



АКАДЕМИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БАСКЕТБОЛА

РФБ



Академия 47

Методические рекомендации для учителей, преподавателей,
тренеров и специалистов по организации занятий
баскетболом (ознакомительный уровень)



Москва
2024

ББК 75.729
УДК 37.022
Ш25

Шарафан М.

Ш25 Академия 47: методические рекомендации для учителей, преподавателей, тренеров и специалистов по организации занятий баскетболом (ознакомительный уровень) / М.Д. Шарафан, Б.И. Соколовский. — М.: Спортнойз, 2024. — 150 с.

ISBN 978-5-6052643-0-9

Методическое пособие по баскетболу для тренеров, учителей, преподавателей, студентов и других специалистов в области физической культуры и спорта. В книге представлены актуальные теоретические знания о технике баскетбола и дано их методическое обоснование. Пособие предназначено для специалистов любого уровня подготовки, работающих с детьми от 7 до 17 лет.

ББК 75.729
УДК 37.022

ISBN 978-5-6052643-0-9

© Российская Федерация Баскетбола, 2024
© 000 «Спортнойз», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Приветственное слово А. Г. Кириленко.....	4
2.	Справочная информация о РФБ.....	7
3.	Почему баскетбол?.....	8
4.	Правила игры.....	10
5.	Роль учителя.....	15
6.	Методические рекомендации.....	17
6.1.	Как работать с разделом.....	17
7.	Возрастная группа 7–8 лет (1–2 классы).....	19
8.	Возрастная группа 9–10 лет (3–4 классы).....	45
9.	Возрастная группа 11–12 лет (5–6 классы).....	77
10.	Возрастная группа 13–15 лет (7–9 классы).....	107
11.	Возрастная группа 16–17 лет (10–11 классы).....	131
12.	Типовые план-конспекты.....	142
13.	Авторы-составители.....	147
13.1.	Рецензенты.....	147
13.2.	Нормативно-правовая обеспеченность.....	147
14.	Список литературы.....	149

Дорогие друзья!

У вас в руках методическое пособие, которое, безусловно, поможет привить детям любовь к баскетболу, вовлечь их в занятия этим видом спорта и заметно увеличит количество поклонников нашей любимой игры среди подрастающего поколения. О занятиях баскетболом можно найти немало различной информации и литературы, известной еще с советских времен. Однако о новых тенденциях развития известно не так много.

Мы решили объединить все самое важное в одном источнике, и, думаю, у нас это получилось. Не сомневаюсь, что читателям будет интересно узнать о более современных моментах. Баскетбол – игра, которая постоянно меняется и эволюционирует. Но при этом является индивидуальной в тренерском плане.

Тренеры не могут работать по одному определенному лекалу. Каждый из них по-своему уникален. И мы призываем читать больше новой литературы, черпать информацию из различных источников – все это поможет при составлении индивидуального плана работы. А это пособие окажет дополнительную помощь как начинающим, так и опытным специалистам в работе с детьми различных возрастов.

И, конечно, Российская Федерация Баскетбола этим не ограничится. Хотя бы раз в несколько лет мы обязательно будем выпускать дополнительную литературу по всевозможным новинкам и тенденциям развития лучшей игры с мячом.

Всем удачи!

— АНДРЕЙ КИРИЛЕНКО
Президент РФБ





Методические рекомендации содержат теоретический и практический материал по методике обучения техническим приемам баскетбола. В них представлены теоретические сведения о технике игры, дано методическое обоснование принципов, методов и средств, лежащих в основе технической подготовки.

Рекомендованы для использования студентами-бакалаврами, изучающих баскетбол как вид спорта, учителями физической культуры, тренерами, преподавателями и другими специалистами в области физической культуры и спорта.



Справочная информация о Российской Федерации Баскетбола

Общероссийская общественная организация «Российская федерация Баскетбола» (РФБ) создана на учредительной конференции 27 октября 1991 года. Это произошло после распада Советского Союза, когда была необходима новая организация, которая взяла бы на себя функции по развитию баскетбола в новых реалиях. В марте 1992 года Федерация получила признание ФИБА в качестве преемницы Федерации баскетбола СССР, что стало важным шагом в ее развитии и признании на мировой арене.

РФБ — это организация, которая занимается развитием и популяризацией баскетбола на территории России. Она не только организует соревнования по баскетболу, но и представляет интересы российского баскетбола в Международной федерации баскетбола, сотрудничает с другими странами и способствует развитию этого вида спорта в России.

РФБ объединяет более 80 субъектов Российской Федерации, где ведут свою работу региональные общественные федерации по баскетболу, что позволяет создать единую спортивную семью и обеспечить развитие баскетбола во всех регионах страны. Благодаря усилиям Федерации баскетбол становится все более популярным среди молодежи и приобретает новых поклонников.



Почему баскетбол?

Баскетбол — это не просто спортивная игра; это искусство, язык, который все понимают вне зависимости от культурных, языковых и географических различий. С момента своего возникновения в конце 19 века баскетбол преобразился в глобальное явление, сплетая мириады судеб и собирая миллионы людей в увлекательном действии с мячом и кольцом.

Баскетбол справедливо считается одним из самых динамичных и захватывающих видов спорта. Эта игра олицетворяет скорость, ловкость, интеллект и командный дух, создавая энергичную и захватывающую атмосферу как для игроков, так и для болельщиков.

НЕСКОЛЬКО АСПЕКТОВ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ БАСКЕТБОЛ СТОЛЬ ДИНАМИЧНЫМ

- ▶ Скорость перемещений. Баскетбол — это спорт, требующий постоянного движения. Игроки перемещаются с высокой скоростью, постоянно меняя направление и скорость движения. Команды в баскетболе часто проводят быстрые атаки и контратаки, стараясь поймать соперников врасплох и забросить мяч в тот момент, когда они не готовы к обороне. Это создает напряжение на поле и волнение на трибунах.
- ▶ Высокая результативность, связанная с большим количеством атак. Игроки выполняют быстрые и сложные маневры с мячом, обманывая соперников и создавая возможности для бросков или передач партнерам.
- ▶ Борьба за мяч. Баскетбол — это не только навыки владения мячом, но и интенсивная борьба за каждый мяч. Соперничество за владение мячом ведется с огромной энергией и азартом на протяжении всей игры, что делает игру непредсказуемой и захватывающей.
- ▶ Ограничения времени. Каждая атака в баскетболе ограничена временем. Согласно правилам, команды должны пытаться забросить мяч в корзину в течение относительно коротких временных интервалов. Это стимулирует быстрое и точное принятие решений, увеличивая динамику игры.

Однако, баскетбол — это не только спорт для профессионалов, но и увлекательная игра, которой может наслаждаться каждый ребенок, независимо от уровня физической подготовки или навыков. Этот динамичный вид спорта предоставляет множество преимуществ для развития физического и эмоционального благополучия детей, а также создает условия для обучения важным жизненным навыкам и личностного развития.

Поддержание достаточного уровня физической активности. Баскетбол предоставляет отличные возможности для увеличения физической активности у детей. Бег, прыжки и передвижения с мячом и без мяча требуют от детей использования различных групп мышц, способствуя развитию координации, силы и выносливости.

Развитие моторики и координации. Баскетбол учит детей контролировать свое тело, развивает не только ловкость рук, но и координацию при выполнении различных движений. Большой объем техники, ее вариативность, а также необходимость управлять мячом прекрасно развивают моторику и координацию.

Работа в команде. Это командная игра, и это создает уникальную возможность для детей развивать навыки работы в коллективе. Они учатся общению, взаимодействию и взаимопомощи, что является ценным опытом в повседневной жизни.

Формирование характера и дисциплины. Участие в тренировках и соревнованиях по баскетболу помогает детям развивать дисциплину, ответственность и самоконтроль. Они учатся ставить

цели, преодолевать трудности и в целом работать над собой, что способствует формированию сильного характера.

Связь с учебой. Баскетбол также вносит свой вклад в учебный процесс. Дети развивают способность принимать быстрые решения, анализировать ситуации и прогнозировать действия соперников. Эти умения могут быть полезными в учебе и повседневной жизни.

Уроки побед и поражений. Баскетбол учит детей принимать как победы, так и поражения. Он помогает развивать уважение к соперникам, а также умение извлекать уроки из любого результата. Кроме того, поскольку это командная игра, дети учатся разделять победы и поражения со своими партнерами по команде.

Доступность для всех. Баскетбол — это вид спорта, который требует минимального количества специального оборудования. Кольцо и мяч являются необходимыми, но в тоже время достаточными для того, чтобы игра состоялась. Это делает баскетбол доступным для детей с разным уровнем подготовки и социального статуса.

Баскетбол — это не просто игра, это уникальный способ стимулирования физического и социального развития детей. На баскетбольной площадке они учатся не только управлять мячом, но и формировать качества лидера, развивать самосознание и преодолевать преграды. Баскетбол — это увлекательный способ вдохновлять детей, помогать им становиться активными, здоровыми и целеустремленными личностями. Все эти факторы делают баскетбол уникально захватывающим и динамичным видом спорта, который не оставляет равнодушными ни игроков, ни зрителей.

Стандартная площадка размером 28×15 метров. Это площадка для проведения официальных спортивных мероприятий. В жизни мы знаем, что многие баскетбольные площадки, особенно в школьных залах, меньше и имеют различные пропорции и размеры, поэтому мы фокусируемся на самых важных линиях и их значении.

Боковая линия — это самая длинная линия, ограничивающая площадку.

Лицевая линия — ограничивает игровое поле по короткой стороне. Эти линии дети должны усвоить как можно раньше. Также важно помнить, что в баскетболе эти линии НЕ являются частью площадки. То есть если игрок с мячом наступит хоть немного на эти линии, то это будет нарушением. А вот при вбрасывании из аута игрок может наступить на линию, и нарушения не будет. Эти линии, как правило, нанесены белым цветом и имеют ширину 5 см.

Штрафная линия — две штрафные линии расположены симметрично на двух сторонах площадки и являются местом для пробития штрафных бросков, в случае если такой бросок назначен судьей. Точный бросок со штрафной линии приносит команде 1 очко.

Центральная линия — линия разделяет площадку на две равные стороны. Для команды, владеющей мячом, существует две зоны: тыловая и передовая (см. рисунок). В случае если мяч оказался в передовой зоне (т.е. пересек центральную линию), то команда не имеет права возвращать его в тыловую зону.

Трехсекундная зона (ее часто называют «креска») — как правило, обозначается отличным от основного поля цветом и служит ограничением для команды, которая владеет мячом. В этой зоне нападающему нельзя находиться более 3-х секунд. Это не такое простое правило для интерпретации, поэтому на первых этапах достаточно простого понимания, где эта зона находится и как выглядит.

Трехочковая дуга — любые броски за пределами этой зоны являются трехочковыми. Линия НЕ является частью трехочковой зоны. Т.е. если игрок наступил на линию при броске, то эта попытка должна оцениваться как двухочковая.



