, необходимо уметь действовать в ситуациях с потерей сознания, поскольку знание таких действий может спасти жизнь игрока. Поэтому воздуховод Геделя должен всегда находиться в аптечке команды.

Порядок помещения

Голова закидывается назад, и с помощью большого и указательного пальцев руки, которая не держит воздуховод, открывается рот. Как только рот оказывается открытым, вводится воздуховод, повернутый на 180° относительно своего окончательного положения, т. е. вогнутая часть – в направлении неба. И постепенно вращая, вводить воздуховод в рот, пока тот не займет окончательного положения. Таким образом, предотвращается смещение языка назад. После помещения воздуховода в рот тренер должен проверить прохождение воздуха по внутреннему отверстию воздуховода путем вдуваний и убедиться, что грудная клетка игрока двигается. Во время ввода воздуховода необходимо привести пострадавшего в безопасное положение, которым является положение на боку, проявляя при этом максимальную деликатность.

ЗДОРОВЬЕ ИГРОКОВ – ОБЩЕЕ ДЕЛО ВСЕХ, КТО С НИМИ РАБОТАЕТ

Вот несколько факторов, на которые стоит обратить внимание в отношении здоровья команды и отдельно взятых игроков:

• **Спортивное здоровье**

Имеет смысл раз в неделю уделять несколько минут беседе с игроками, в первую очередь относительно спортивной гигиены, разминки, режима сна, разъяснять им, почему они необходимы и какую пользу приносят. На другой день можно организовать небольшой урок физиотерапии на предмет растяжки и как правильно ее осуществлять. Не мешает также проводить разговор с родителями и игроками о питании в общем и о спортивном питании в частности. Без сомнения, мы не должны оставлять без внимания отдельные аспекты личной гигиены, ночного отдыха и, конечно же, прививать навыки правильного потребления воды.

• **Предотвращение травм**

Все, о чем мы говорили до этого, касается важной роли тренера и врача в предотвращении травм, которые без сомнения и несмотря на наши усилия будут появляться. Самая частая причина травм в настоящее время – это перенапряжение. Поэтому важно внимательно слушать игроков, рассказывающих о своих ощущениях, чтобы вовремя приостановить или скорректировать тренировочный процесс.

• **Первая помощь**

Если внезапно произошла травма, помните, что необходимо соблюдать спокойствие, так как в большинстве случаев первой помощи, описанной в этой книге, будет достаточно. Тем не менее, когда речь идет о серьезных травмах, лучше рассчитывать на квалифицированный персонал.

ГЛАВА 9.
ПРАВИЛА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

ЧЕМУ ВЫ БУДЕТЕ УЧИТЬСЯ?

- ☑ Основным правилам игры
- ☑ Пониманию роли арбитра
- ☑ Различать технические нарушения, фолы и нарушения времени

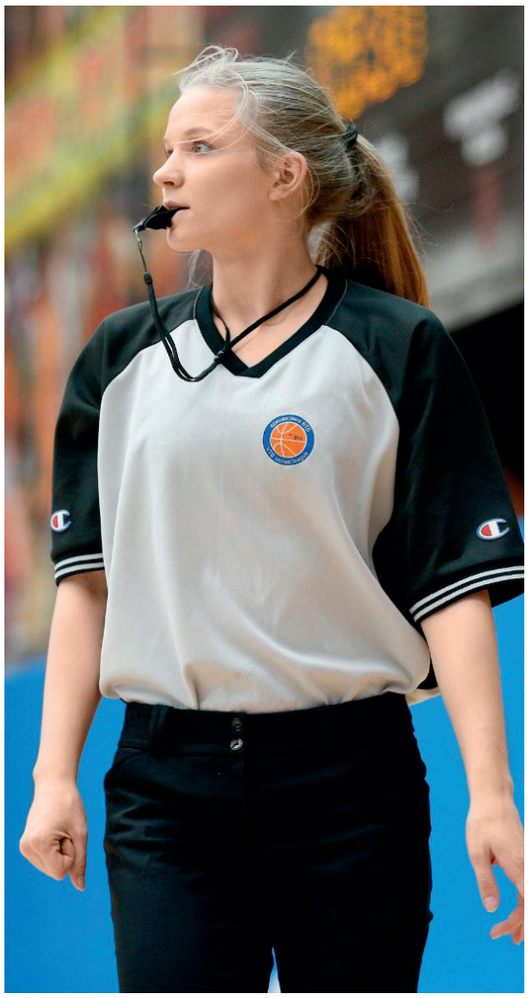
ОГЛАВЛЕНИЕ

9.1. ВВЕДЕНИЕ 136
9.2. РЕГЛАМЕНТ КАК ОСНОВНОЙ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ ЗАКОН 136
9.3. СОДЕРЖАНИЕ РЕГЛАМЕНТА 137
9.4. НАРУШЕНИЯ 137
9.4.1. Двойное ведение мяча 138
9.4.2. Пробежка (пронос мяча) 138
9.5. ПРАВИЛА ВРЕМЕНИ 138
9.6. ПОНЯТИЕ ФОЛА 139
9.7. ОТНОШЕНИЯ С СУДЬЕЙ 140