Игра с мячом

Мячом играют только рукой (руками), и его можно передавать, бросать, катить, вести в дриблинге в любом направлении с учетом ограничений: бегать с мячом, намеренно ударять его или наносить удары кулаком является нарушением. Однако случайный контакт с мячом любой частью ноги не является нарушением:

- не разрешается вести мяч двумя руками одновременно;
- придерживать (удерживать) мяч на руке или прижимать к телу, а затем продолжать ведение;
- игрок не должен вести мяч во второй раз после того, как его первое ведение закончилось, если только между первым и вторым ведением не было: броска, касания мяча соперником или передачи.

Одно из самых важных правил для освоения игры с мячом — это определение опорной ноги. Если в момент ловли обе ноги игрока находятся на площадке, то в момент отрыва от площадки одной ноги другая нога становится опорной. Например, поймав мяч прыжком на две ноги, игрок сделал короткий шаг правой ногой. В этом случае опорной будет левая нога. В начале ведения опорная нога не может быть оторвана от площадки до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук.

Игрок, который ловит мяч, находясь в движении или после того, как закончил ведение, может сделать два шага для того, чтобы остановиться, выполнить передачу или бросок. После ловли мяча чтобы начать ведение игрок должен выпустить мяч из рук (-и) до того, как сделает второй шаг. Разрешается падать и скользить по площадке, держа мяч в руках, либо лежа или сидя на площадке, устанавливать контроль над мячом, но нарушение происходит, если игрок затем перекачивается или пытается встать, держа мяч.

Поворот (пивот) — это разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий мяч на площадке, вышагивает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время как другая нога, называемая опорной, сохраняет свою точку контакта с площадкой.

Пробежка — это запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении в то время, когда игрок держит мяч на площадке сверх ограничений, изложенных в данной статье (лишние шаги с мячом).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПОРНОЙ НОГИ ДЛЯ ИГРОКА, КОТОРЫЙ ЛОВИТ МЯЧ НА ПЛОЩАДКЕ:

- ▶ стоя обеими ногами на полу: в тот момент, когда одна нога поднята, другая становится опорной ногой
- ▶ во время движения или дриблинга: если обе ноги оторваны от пола, и игрок приземляется, то опорной ногой становится нога, которая приземлилась первой.

ФОЛЫ И КОНТАКТ

Баскетбол предполагает определенный разрешенный контакт в моменте игры. Однако существуют определенные принципы определения разрешенного и запрещенного контакта. Фол — это несоблюдение правил вследствие неправильного персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения.

Принцип цилиндра — крайне важное понятие для определения правильности контакта. Под принципом цилиндра понимается пространство внутри воображаемого цилиндра, занимаемого игроком на площадке. Эти размеры и расстояние между его стопами должны различаться в зависимости от роста и размеров игрока. Он включает в себя пространство над игроком и ограничен границами цилиндра защитника или нападающего без мяча, которыми являются: спереди — ладони игрока; сзади — ягодицы; по бокам — внешние поверхности рук и ног.

Руки и кисти могут быть выставлены перед туловищем, но не далее положения стоп и коленей, при этом руки должны быть согнуты в локтях таким образом, чтобы предплечья и кисти были подняты в правильной защитной стойке.

Защитник не может входить в цилиндр нападающего с мячом и вызывать неправильный контакт, когда нападающий выполняет нормальное баскетбольное движение внутри своего цилиндра.

Нормальное баскетбольное действие включает в себя начало ведения, повороты, бросок и передачу.

Нападающий не может выставлять свои ноги и руки за пределы своего цилиндра и вызывать неправильный контакт с защитником для получения дополнительного пространства.

Игроки, атакующие или защищающиеся,

ГРАНИЦЫ ЦИЛИНДРА НАПАДАЮЩЕГО С МЯЧОМ:

- ▶ спереди — стопы, согнутые колени и руки, держащие мяч выше бедер
- ▶ сзади — ягодицы
- ▶ по бокам — внешние поверхности локтей и ног.



должны прилагать все усилия для того чтобы избежать контакта со своим противником вне рамок правила. Запрещается останавливать игрока вытянутыми руками или ногами, чтобы остановить его продвижение, или вступать в контакт, делая шаг вперед по направлению к нему.

Если фол совершен на игроке, который не совершает бросок, мяч присуждается сопернику для вбрасывания. Если фол совершен на игроке, который находится в процессе броска, то назначаются штрафные броски (в зависимости от дистанции прерванного броска, а также забитого или незабитого мяча 2, 3 или 1 бросок).

Нападающий, находящийся как на площадке, так и в воздухе, не должен вызывать контакт с защитником, занимающим правильное положение при опеке:

- используя руки для того, чтобы создать себе больше пространства (отталкивание);
- выставляя ноги или руки во время или сразу же после выполнения броска.

Штрафной бросок — это предоставляемая игроку возможность набрать 1 очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга. Назначается судьей после нарушения правил другой командой.

Роль учителя

Обучение баскетболу — это не только формирование спортивных навыков, но и процесс, в котором учитель играет важную роль в воспитании будущих атлетов и развитии их личностей.

Учитель выступает в качестве наставника, мотиватора и лидера, внося неоценимый вклад в жизнь учеников. Роль учителя сложно переоценить и в поиске талантов, которые в будущем могут стать настоящими звездами спорта.

Вдохновение и мотивация

Учитель — это источник вдохновения и мотивации для своих учеников. Он способен привить любовь к игре и спорту в целом, а также стремление к постоянному улучшению. Многие успешные профессиональные игроки до сих пор благодарны своим учителям, поскольку именно учителя послужили источником мотивации для первых шагов в спорте.

Преподавание основ

Учитель является важным звеном в освоении основных навыков игры. Начиная с техники дриблинга и заканчивая техникой броска, учитель создает основу, на которой строятся более сложные аспекты игры. Детальное и компетентное преподавание основных элементов баскетбола обеспечивает правильное развитие учеников.

Обучение основам тактики

Баскетбол — это не только физическая игра, но и интеллектуальное сражение. Учитель баскетбола отвечает за обучение тактике, стратегии и пониманию игры. Разъяснение тактических аспектов, таких как атака, оборона и переход из одной фазы в другую, является важным элементом обучения.

Развитие личности

Учитель оказывает влияние не только на физическое развитие, но и на личностное формирование учеников. Принципы спортивной справедливости, уважения к соперникам, дисциплины и ответственности, которые



ученики усваивают через обучение баскетболу, помогают формировать ценности и навыки, применимые в повседневной жизни. Его роль заключается не только в обучении техническим аспектам, но и в поддержке эмоционального и психологического развития учеников, помогая им преодолевать трудности и стремиться к лучшему.

Формирование командного духа

Баскетбол — командная игра, и учитель играет важную роль в формировании командного духа. Он помогает ученикам понимать важность сотрудничества, коммуникации и взаимопомощи в процессе игры.

Создание благоприятной среды

Одной из важных задач для учителя является создавать безопасную и благоприятную среду для учеников. Это позволяет им чувствовать себя комфортно, проявлять свой потенциал и развиваться как спортсмены и личности. Этот компонент крайне важен, и без участия учителя создания такой среды невозможно. Терпимость к ошибкам, неудачам, трудностям в обучении — это необходимые качества для учителя.

В заключение, роль учителя в обучении баскетболу простирается далеко за простую передачу знаний о технике и сути игры. Он участвует в формировании характера, интеллектуальных и социальных навыков, а также вдохновляет на поиск собственного потенциала. Учитель — это не только наставник в зале, но и мудрый проводник в мире, где игра, обучение и воспитание переплетаются в единое целое, создавая условия для развития будущих лидеров и спортивных чемпионов.

Увидеть будущего спортсмена

Учитель — один из первых педагогов, который может оценить способности ребенка к тому или иному виду спорта. Своевременно направить ребенка в нужном направлении крайне важно. Многие звезды баскетбола оказались в спортивных секциях именно по совету их учителей физической культуры.

Методические рекомендации

Как работать с разделом

Методические рекомендации разделены по возрастным группам. Однако **учитель может руководствоваться уровнем подготовленности учащихся**, поскольку занятия баскетболом все могут начать в разное время. При этом для эффективного обучения важно, чтобы все разделы были освоены. Так, при начале работы с группой 11—12 лет нужно удостовериться в том, что они обладают всеми теми навыками, которые характерны для более ранних этапов. Это процесс займет время, но дает лучшую почву для освоения последующего материала.

Внутри каждого раздела есть предполагаемый список навыков для усвоения. Данный список носит справочный характер, для того чтобы учитель имел направление работы и способы оценить текущий уровень подготовленности. Во многом даже в рамках одной группы материал может быть освоен на разном уровне, однако, примерный список навыков поможет сориентироваться в планировании материала и рациональном распределении времени занятий.

Также в качестве примеров для каждого подраздела приведены различные упражнения. Упражнения также являются ориентиром и позволяют понять основную направленность. В практической деятельности творческая составляющая довольно велика, и приведенные упражнения могут послужить хорошей базой для развития.

При чтении схем используются условные обозначения, которые помогают отобразить перемещения игроков, мяча и последовательность действий:

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КАЖДОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ 3 РАЗДЕЛА

1. Физическое развитие
2. Баскетбольные навыки
3. Игровые ситуации.



игроки с мячом



игроки без мяча



защитники



ведение мяча



передача



перемещение без мяча



заслон



бросок

00



1



Возрастная группа 7–8 лет (1–2 классы)

Общие методические указания

Задача на этом уровне — изучать основные способы передвижения и базовые баскетбольные навыки в позитивном и веселом ключе. Участники будут ознакомлены со школой движений и простыми основными баскетбольными навыками. Главный результат — получить удовольствие во время занятий и сделать их успешными. Задача учителя — помочь получить ощущение успеха каждому участнику.

Акцент должен быть сосредоточен на обучении базовым навыкам движений, развитию фундаментальных для этого этапа физических качеств: ловкость, баланс, координация и быстрота; и дать необходимый минимум знаний, тем самым делая их физически грамотными. Освоение этих основных спортивных навыков создаст базу для ребенка, эта база позволит в полной мере реализовать свой физический потенциал в настоящем и будущем.

Получение позитивных эмоций от этого опыта имеет первостепенное значение. Учителя должны убедиться, что для всех участников будут предоставлены равные условия, и дети получат удовольствие от процесса.

Баскетбольная часть сфокусирована на основах игры и начальных этапах обучения, где формирование знаний о технике является первым шагом для ее освоения. Кроме того, на первом этапе излишняя ранняя специализация может только навредить. В соответствии с этим объем специализации растет постепенно от года к году.

1. Освоение основ физической активности
2. Элементарные базовые баскетбольные навыки
3. Получение удовольствия от занятий
4. Игры, которые позволят выучить правила и принципы взаимодействия в команде, а также повысить физическую готовность.

Продолжительность занятий: не должна превышать одного часа.

Количество занятий в неделю: 2–3.

Соревновательная деятельность: в виде спортивных праздников и эстафет не реже чем 1–2 раза в месяц, при условии замещения ими занятий.



- ▶ тренировочное занятие должно быть веселым – отсутствие или минимум рутины
- ▶ будьте уверены, что дети принимают участие в разных активностях, а не только в баскетболе – мы строим фундамент для будущего успеха
- ▶ дети должны сначала упражняться и овладеть фундаментальными навыками движений, прежде чем приступать к спортивной специфике
- ▶ акцент на азбуку атлетизма: ловкость, баланс, координация, скорость и гибкость
- ▶ развивайте силу через упражнения и активность с собственным весом
- ▶ познакомьте с базовыми правилами и этикой спорта
- ▶ убедитесь, что размер, вес и вид оборудования подходят для детей
- ▶ не быть сосредоточенным на счете каждой игры, сфокусироваться на обучении и позитивных эмоциях
- ▶ не попадитесь в ловушку специализации. Развитие всесторонних спортсменов в этом возрасте намного лучше.



Физическое развитие

Общие положения и методические рекомендации

Основная цель на данном этапе — создание двигательной базы для последующих этапов подготовки и развитие необходимых для этого физических качеств. Физическая грамотность наилучшим образом усваивается в возрасте от 5 до 12 лет.

На данном этапе не стоит задачи получить от игроков идеальной техники в каждом движении, и мы больше ориентируемся на объем техники и простые функциональные индикаторы:

- ребенок демонстрирует умение правильно бегать, прыгать, ловить и бросать;
- ребенок демонстрирует умение правильно выполнять базовые движения — старт, остановка, смена направления, смена скорости;
- ребенок демонстрирует прогресс в освоении основных составляющих атлетизма (ловкость, баланс, координация и скорость).

Физическое развитие для детей

на этом этапе лучше всего достигается с помощью игры в безопасной и соревновательной обстановке. Развитие навыков на этом этапе должно быть хорошо структурированным, позитивным и увлекательным. Главнейшая задача на этом этапе — освоить физическую грамотность, а также азбуку спорта — бег, прыжки, метания. Приобщение к этим активностям предельно важно для будущего спортивного становления. Фундаментальные двигательные навыки должны быть освоены именно на этом этапе.

Акцент должен делаться на обучение детей базовым навыкам движения — развитие ловкости, баланса, координации и скорости — таким образом они приобретут физическую грамотность. Эти базовые атлетические навыки станут для ребенка базисом полной реализации его спортивного потенциала в последующие годы. Главнейшая

задача — получать удовольствие от процесса занятий на этапе вовлечения в баскетбол. С этой целью учителя должны помочь в получении ощущения успеха при выполнении упражнений детьми.

Из разминки необходимо исключить статическую растяжку (которая выполняется медленно и при которой часть тела фиксируется на 15 — 20 секунд). Статическая растяжка не помогает предотвратить травмы, но отнимает достаточное количество времени. Ее можно использовать для развития гибкости детей, у которых ограничена амплитуда движений.

Все дети должны овладеть основными двигательными навыками, прежде чем они начнут изучать спортивные навыки. Дети на этом уровне подготовки не должны слишком глубоко специализироваться в баскетболе.

Это также отличный этап для участия в широком спектре спортивных состязаний — эстафеты, полосы препятствий, соревновательные «веселые старты». Умение читать движения вокруг них и умение принимать правильные решения во время игр — это важные навыки, которые дети должны развивать на этом этапе. Сила, выносливость и гибкость должны развиваться, но с помощью игр и веселых занятий, а не тренировочного режима.

Список навыков для освоения на этапе 7—8 лет (1—2 классы)

На этом уровне обучения цель состоит в том, чтобы изучить основные двигательные навыки и развить общие моторные функции. Это критический этап для развития физической грамотности. За это время должны быть заложены основы многих более сложных навыков.

На этом уровне обучения цель состоит в том, чтобы изучить основные двигательные навыки и развить общие моторные функции. Это критический этап для развития физической грамотности. За это время должны быть заложены основы многих более сложных навыков.

На всех этапах этого уровня мы стремимся использовать подготовительную часть занятия для формирования и развития навыков передвижений посредством упражнений и игр. Очевидно, что развитие навыков также будет тесно связано с развитием физических качеств, но **приоритетом должна быть именно физическая грамотность — объем основных двигательных навыков и способность им обучаться.** Мате-



риал для подготовительной части подбирается в соответствии с порядком освоения навыков и матрицей периодизации.

На первом этапе, помимо подготовительной части, данный блок в структуре тренировки представляет собой небольшой по продолжительности самостоятельный блок с акцентом именно на формирование представления о технике и целях данного навыка. Мы не пытаемся обучить идеальной технике, но хотим, чтобы спортсмены получили целостное представление о навыке.

Основной формой должна быть игра. Дети младшего школьного возраста ввиду особенностей развития центральной нервной системы быстро теряют интерес к многократным, однотипным повторениям элементов, и мы должны об этом помнить, несмотря на то, что более эффективными с точки зрения контроля и организации могут быть другие формы занятия.

Базовые движения: отталкивание, притягивание, выпады, приседания, наклоны, повороты и три темпа движения (ходьба, трусца, ускорение). Когда такие движения сочетаются, то формируют и развивают также — ловкость, координацию, баланс и др. Кроме того, важно, чтобы игроки умели выполнять эти базовые движения в трех плоскостях тела — фронтальной (разделяющей корпус на лицевую и тыльную части), сагиттальной (делит тело на правую и левую половины) и поперечной (делит тело на верхнюю и нижнюю части).

Уже в этом возрасте **важно акцентировать внимание на навыках снижения скорости, приземлениях и остановках**, прежде чем начнем всерьез заниматься ускорениями, изменениями направления или прыжками. В конечном итоге правильнее научить использовать «тормоз» до того как дадим возможность использовать «газ». Это очень важный аспект для профилактики травматизма и эффективности на площадке.

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Уклонения	Способность уклоняться (от предмета, руки соперника и т. д.), находясь в равновесии
Равновесие	Удержание центра тяжести в различных положениях (на одной ноге, после приземления и т. п.)
Повороты вперед	Способность выполнять повороты на одной ноге вперед на 90 градусов без потери равновесия
Повороты назад	Способность выполнять повороты на одной ноге назад на 90 градусов без потери равновесия

Ходьба	Ходьба с согласованной работой рук и ног лицом вперед и спиной вперед
Бег вперед	Бег по прямой линии лицом вперед
Бег назад	Бег по прямой линии спиной вперед
Остановка в 2 контакта	Остановка шагом после бега
Остановка в 1 контакт	Остановка прыжком после бега
Бег с изменением ритма	Бег по прямой линии с изменением ширины шага
Бег с изменением скорости	Изменение скорости при беге по прямой линии
Бег с изменением направления	Изменение направления при беге
Бег с изменением направления и скорости	Способность изменять направление и скорость в зависимости от условий
Прыжки (вертикальные и горизонтальные)	Способность выпрыгивать с двух и одной ноги
Приземление	Безопасная техника приземления после прыжков
Подскоки на одной ноге	Прыжок и приземление на одну ногу (используется та же нога)
Галоп	Подскоки на двух ногах с одной ногой впереди/сбоку
Боковые шаги	Боковые шаги с подскоком
Подскоки со сменой ног	Поочередные подскоки на одной и другой ноге (галоп и смена ноги) с выносом бедра и без
Прыжок в длину с ноги на ногу	Отталкивание одной ногой, а приземление на другую с продвижением вперед

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ :

- ▶ введите ясные, простые, короткие устные объяснения, подсказки и наглядные демонстрации навыка
- ▶ облегчите когнитивное понимание общей идеи навыка, сосредоточив внимание на нескольких ключевых частях каждого навыка
- ▶ если возможно, сравните навык с другим похожим и знакомым навыком
- ▶ предоставлять немедленные, точные и соответственно положительные связи о навыке
- ▶ сосредоточьтесь на процессе (понимание формы), а не на продукте (то есть на точности, скорости или расстоянии).

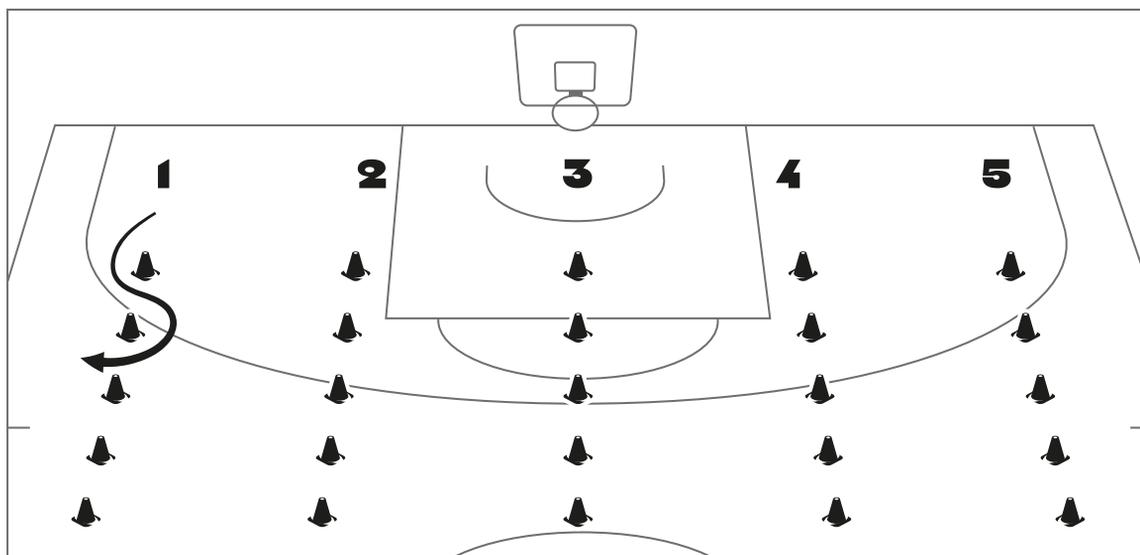
ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ БАЗОВЫМ НАВЫКАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

1. Безопасность техники
2. Слегка согнутые колени
3. Слегка наклоненный корпус
4. Согласованность работы ног и рук
5. Мягкие приземления
6. Работа стопы
7. Баланс и контроль в каждом движении
8. Нет избыточного мышечного напряжения.



Примеры упражнений

«Змейка»



Простое упражнение, направленное на развитие различных способов перемещения, которое можно выполнять в качестве эстафеты

Организация: несколько колонн (по 5—8 учеников в колонне в зависимости от желаемого уровня интенсивности) напротив линии из конусов или фишек. Расстояние между конусами может варьироваться от 50 см до 3-х метров, в зависимости от задачи конкретного занятия.

Выполнение: по сигналу учителя первые в своих колоннах выполняют перемещения между конусами заданным способом и возвращаются в свою колонну, заканчивая движение у последнего конуса. Следующий учащийся после передачи эстафеты ему повторяет последовательность. Учитель задает различные способы перемещения и комбинирует их:

- ▶ лицом и спиной вперед бегом
- ▶ движение вперед с бегом вокруг конуса короткими шагами (задача оббежать конус и продолжить движение)
- ▶ передвижение приставными шагами между конусами
- ▶ смена вида перемещения у каждого конуса и т. п.