НЕТ БАСКЕТБОЛА БЕЗ ПРАВИЛ

ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ НАД ЭТИМ: ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЯ СУДЬИ ТАК ЖЕ ВАЖНЫ, КАК И ТРЕНЕРЫ, ИЛИ ДАЖЕ ВАЖНЕЕ

9.1. ВВЕДЕНИЕ



Правила баскетбола имеют целью регулирование игры посредством определенных норм, которые в основном направлены на достижение:

- Равновесия между атакующими и оборонительными действиями.
- Одинаковых возможностей для всех игроков, несмотря на их физические отличия.
- Безопасности всех участников.
- Уважительного соперничества, честной игры.
- Результативности, мастерства и техничности.

Судьи должны на первых порах помогать юным игрокам исправлять ошибки, возникающие в процессе игры, с целью освоения ими правил игры в доступной и пополняемой форме.

Первое знакомство с миром баскетбола, игрой и арбитрами будет проходить в возрастной категории «мини-баскет». Далее категории будут менять правила и усложняться.

9.2. РЕГЛАМЕНТ КАК ОСНОВНОЙ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ ЗАКОН

Правила баскетбола для определенных соревнований называются регламентом.

С самого начала правила должны быть направлены на развитие игрока в техническом и человеческом плане. Тренеры не должны бояться правил, а должны изучать их и передавать эти знания игрокам, так же как они передают им знания о технике и тактике баскетбола.

Правила игры также важны, как основы защиты или техника броска. Мы должны понимать, что, для того чтобы игрок эффективно защищался и быстро перемещался во время защиты, ему нужно четко понимать, что можно делать, а что нельзя. Для этого и существуют правила.

Поэтому необходимо учить игроков правильно понимать содержание регламента, чтобы они четко представляли, какие возможности предоставляют им данные правила, и уважали их.

9.3. СОДЕРЖАНИЕ РЕГЛАМЕНТА

Регламент – это книга, в которой отражены все правила, служащие основой этому виду спорта. В таблице, представленной ниже, указаны разделы, на которые он делится с технической точки зрения.

Технические нормы	Это правила, относящиеся к размерам площадки и форматам
Административные нормы	Это правила, связанные с тайм-аутами, заменами и т. д.
Мелкие нарушения	Это нарушения, не зафиксированные протоколом матча
Технические нормы	Это нарушения, зафиксированные протоколом матча

9.4. НАРУШЕНИЯ

Под нарушением подразумевается выход за рамки установленных правил. Нарушение наказывается передачей мяча противнику для вбрасывания из-за боковой линии, из точки, наиболее близкой к тому месту, где произошло нарушение.

Нарушениями являются:

- Ауты (игрок заступает за боковую или лицевую линию с мячом, или это делает мяч).
- Двойные ведения (повторный дриблинг после начального дриблинга и взятия мяча в руки).
- Проносы мяча (осевая нога приходит в движение, когда мяч находится в руках).
- Три секунды в зоне (игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, как его команда владеет мячом в нападении).
- 5 секунд без передачи мяча из-за прессинга противника.
- 8 секунд без передачи мяча при переходе из зоны защиты в зону нападения.
- Возвращение мяча из зоны нападения в зону защиты.

УЧИТЬ ПРАВИЛА БАСКЕТБОЛА – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ВАШЕЙ ПРОФЕССИИ

ЧТОБЫ ХОРОШО ПРЕПОДАВАТЬ РЕГЛАМЕНТ, НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬСЯ ИЗУЧАТЬ ЕГО, ПОНИМАТЬ ЕГО И РАЗДЕЛЯТЬ ЕГО ДУХ

НЕОБХОДИМО ХОРОШО ИЗУЧИТЬ ПРАВИЛА ТЕКУЩИХ И БУДУЩИХ СОРЕВНОВАНИЙ, ПОСКОЛЬКУ ПРАВИЛА СУЩЕСТВЕННО МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ.

9.4.1. ДВОЙНОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Дриблинг с мячом начинается с того момента, как игрок берет мяч и начинает стучать им об пол, контролируя его также после отскока.