Игра «Найди линию»



Простое упражнение, направленное на развитие различных способов перемещения и изучение линий на площадке

Организация: по одной группе на каждой половине площадки с запретом переходить на другую сторону. Игроки располагаются свободно.

Выполнение: игроки выполняют перемещения от линии к линии заданным способом по сигналу учителя. Например, первый тип передвижения — бег спиной вперед. Задача игроков в данном случае двигаться к той линии, которую обозначит учитель. По мере изучения линий задачу можно усложнить. Каждой линии дать соответствующий вид передвижения. Например:

- ▶ к лицевой всегда бег лицом
- ▶ к штрафной линии боковые перемещения
- ▶ к боковой линии подскоки
- ▶ к центральной линии бег спиной вперед
- ▶ к 3-очковой линии бег с одним изменением направления (выполнить финт на движение в одну сторону и начать движение в другую сторону).



Баскетбольные навыки

Задача на этом уровне — весело и позитивно познакомить участников с самыми базовыми баскетбольными навыками. Баскетбол технически сложная и разнообразная игра и является достаточно непростой для обучения. Поэтому перед учителями стоит непростая задача совместить обучение с позитивным опытом.

Учителя за счет баскетбольных блоков внутри занятий должны разнообразить учебный процесс и дать возможность детям чаще находиться с мячом. С этой целью работа должна строиться в основном вокруг блоков, где учащиеся работают с мячом: чувство мяча, дриблинг, передачи, броски. В то же время необходимо находить возможность для обучения базовым элементам без мяча (стойка, передвижения, основы открываний). Рекомендуемое соотношение объемов работы с мячом и без мяча 3:1.

Базовая техника

Общие положения и методические рекомендации

Данный раздел является одним из важнейших и сложнейших, особенно для детей младшего школьного возраста. Блоки данного раздела практически сразу должны комбинироваться с другими элементами, поскольку сами по себе требуют предельной концентрации внимания и на начальных этапах скучны. Учителя не должны злоупотреблять отдельными блоками для данного раздела и стараться корректировать технику в процессе, не снижая уровня плотности и эмоционального фона тренировки.

Также важной характеристикой данного раздела являются пространственные характеристики — игроки должны применять эти навыки в различных плоскостях, под различными углами.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ

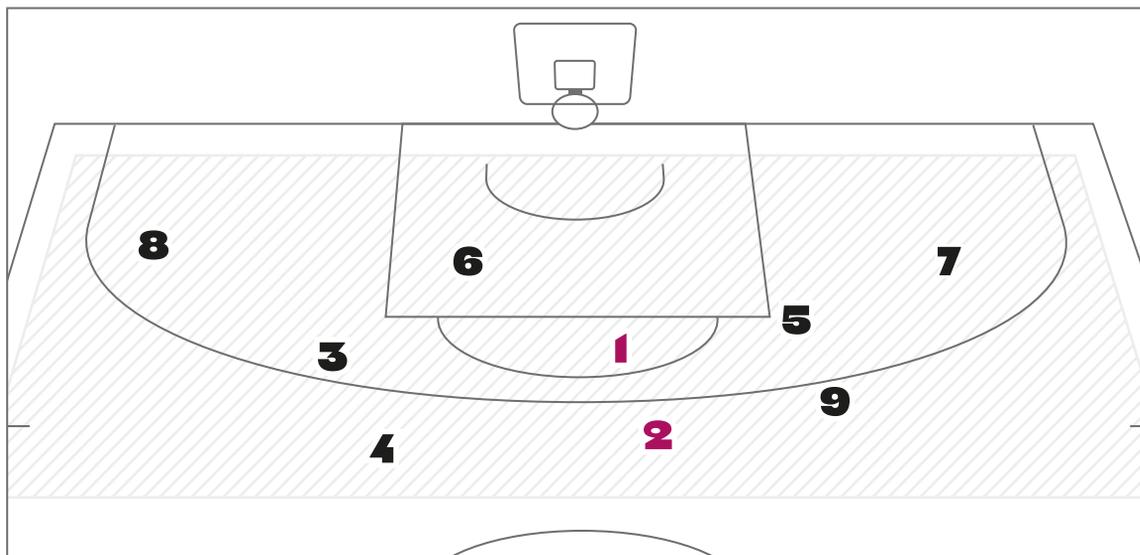
1. Всегда согнутые в коленях ноги и руки слегка подняты («заряженные»)
2. Равновесие на данном этапе важнее, чем скорость
3. Зрительный контроль за площадкой, партнерами при выполнении любого элемента
4. Не должно быть излишнего мышечного напряжения.

Список навыков для освоения на этапе 7—8 лет (1—2 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Стойка баскетболиста	Основное положение баскетболиста без мяча
Тройная угроза	Положение нападающего с мячом в руках в зоне атаки
Защита мяча	Способность переносить мяч из «кармана» в «карман» перед собой, укрывая от защитника
Передний поворот	Поворот грудью вперед на одной ноге
Задний поворот	Поворот спиной вперед на одной ноге
Связки поворотов	Различные сочетания поворотов, но не более 180°

Примеры упражнений

Игра «Колдунчики» с заданием



Игра в салки, в которой осаленные игроки практикуются в базовых баскетбольных навыках и стойках

Организация: один или несколько водящих («колдунчиков») на половине площадки или обозначенной зоне (можно дать им в руки манишки или фишки). Остальные игроки без мячей в этой же зоне.

Выполнение: водящие должны осалить, т. е. «заколдовать» максимальное количество игроков за отведенное количество времени. Осаленные игроки могут принимать различные положения: стойка баскетболиста, тройная угроза, имитировать защиту мяча, выполнять повороты и т. п. Все это зависит от задания. Другие игроки могут их спасти касанием.



Дриблинг

Общие положения и методические рекомендации

На первых этапах блок дриблинга важно выделять в отдельный блок для возможности коррекции грубых ошибок в технике. На протяжении всего обучения нужно помнить о последовательности обучения: на месте — в движении.

При переходе к обучению в движении учитель должен удостовериться в том, что способ передвижения без мяча усвоен на хорошем уровне. При этом необходимо иметь в виду, что техника даже хорошо усвоенного элемента может немного видоизменяться, поскольку большее внимание будет уделяться контролю над мячом.

Комбинирование с другими блоками может происходить эпизодически и на ранних этапах освоения техники (подвижные игры), но в целом стоит добиться формирования начальных умений, прежде чем приступать к комбинированию с другими блоками.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДРИБЛИНГУ

1. Широко расставленные пальцы
2. Контроль мяча за счет пальцев
3. Центр ладони практически не участвует в управлении мячом
4. Отсутствие зрительного контроля там, где это возможно
5. «Давить» на мяч, а не шлепать (ударять) по нему
6. Мяч 2/3 времени находится в контакте с рукой.

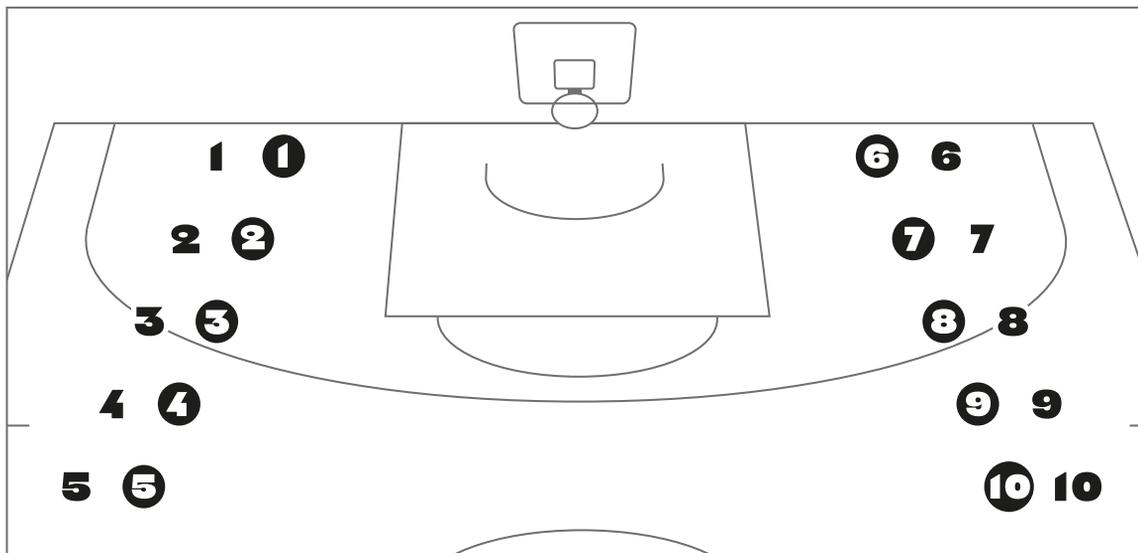
Список навыков для обучения на этапе 7—8 лет (1—2 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Дриблинг сидя на полу	Контролируемое ведение сидя на полу
Дриблинг стоя на месте	Контролируемое ведение стоя на месте
Дриблинг одной рукой на месте вокруг препятствия	Контроль за положением мяча с помощью руки без работы ног
Дриблинг шагом лицом вперед	Освоение ритма и связи ударов с шагами (1 удар — 1 шаг, 1 удар — 2 шага)
Дриблинг бегом вперед	Ведение бегом по прямой линии
Дриблинг с остановкой прыжком после бега	Остановка в 1 контакт с продолжением ведения и с ловлей мяча
Дриблинг с остановкой шагом после бега	Остановка в 2 контакта с продолжением ведения и с ловлей мяча
Дриблинг со сменой вида передвижения (ходьба / бег)	Смена вида передвижения без потери контроля над мячом
Дриблинг шагом спиной вперед	Дриблинг шагом спиной вперед с контролем направления движения и мяча
Дриблинг бегом спиной вперед	Дриблинг бегом спиной вперед с контролем направления движения и мяча
Дриблинг с изменением ритма	Изменения ритма передвижения (частоты! но не обязательно скорости) и ритма ведения
Дриблинг с изменением скорости	Изменения скорости передвижения на ведении
Дриблинг с подскоками лицом	Подскоки на одной ноге с ведением мяча
Дриблинг с подскоками спиной вперед	Подскоки спиной вперед с ведением мяча
Перевод мяча перед собой на месте	Перевод мяча с одной руки на другую перед собой
Перевод мяча перед собой в движении	Перевод мяча с одной руки на другую перед собой в движении
Дриблинг с изменением направления	Изменение направления без и с переводом мяча
Дриблинг с изменением направления и скорости	Изменение направления и скорости без и с переводом мяча



Примеры упражнений

Игра «Ведение с фантазией»



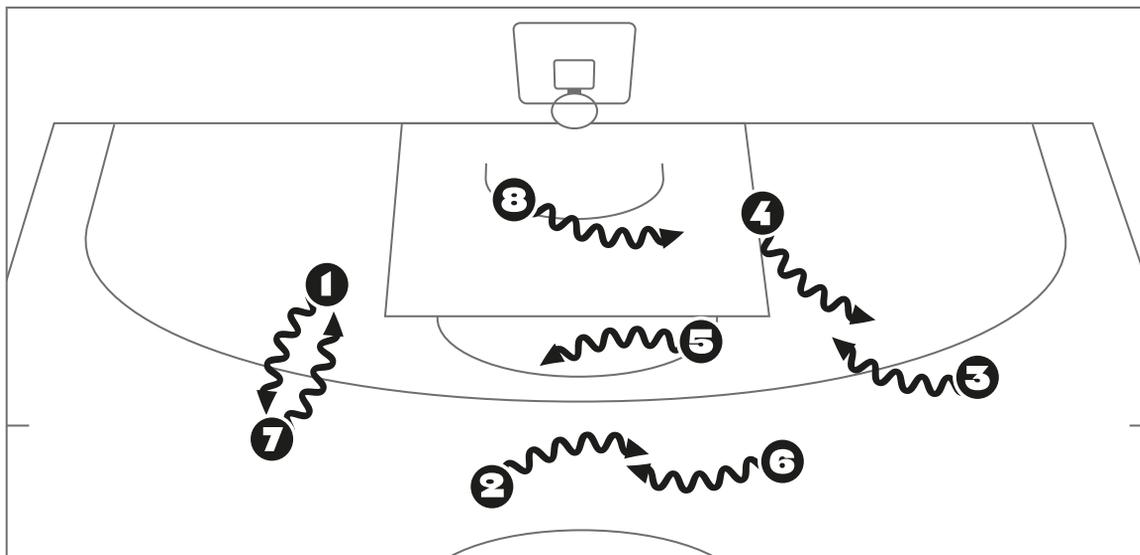
Упражнение, направленное на обучение ведению мяча и чувству контроля

Организация: в зависимости от количества мячей: 1 мяч на пару, 1 мяч на тройку, 1 мяч на четверку и т.п. Игроки в этих группах становятся в несколько колонн по боковой или лицевой линии.

Выполнение: по сигналу учителя первый игрок в колонне выполняет заданное количество ударов мячом (напр., 10) и затем передает мяч партнеру. Учитель варьирует задания:

- ▶ ведение сильной / слабой рукой
- ▶ ведение каждой рукой поочередно (например, 2 удара правой, 2 левой)
- ▶ ведение мяча низкое (на уровне колена)
- ▶ и наконец, игроки должны сами выбрать способ ведения (изменить исходное положение, выполнять касания тела после каждого удара, хлопок между ударами и т.п.).

Игра «Дай пять!»



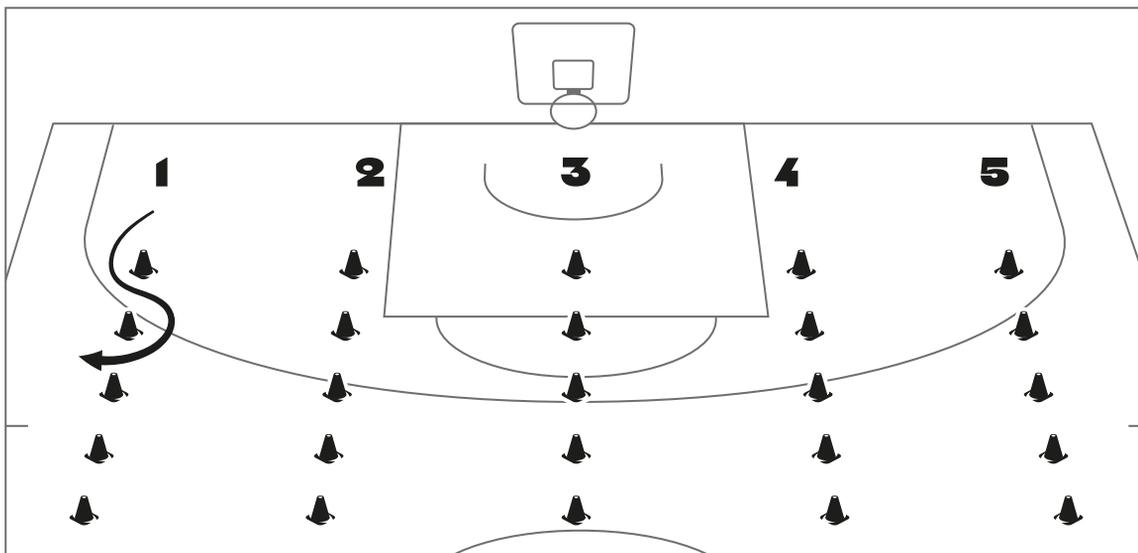
Упражнение, направленное на обучение ведению мяча и чувству контроля

Организация: игроки располагаются на половине или на всей площадке, в зависимости от размера группы и площадки. У каждого участника мяч. Если не хватает мячей для всех участников, то одновременно могут играть и те ученики, кому мяча не хватило.

Выполнение: по сигналу учителя все участники выполняют ведение мяча и ладонью свободной руки пытаются коснуться ладони другого игрока. За каждое такое касание оба игрока получают очко. После этого они должны найти другого участника. Игра выполняется по времени или на счет — кто быстрее выполнит 10 касаний с партнерами. Если мячей не хватило на всех участников, то после выполнения упражнения происходит передача мячей.



Игра «Эстафета с конусами»



Упражнение, направленное на обучение ведению мяча и чувству контроля

Организация: несколько групп (по 5—8 учеников в колонне в зависимости от желаемого уровня интенсивности) напротив линии из конусов или фишек. Расстояние между конусами может варьироваться от 50 см до 3-х метров, в зависимости от задачи конкретного занятия. Первый игрок с мячом или каждый с мячом.

Выполнение: по сигналу учителя первые в своих колоннах выполняют ведение мяча к конусу, выполняют у конуса задание и двигаются к следующему конусу. Выполнив задание у каждого конуса, возвращаются в свою колонну. Следующий учащийся после передачи мяча из рук в руки повторяет последовательность. Учитель задает различные задания и способы перемещения:

- ▶ коснуться конуса на ведении
- ▶ поднять и опустить конус
- ▶ изменить положение у конуса (присесть, сесть и т. п.)
- ▶ выполнить хлопок.

Передачи

Общие положения и методические рекомендации

На первом этапе (10—12 тренировок) данный блок в структуре тренировки представляет собой небольшой по продолжительности самостоятельный блок с акцентом именно на формирование представления о технике и целях данного навыка. Передачи выполняются в статичном положении в парах для ознакомления с видами и правильной техникой выполнения.

Стоит большое внимание **уделять смене формы организации и подбору упражнений для того чтобы блок не становился рутинной**. При этом нежелательно использование элементов этого блока в других, пока не будут сформированы хотя бы начальные умения. Однако после формирования представления о технике стоит использовать простые соревнования и игры в конце блока. Дистанция для передач должна подбираться таким образом, чтобы игроки могли выполнять передачу с правильной техникой, но при этом прилагали достаточно усилий.

На втором этапе (12—30 тренировок) рекомендовано использовать блок совместно с другими разделами программы: дриблинг, базовая техника, завершения, передвижения без мяча, базовые навыки передвижений.

Третий этап (30—50 тренировок). В условиях игр и соревнований создаются предпосылки для использования изученной техники в различных условиях и ситуациях. При этом происходит обучение принятию решений (нахождение открытого партнера, пониманию, когда следует отдавать передачу).

1. Слегка согнутые колени
2. «Заряженные» руки
3. При передаче делайте шаг по направлению к адресату
4. Положение пальцев: изначально большие пальцы рук смотрят вверх, а после передачи — вниз (выливаем воду из бутылки)
5. Прямые локти после того как мяч ушел
6. Зафиксируйте последнее движение кистей рук
7. Мяч движется параллельно полу (нет слабых и навесных передач)
8. После выполнения передачи необходимо сохранять стойку, руки не разлетаются в разные стороны, а как бы подчеркивают движение.



Схема продвижения по этапам внутри программы

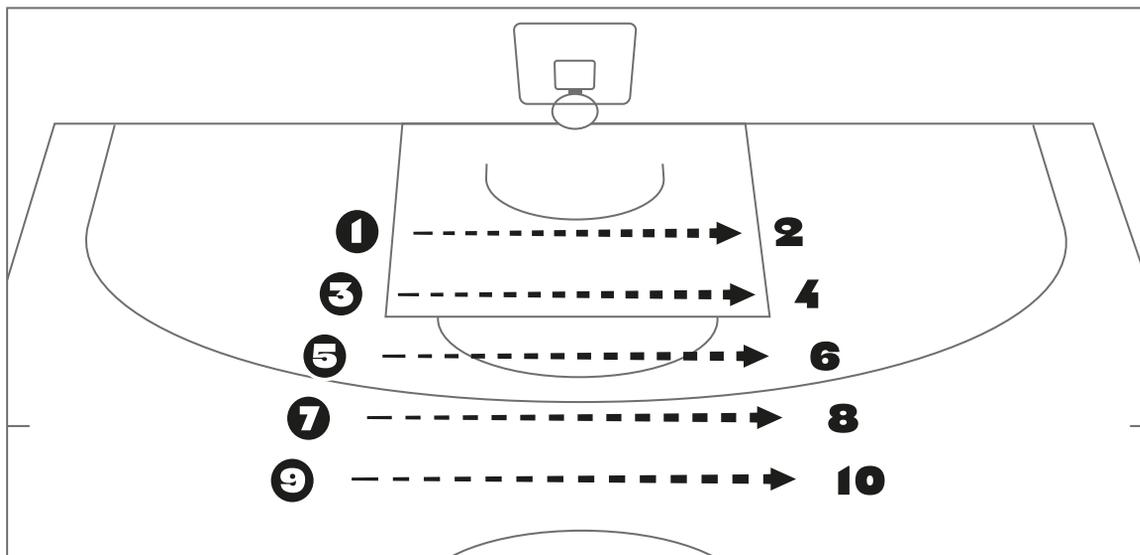


Список навыков для обучения на этапе 7—8 лет (1—2 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Ловля на месте	Надежная ловля баскетбольного мяча двумя руками в разных плоскостях (вертикально и горизонтально)
Пас на месте двумя руками от груди в неподвижную цель	Передача по прямой линии и с отскоком об пол в цель (стена, руки партнера, руки учителя)
Ловля в движении с остановкой	Ловля мяча в движении в разных плоскостях с последующей остановкой прыжком, шагом
Пас на месте двумя руками от груди движущемуся игроку	Передача по прямой линии и с отскоком об пол в цель (стена, руки партнера, руки учителя)
Пас на месте одной рукой с шагом одноименной ноги («прямой» шаг)	Передача по прямой линии и с отскоком об пол в цель (стена, руки партнера, руки учителя)
Пас на месте одной рукой с шагом разноименной ноги («скрестный» шаг)	Передача по прямой линии и с отскоком об пол в цель (стена, руки партнера, руки учителя)
Передачи в движении (бегом, боком)	Передача мяча сразу после получения при разных видах движения
Распознавание открытых партнеров	Способность определить открытую линию передачи
Выбор типа передачи (прямая, об пол)	Способность определить необходимый тип передачи (руки защитника вверху/внизу)
Передачи после поворотов	Создание углов для передачи партнера, с учетом возможных помех
Принятие решений в простых игровых ситуациях	Определение лучшего направления и способа для передачи в простых игровых ситуациях