Дриблинг заканчивается в тот момент, когда игрок берет мяч двумя руками одновременно или одной рукой, при этом останавливая процесс отскока мяча об пол.

Для того чтобы начать новый дриблинг, нужно, чтобы мяч сначала перешел во владение другому игроку или чтобы игрок, совершающий дриблинг, бросил мяч в кольцо, так как если он не выполнит эти действия, то его движение с мячом будет считаться нарушением.

9.4.2. ПРОБЕЖКА (ПРОНОС МЯЧА)

Это нарушение, которое игрок с мячом совершает, когда отрывает опорную ногу с места, прежде чем начать дриблинг, сделать передачу или совершить бросок. Чтобы стало ясно до конца, необходимо различать две ситуации получения мяча игроком:

а) Статичный игрок

В тот момент, когда игрок поднимает одну из ног, другая превращается в опорную ногу, которую нельзя отрывать от пола или сдвигать с места до тех пор, пока мяч не покинет руки для совершения дриблинга, паса или броска.

б) Игрок в движении

Если в контакте с полом находится одна нога:

- Эта нога превращается в опорную в тот момент, когда вторая нога касается пола.
- Игрок может прыгать с этой ноги и приземляться на обе ноги одновременно. В этом случае никакая нога не считается опорной (они не могут двигаться до совершения броска). Но в любом случае нужно освободиться от мяча до следующего движения (сделать передачу или бросить), иначе будет пробежка.

Если в контакте с полом не находится ни одна из ног (получение мяча в прыжке):

- Если игрок приземляется на две ноги одновременно, опорной может стать любая из них. В момент отрыва любой из ног вторая превращается в опорную.
- Если приземление осуществляется только на одну ногу, а затем на пол ставится вторая нога, осевой считается нога, первая коснувшаяся пола.

КАКОЕ НАРУШЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫМ У НАЧИНАЮЩИХ?

9.5. ПРАВИЛА ВРЕМЕНИ

Правило трех секунд

Правило трех секунд фиксирует максимальное время, в течение которого игрок команды, владеющей мячом, может находиться внутри зоны штрафных бросков команды соперника.

Цель этого правила состоит в том, чтобы не давать высоким игрокам противника использовать свое преимущество в росте и постоянно находиться под кольцом.

Правило пяти секунд

Игрок с мячом, который стоит на месте и не совершает дриблинг, передачу или бросок, не может находиться с мячом более 5 секунд. Очень

часто соперник, зная это правило, прессингует игрока с мячом, заставляя его ошибаться и нарушать правила.

Правило восьми секунд
Это время, которым располагает команда для перехода из тыловой зоны (со своей половины) в передовую зону (на половину противника). Правило 8 секунд очень часто не применяется в категориях мини-баскета.

ФОЛЫ НЕИЗБЕЖНЫ. ПОМОГИТЕ СВОИМ ИГРОКАМ ПОНЯТЬ, ЧТО ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ЕСТЕСТВЕННЫМ ЭЛЕМЕНТОМ ИГРЫ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ ИХ ОСНОВАМ ИГРЫ

9.6. ПОНЯТИЕ ФОЛА

Фолом является нарушение правил после персонального контакта с противником либо неспортивное поведение.

Кроме того, это нарушение фиксируется в протоколе встречи. Разница между персональным и техническим фолом состоит в том, что в первом случае присутствует контакт, а во втором – нет.

Необходимо иметь в виду, что не все контакты являются фолом, а только те, которые дают преимущество совершающему нарушение игроку.

Если фол направлен против игрока, не совершающего бросок, судья передает мяч для вбрасывания из-за боковой линии команде, не нарушившей правило, если только команда, нарушившая правило, не находится в состоянии перебора командных фолов (более 4 фолов за период).

Если фол направлен против игрока, совершающего бросок:

- И мяч попадает в корзину, дается один дополнительный штрафной бросок.
- И мяч не попадает в корзину, даются два или три дополнительных штрафных броска.

Любое неспортивное поведение должно наказываться, и одновременно игрок должен получать предупреждение. И если игрок продолжает вести себя неспортивно, он может быть дисквалифицирован.