Примеры упражнений

Передачи в парах на месте



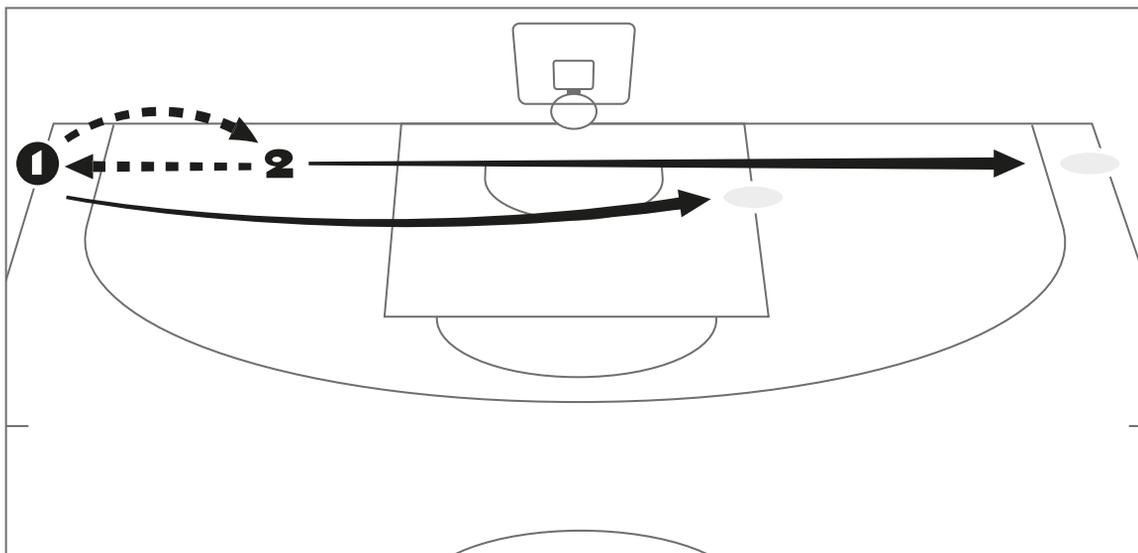
Упражнение, направленное на обучение ловле и передачам на месте

Организация: игроки располагаются в парах, с одним мячом на пару (если не хватает мячей на каждую пару, то разбейте учеников на группы по 3, 4, 5 игроков). Дистанция между игроками 3–4 метра.

Выполнение: по сигналу учителя все участники выполняют заданный тип передачи партнеру. Передача выполняется только в том случае, если партнер демонстрирует готовность ловить мяч, и его раскрытые ладони смотрят в сторону мяча.



Передачи в парах в движении

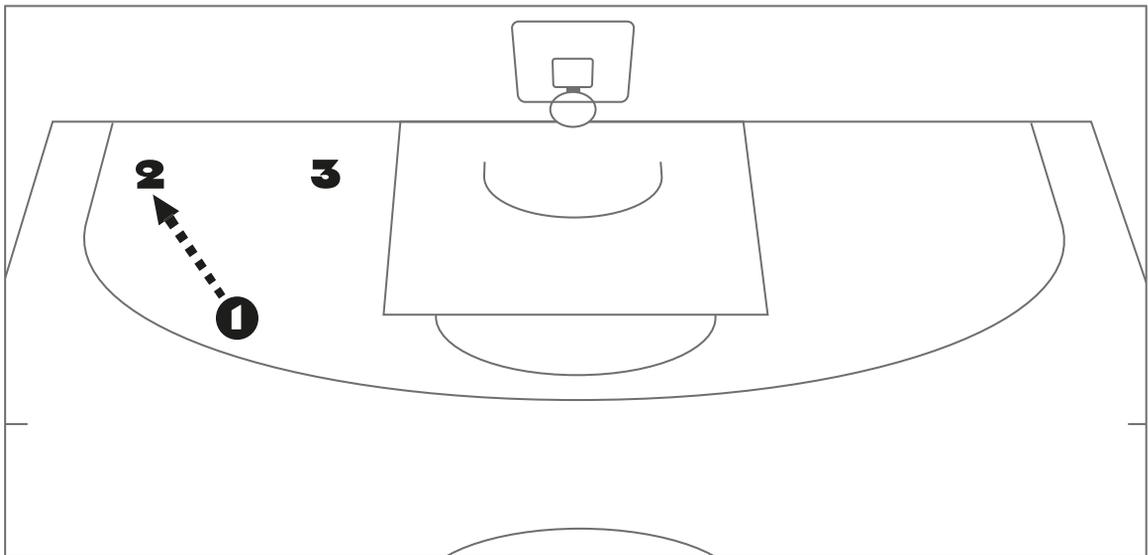


Упражнение, направленное на обучение ловле и передаче в движении

Организация: игроки располагаются в парах, с одним мячом на пару (если не хватает мячей на каждую пару, то разбейте учеников на группы по 3, 4, 5 игроков). Дистанция между игроками 3—4 метра.

Выполнение: по сигналу учителя все участники выполняют заданный тип передачи партнеру. Передача выполняется только в том случае, если партнер демонстрирует готовность ловить мяч, и его раскрытые ладони смотрят в сторону мяча. Один игрок двигается после передачи спиной вперед бегом, а другой лицом вперед. Они стремятся сохранять дистанцию. При достижении указанной линии меняются ролями.

Игра с передачами «Кто готов?»



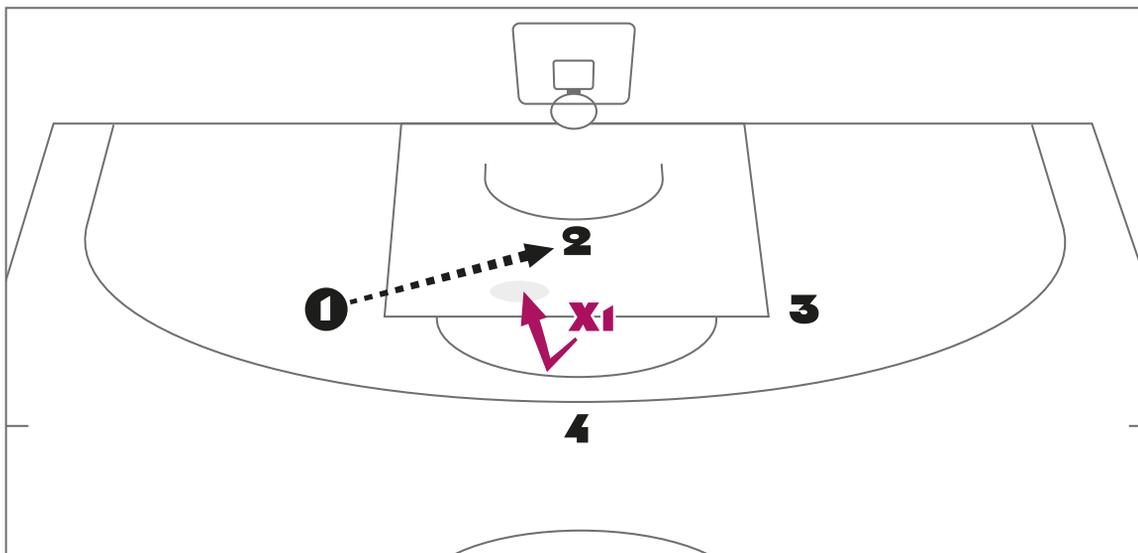
Упражнение на передачи и определение свободного игрока

Организация: игроки делятся на тройки, берут на тройку один мяч и становятся треугольником.

Выполнение: игроки без мяча решают, кто из них установит зрительный контакт с игроком с мячом, пока игрок с мячом с закрытыми глазами считает до трех про себя. Игрок с мячом открывает глаза и определяет, кто из них смотрит на него (и приготовил руки для получения), и отдает быстрый пас. Повторить упражнение — мячом теперь владеет новый игрок. Можно выполнять в четверках, когда четвертый игрок стоит за спиной передающего и показывает пальцем на одного из игроков без мяча. Это способствует развитию внимания при контроле 2-х и более объектов.



Передачи в кругу



Упражнение для отработки передач с учетом действий защитника

Организация: игроки становятся в круг, один занимает место в центре круга. У одного из игроков есть мяч.

Выполнение: игрок с мячом находит свободного игрока и отдает ему передачу заданным способом. Условный защитник должен коснуться мяча или игрока с мячом. Если это происходит, то они меняются ролями. Смена ролей происходит через 20—30 секунд, даже если защитник не смог коснуться мяча.

Бросок

Общие положения и методические рекомендации

Бросок — один самых сложных элементов для обучения, который характеризуется нестабильностью техники даже в старшем возрасте. В этой связи стоит использовать метод обучения технике по частям и фокусироваться сначала на более крупных деталях, таких как: устойчивое равновесие, положение ног, положение локтя, положение руки после броска.

Необходимо создавать условия, которые будут способствовать формированию правильной механики броска:

- следить за дистанцией броска;
- отказаться на первых этапах от форм организации, где затруднительно контролировать технику;
- по возможности использовать соответствующий инвентарь (низкие кольца, маленькие мячи).

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ БРОСКУ

1. Стопы параллельно, хорошее равновесие до броска
2. Стопа, одноименная с бросковой руки, находится немного впереди
3. Хороший баланс (равновесие) перед каждым броском
4. Локоть бросковой руки смотрит на кольцо до броска
5. Бросковая рука полностью выпрямляется в локтевом суставе
6. Рука после броска сопровождает мяч
7. Мяч уходит с кончиков пальцев.

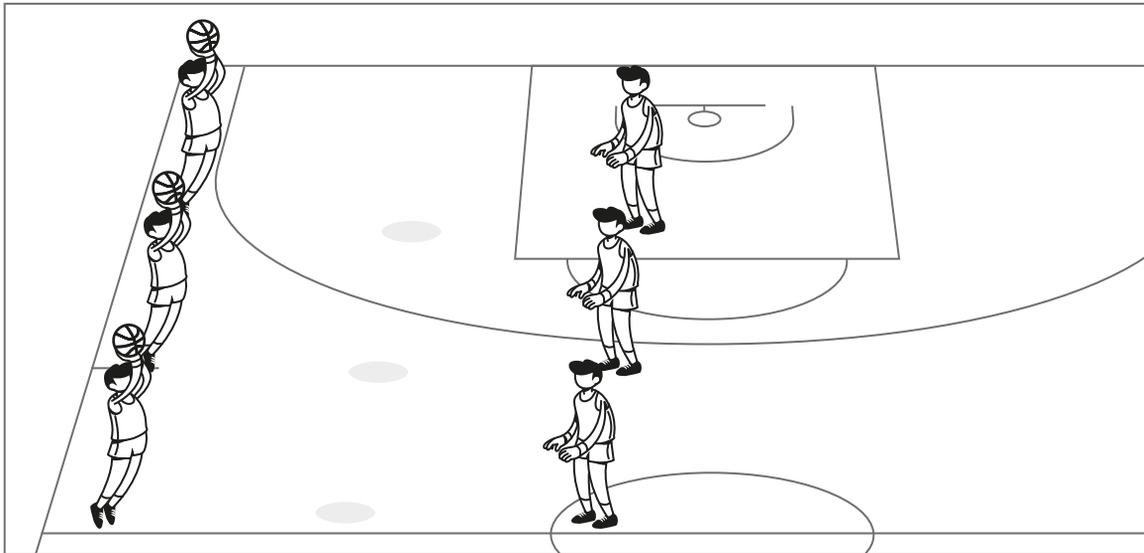


Список навыков для обучения на этапе 7—8 лет (1—2 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Удержание мяча на одной руке	Способность удерживать мяч на одной руке, стоя на месте, способствует правильному положению локтя бросающей руки
Удержание мяча с вспомогательной рукой	Использование вспомогательной руки для удержания мяча
Бросок мяча из положения мяч над головой	Конечная стадия броска с прямой руки и акцентом на работу кисти
Разгибание локтя и сгибание запястья	Бросок из положения мяч над головой с разгибанием локтя и сгибанием запястья
Бросок мяча одной рукой сидя на полу по прямой линии	Бросок мяча одной рукой сидя на полу, с контролем полета мяча влево или вправо
Бросок одной рукой стоя по прямой линии	Бросок мяча одной рукой стоя, с контролем полета мяча влево или вправо
Бросок лежа	Бросок перед собой с контролем траектории полета
Бросок сидя в цель	Бросок мяча из положения сидя в цель, имитирующую кольцо (обруч, конусы и т. п.)
Бросок стоя в кольцо (цель)	Бросок мяча в цель из положения стоя, имитирующую кольцо (обруч, конусы и т. п.)
Бросок в кольцо с прыжком	Бросок мяча в кольцо (обратить внимание на целостность прыжка и вынос мяча)

Примеры упражнений

Имитация броска в цель на полу



Упражнение для формирования техники броска одной рукой

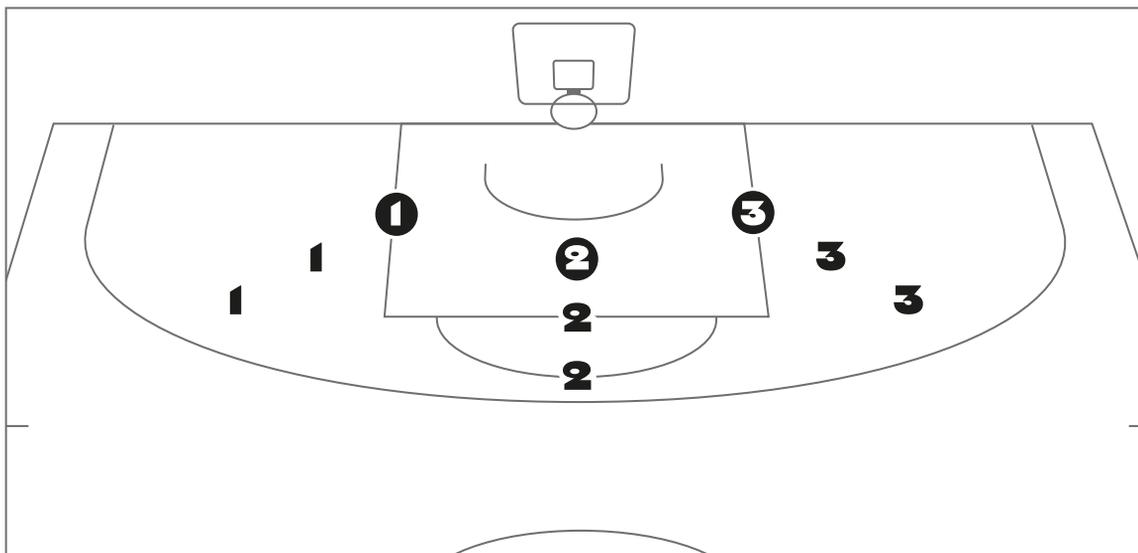
Организация: игроки становятся в парах на расстоянии 3—5 метром друг от друга. Между ними обруч в качестве цели. У одного из игроков есть мяч.

Выполнение: игрок с мячом удерживает мяч на одной руке (далее со вспомогательной) и выполняет бросок одной рукой, пытаясь при этом попасть мячом в обруч. Исходное положение может меняться, например, бросок из положения сидя. Далее упражнение повторяет партнер. Ведется счет.

Для более правильного движения бросающей руки можно добавить следующее: между обручем и бросающим игроком поставить игрока с поднятыми руками (это даст возможность отработки правильной траектории), а если бросать из положения сидя, то игрок-манекен может просто стоять.



Броски в колоннах

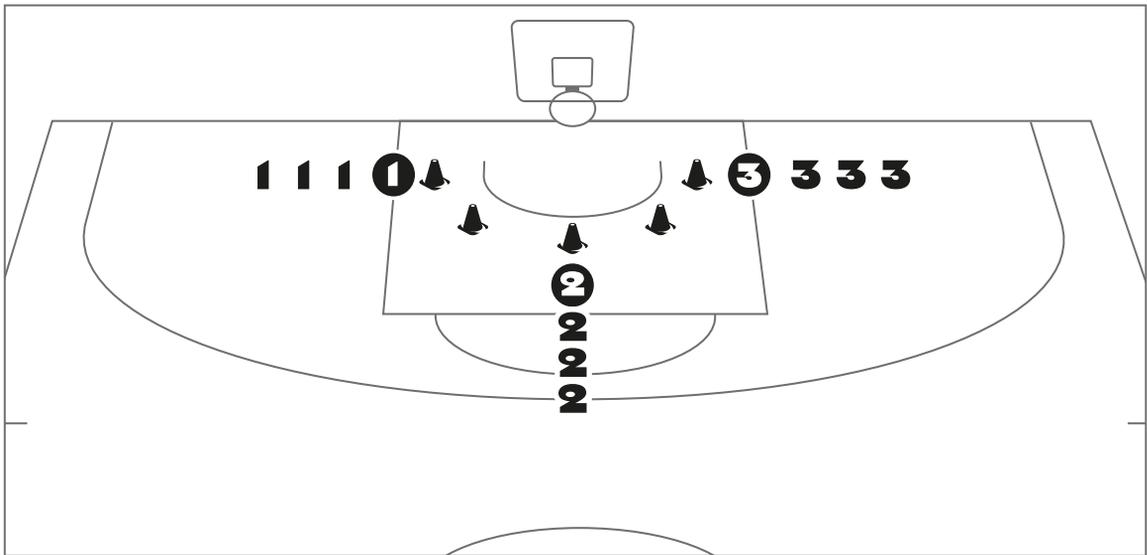


Упражнение для формирования правильной техники броска в кольцо

Организация: игроки становятся в 3 колонны, в каждой колонне по мячу у первого игрока. Если у вас есть дополнительные кольца, то используйте их.

Выполнение: первый игрок в колонне выполняет бросок в кольцо, затем подбирает мяч и уходит в конец этой же колонны. То же самое делает игрок следующей колонны и т.п.

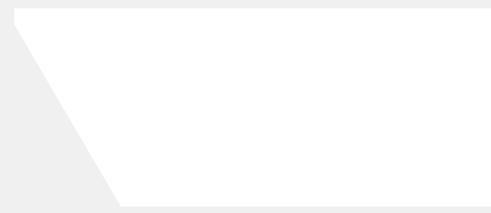
Соревновательные броски «Вокруг света»



Бросковое соревновательное упражнение

Организация: обозначьте пять бросковых точек конусами. Разделите игроков на равные группы, по одной у каждого конуса. Первый игрок в каждой из групп держит мяч. Важно чтобы дистанция до кольца позволяла выполнять правильный бросок.

Выполнение: игрок выполняет бросок, подбирает мяч и возвращается в хвост своей колонны. Упражнение выполняется, пока каждый игрок каждой команды не выполнит 3 броска с первой точки. После этого все команды смещаются на одну точку. Упражнение продолжается, пока каждая из команд не пройдет все пять точек. Команды считают свои попадания. Так определяется победитель.



Возрастная группа 9–10 лет (3–4 классы)

Общие методические указания

В этом возрасте, в силу возрастных особенностей, дети становятся более способны к пониманию тактики и стратегии в спорте. Они начинают развивать способность к умственному вниманию и концентрации, что делает возможным более глубокое погружение в основы тактики игры.

Мышечная система развивается очень активно. При повышенной физической нагрузке мышцы школьников быстро утомляются, однако так же быстро восстанавливают свою работоспособность. Нервно-психическая подготовленность проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25—30 минут после начала занятий. Поэтому важно планировать самые важные моменты обучения на первую часть занятия. А в процессе тренировки предусматривать «разгрузочные паузы» через кратковременные переключения на другие упражнения или объекты.

Задача на этом этапе не только постепенно расширять технический арсенал учащихся, но также дать основы простых тактических взаимодействий в ограниченных игровых ситуациях (1х1, 2х2, 3х3), «читать» игру, а также продолжать развивать физические.

Акцент в физической подготовке должен быть сосредоточен на совершенствовании базовых навыков передвижений, а также на развитии координационных, скоростных способностей. Развитие силы происходит преимущественно с использованием упражнений с собственным весом.

Продолжительность занятий: до полутора часов.

Количество занятий в неделю: 3.

Соревновательная деятельность: в виде спортивных праздников, небольших турниров внутри группы, мини-баскетбол – не реже 2 раз в месяц.

1. Формирование достаточной физической подготовленности для регулярных занятий баскетболом
2. Научить процессу тренировки — игровые задания все еще преобладают, но появляются и другие формы организации
3. Получение удовольствия от занятий и от достигнутых целей при выполнении установок учителя или соревновательных упражнений.



- ▶ не пытаться осваивать слишком много элементов на одном занятии
- ▶ этот этап – лишь начало специализации, использование различных форм по-прежнему важно
- ▶ фундаментальные навыки движений совершенствуются уже в соревновательной среде
- ▶ сохранять общую линию в изучении материала и не пытаться форсировать некоторые этапы
- ▶ убедитесь, что размер, вес и вид оборудования подходят для детей
- ▶ позитивные эмоции по-прежнему важнее, чем счет на табло
- ▶ новый материал не более 20% от времени занятия – повторение пройденного в усложненных условиях важнее спешки за объемом.



Физическое развитие

Общие положения и методические рекомендации

Несмотря на появление большей специализации, акцент по-прежнему сохраняется на формировании гармоничного тела спортсмена в целом, с начальными шагами в направлении баскетбола.

Создание мышечного корсета — крайне важная задача на этом этапе. Для этого используются различные упражнения для мышцы кора. При этом необходимо помнить, что статическая работа довольно утомительная для детей этого возраста. Необходимо творчески подходить к подбору средств и использовать игровые и соревновательные формы.