Ниже представлены типы фолов и соответствующие наказания

ТИП	НАКАЗАНИЕ
ФОЛ ИГРОКА	
ТИП	Если забиты 2 или 3 очка – 1 штрафной бросок
	Если забито 0 – 2 или 3 штрафных броска
	Не в момент броска – вбрасывание из-за боковой линии (или штрафные броски в соответствии с количеством фолов)
ТЕХНИЧЕСКАЯ ОШИБКА	2 штрафных броска
ОБОЮДНЫЙ ФОЛ	Спорный мяч
ДИСКВАЛИФИЦИРУЮЩИЙ ФОЛ	2 штрафных броска, вбрасывание из-за боковой линии (за исключением случаев наличия 3-очкового броска)
НАКАЗАНИЕ ТРЕНЕРА ЛИБО СКАМЕЙКИ	
ТЕХНИЧЕСКИЙ ФОЛ	2 штрафных броска + вбрасывание из-за боковой линии
ДИСКВАЛИФИЦИРУЮЩИЙ ФОЛ	2 штрафных броска + вбрасывание из-за боковой линии

9.7. ОТНОШЕНИЯ С СУДЬЕЙ

Отношения тренера начальной возрастной группы с судьей должны основываться на уважении, доброжелательности и сопричастности.

- Уважение к работе, которую тот осуществляет, понимая, что она является основой справедливого судейства в игре и ее правильного развития.
- Доброжелательность в обращении, с приветствием в начале и конце матча, поддержание адекватного общения на протяжении игры.
- Сопричастность особенно важна для начальных возрастных групп, поскольку дети будут наблюдать за манерой поведения тренера в отношении судьи и перенимать ее. Поэтому между тренером начинающей группы и судьей в процессе обучения должно быть постоянное взаимодействие, потому что именно оно является залогом хорошего обучения игроков, которые освоят устав благодаря игровому опыту и привычкам, выработанным в результате повторяющихся действий.

ЭТА ТАБЛИЦА ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ЛУЧШЕ РАЗБИРАТЬСЯ В НАКАЗАНИЯХ

СПОРТИВНАЯ ЭТИКА В БАСКЕТБОЛЕ

Несмотря на то что мы уже приближаемся к концу повествования, текст, представленный ниже, является набором неотъемлемых аксиом, которые должны пропитать работу тренера, начиная с его первых шагов до последних игр или тренировок.

Таким образом, мы обеими руками голосуем за чистую игру в ее максимальном проявлении. Мы считаем, что:

1. Баскетбол важнее результата твоей команды.
2. Игрок – это в первую очередь личность.
3. Дети – это не взрослые в миниатюре.
4. Тренер – это живой пример.
5. Тренировать – это не главное.
6. Соревнование – это путь к совершенству, а не цель.
7. Команду формируют те, кто есть.
8. Соперник также необходим.
9. Команда – это не только игроки.
10. Без судей нет баскетбола.

В ГРУППАХ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: СУДЬЯ = ДРУГ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ В ОБУЧЕНИИ. ПРИВИВАЙТЕ ЭТО ОТНОШЕНИЕ СВОИМ ИГРОКАМ

1. Баскетбол важнее результата твоей команды

Без сомнения, этот первый принцип должен помочь вам осознать, что ценности, которые несет в себе игра, жизненно необходимы. Мы знаем, что для многих выигрыш или проигрыш являются мотивацией, чтобы идти вперед, но намного важнее – сохранение основных законов игры. Среди них – уважение норм, по которым учишься ценить усилия своих игроков и усилия игроков противоположной команды, не относясь к ним пренебрежительно, давая время на развитие игровых качеств (как игроков своей команды, так и игроков противоположной команды), не унижая их достоинства чрезмерным давлением или стрессовыми ситуациями, препятствующими их прогрессу. Учить своих игроков выигрывать любой ценой и у всех не является верным способом формирования игрока в баскетболе. Баскетбол намного больше этого.

НЕОБХОДИМО ПОСТОЯННО БЫТЬ В КУРСЕ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ОБНОВЛЕНИЙ ПРАВИЛ. БАСКЕТБОЛ – ЭТО ЖИВОЙ ВИД СПОРТА.

2. Игрок – это в первую очередь личность

Как тренер, вы знаете, что имеете право распоряжаться, временем, словом и делом, но власть должна стать подспорьем хорошего руководства. Ни на минуту нельзя забывать, что ваша задача – вести группу, состоящую из личностей, в которой у каждого свои заботы, свой характер,

своя форма самовыражения и понимания жизни и игры. Ваша работа – видеть в первую очередь личность, а потом – игрока, потому что с этим вы добьетесь более значимых успехов.

3. Дети – это не взрослые в миниатюре

В баскетбол для начинающих играют дети. Данную истину, кажущуюся очевидной, часто путают с баскетболом в миниатюре, но то, что ребенок – это не взрослый, на ум сразу не приходит. У детей свои физиологические и возрастные особенности, а также особенности развития, требующие особого подхода. Здесь нельзя применять то же самое, что предписано взрослым, только в меньших количествах. Умение найти правильный психологический подход, адекватное дозирование (подходит не все) и требование возможного являются основным девизом любого тренера, желающего посвятить себя баскетболу для начинающих.

4. Тренер – это живой пример

Любой жест, слово или действие, исходящее от тренера, сразу оценивается его игроками, но дело не только в этом. Во многих случаях данный факт воспринимается как пример для подражания. Поэтому, как тренер, вы должны действовать сообразно морально-этическим ценностям, осознавать эту действительность и максимально следить за своими поступками не только на тренировках, но и, самое важное, на играх, а также вне баскетбольной площадки.

5. Тренировать – это не главное

При проведении тренерской работы многие тренеры ограничиваются исключительно работой на площадке и подготовкой к играм. Тем не менее, когда вы работаете с детьми, это не является главным. В вашу обязанность как тренера входит умение их опекать, помогать становиться лучшими игроками, лучшими личностями, а также интегрировать ценности, присущие баскетболу, в их повседневную жизнь. Предлагать каждому игроку максимальное количество вариантов и советов, чтобы он развивался как игрок и как личность. В этом состоит ваш главный вклад.

6. Соревнование – это путь к совершенству, а не цель

К классической поговорке, что главное – это участие, которая делала менее болезненным поражение проигравшей команды, добавим слово «соревнование», чтобы показать, что, даже проигрывая, это можно делать достойно, демонстрируя свои возможности, желание победить и никогда не допуская вероятности поражения. Это умение соревноваться следует превращать не в самоцель какой-либо команды, а в отличный предлог, чтобы требовать с себя и других, коллективно и индивидуально, имея основной целью совершенствование каждого из игроков.

7. Команду формируют те, кто есть

Особенно при работе с детьми и подростками необходимо учитывать одно правило: все, кто здесь, делают это, потому что хотят, так как это их мотивирует и развлекает. И как тренеры, мы должны уважать эту мысль, предоставляя возможности всем. Игра – это ключевое, не только в плане тактико-технической эволюции игрока, но и в плане его становления как спортсмена. Помимо подготовки к официальным матчам, необходимо готовить сценарии, в которых игрок себя чувствовал при деле и принимал участие. Это тоже входит в задачу тренера.

8. Соперник также необходим

Даже если вы и считаете, что ваша команда способна победить или по крайней мере соревноваться с другими, вы должны понимать, что эти «другие» вам необходимы. Может случиться, что они сыграют лучше, а вы проиграете, может случиться, что они играют на таком же уровне, что и вы, и вы можете как выиграть, так и проиграть, может также случиться, что вы окажетесь сильнее. Именно в этом последнем случае, когда вы сильно превосходите соперника, вам необходимо продемонстрировать все ваши положительные качества и спортивную культуру, привитые вашей команде и вам самим как тренерам, а также все описываемые здесь аксиомы. Уважение к сопернику заключается не только в пожатии руки перед началом и в конце встречи, а в том, что вы даете ему возможность играть, помня, что игра важнее результата, и зная, что они – команда соперника – тоже дети, развивающие свою индивидуальность, и что вы своими поступками служите постоянным примером для своих игроков. Именно в эти моменты проявляется все то хорошее, что есть в команде, и дело здесь не в большом перевесе в счете, а наоборот, в обладании способностью уважать, позволяя сопернику играть, и это – самое значимое проявление мудрости и спортивного поведения.

9. Чем команда больше – тем лучше

Практически в любой возрастной категории, но в основном в детских и юношеских группах, коллектив, окружающий команду (папы, мамы, братья, друзья...), достаточно многочисленный, и даже больше самой команды. Поэтому ваша деятельность как тренеров не должна сводиться только к знакомству и уважению, а должна быть активной в поиске возможностей для их участия. Заставить их чувствовать себя членами команды, соучастниками успехов и неудач, проблем и празднований – все это во многом будет способствовать вашей работе как тренера. Добиться того, чтобы команда с каждым разом становилась все многочисленнее, и в которой прибывает большинство, а убывает меньшинство, будет большой победой, первой в вашем списке, без участия в игре.

10. Без судей нет баскетбола

Судьи являются не обязательным злом, как многие думают, а необходимым добром. Таков баскетбол и таковы его правила, дающие возможность соревноваться командам, уважающим эти правила. Судья – это человек, стоящий между двумя соперниками, во избежание неправильной интерпретации правил, чтобы помочь нам лучше в них разобраться, чтобы вы в баскетбольной игре росли профессионально и чтобы все прошло хорошо. Понимать данную ситуацию, делая игроков единомышленниками, значит делать ставку на получение более квалифицированных и компетентных спортсменов, способных оценивать не только этот, но и любой другой вид спорта.