В этом возрасте начинается период ускоренной адаптации к координации движений (8—11 лет у девочек и 9—12 лет у мальчиков). Рекомендуется развивать силу с помощью упражнений с собственным весом, маленьких набивных мячей или прыжковых упражнений.

Некоторые параметры и особенности развития детей 9—10 лет

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ

- ▶ масса и размеры сердца меньше, чем у взрослых
- ▶ сердечно-сосудистая система все еще формируется
- ▶ еще не закончилось окостенение скелета
- ▶ слабо развиты мышцы, особенно мышцы туловища, недостаточно крепкие связки и сухожилия, что способствует деформации при нагрузке позвоночника.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ

- ▶ контроль адекватной нагрузки
- ▶ использование безопасных средств и упражнений
- ▶ силовая работа ограничивается действиями с собственным весом спортсмена
- ▶ развитие через различные формы активности
- ▶ акцент на развитие частоты движений.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- ▶ дети все еще плохо осознают уровень усталости в процессе тренировки, неправильная дозировка при выполнении упражнений может привести к различным негативным последствиям
- ▶ девочки в этом возрасте развиваются быстрее мальчиков
- ▶ развитие физических качеств происходит неравномерно, гетерохронно
- ▶ с 9–10 лет организация точных движений происходит по типу взрослого.

Список навыков для освоения на этапе 9—10 лет (3—4 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Боковые перемещения приставным шагом	Перемещения боком приставным шагом в различных направлениях
Выполнение обманных движений	Способность выполнять обманные движения ногами и корпусом
Изменение направления и скорости	Увеличение скорости после изменения направления

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ
БАЗОВЫМ НАВЫКАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

1. Безопасность техники
2. Слегка согнутые колени
3. Слегка наклоненный корпус
4. Согласованность работы ног и рук
5. Мягкие приземления
6. Работа стопы
7. Баланс и контроль в каждом движении
8. Нет избыточного мышечного напряжения
9. При движении приставными шагами следить, чтобы стопа приставной ноги не касалась ведущей ноги, а оставалось расстояние 10—15 см.

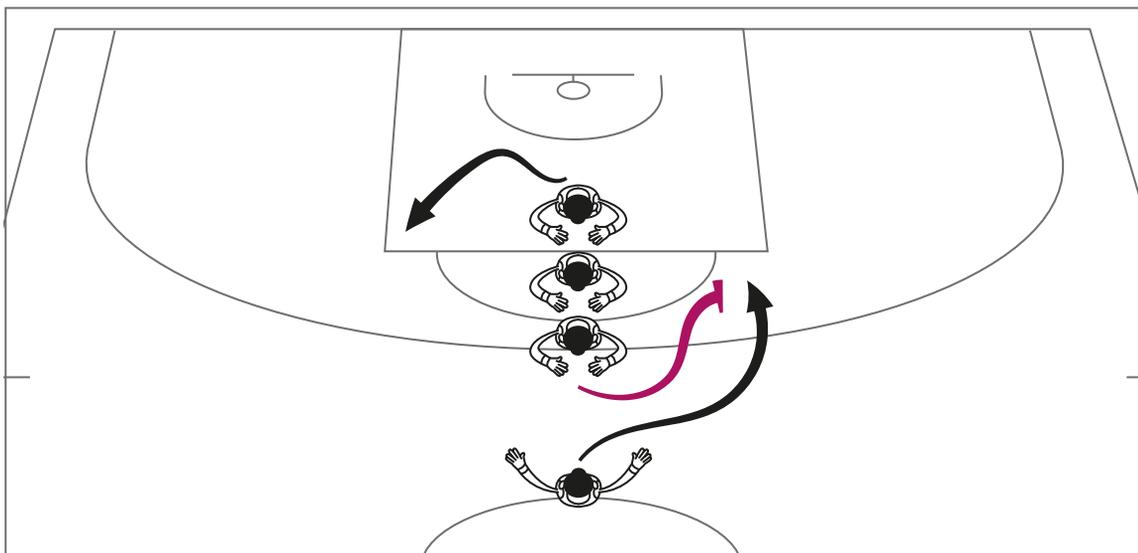
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- ▶ введите ясные, простые, короткие устные объяснения, подсказки и наглядные демонстрации навыка
- ▶ облегчите когнитивное понимание общей идеи навыка, сосредоточив внимание на нескольких ключевых частях каждого навыка
- ▶ если возможно, сравните навык с другим похожим и знакомым навыком
- ▶ предоставлять немедленные, точные и соответственно положительные связи о навыке
- ▶ сосредоточьтесь на процессе (понимание формы), а не на продукте (то есть на точности, скорости или расстоянии).



Примеры упражнений

Игра «Коснись последнего»

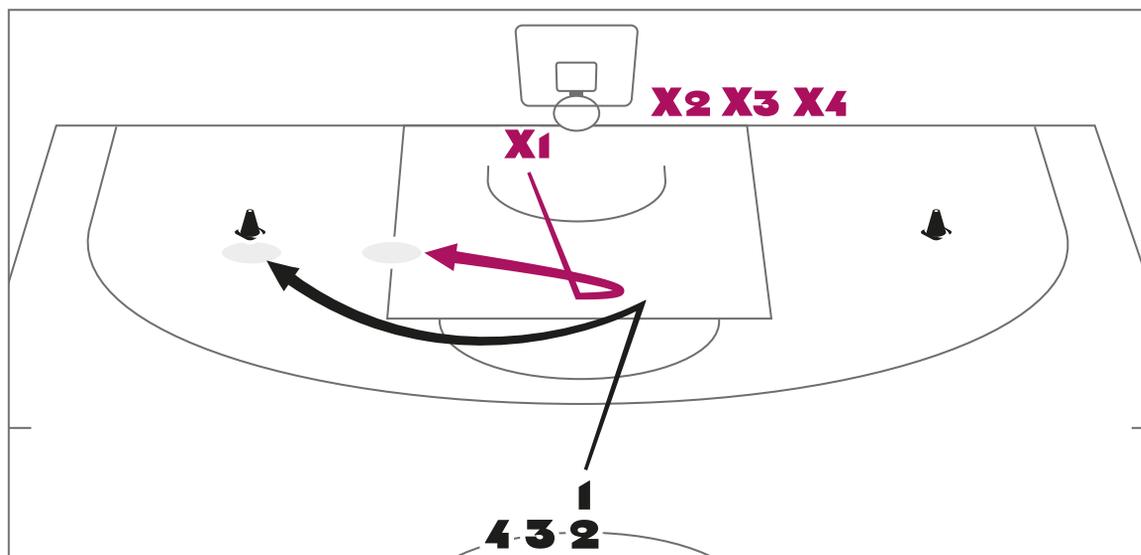


Игра на развитие способности изменять направление, использовать обманные движения и слаженно работать в команде

Организация: колонна игроков находится лицом к водящему и держит впереди стоящего игрока за пояс.

Выполнение: задача водящего коснуться последнего игрока в колонне. Колонна должна двигаться таким образом, чтобы защитить своего последнего игрока. После касания или по истечении времени происходит смена.

Игра «Коснись конуса»



Игра на развитие изменения направления, способности уклоняться и обыгрывать игрока

Организация: игрок на лицевой линии условный «защитник».

Игрок в районе полукруга «нападающий». Колонна защитников и нападающих за ними.

Выполнение: по сигналу задача «нападающего» обмануть и обыграть «защитника» и коснуться конуса раньше чем «защитник» коснется его. Смена может происходить каждый раз, либо «защитник» уходит только после того как поймал «нападающего».



Баскетбольные навыки

На этом этапе появляется раздел защитных действий и игровых ситуаций. Продолжается совершенствование базовых навыков за счет добавления умеренного сопротивления со стороны защитника. Крайне важно, чтобы уровень сопротивления защитника был преодолеваемым, и преимущество все еще было на стороне атакующего игрока, поскольку уровень овладения техническими элементами еще не высок. Учителю по-прежнему важно создавать ситуации успеха для учащихся, но при этом уделять внимание и азам индивидуальных защитных действий.

Индивидуальная тактика представлена простыми ситуациями, в которых нападающий должен распознать и реализовать преимущество, используя имеющийся технический арсенал. В то же время расширение технического арсенала должно помочь решать задачи в игровых ситуациях более эффективно.

Базовая техника

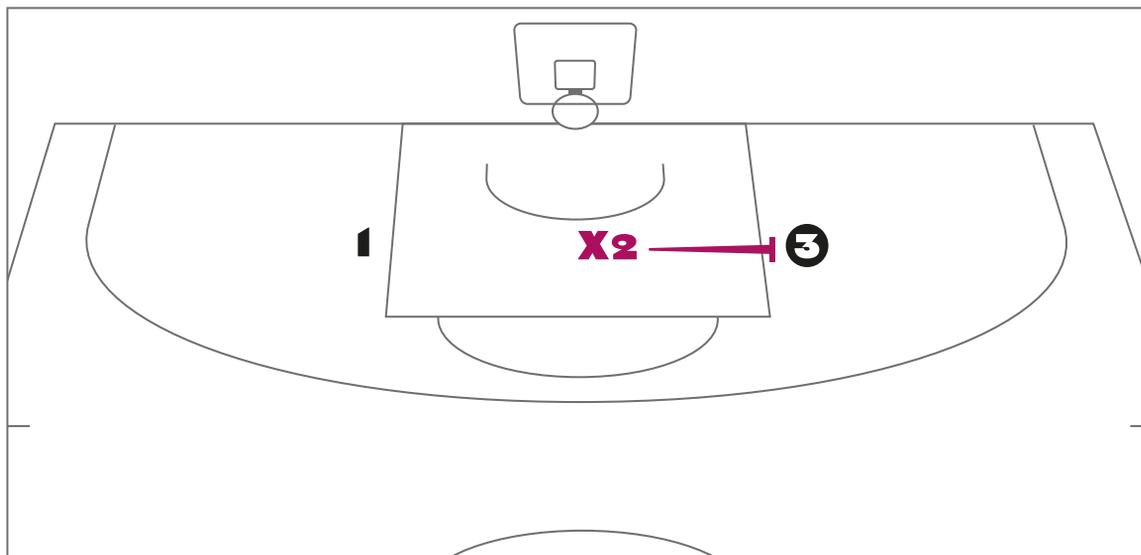
Общие положения и методические рекомендации

Задача на этом этапе начать интеграцию технических элементов в игровые и соревновательные ситуации. Обучение новым элементам проводится с пассивным сопротивлением защитника для того, чтобы формировать представление о том, в каких ситуациях используются эти элементы. Повороты и связки поворотов всегда будут связаны с остановками. В случае критичных ошибок при выполнении остановок необходимо вернуться к ним без использования поворотов.

Техника открываний закладывается простыми упражнениями, но правильные представления об использовании техники возможны только в противодействии защитнику. Не все дети обладают одинаковым уровнем воображения и способны представить себе игровые ситуации. Уровень противодействия защитника должен отвечать текущим возможностям нападающих и давать им небольшое преимущество

Примеры упражнений

Повороты против защитника в тройке



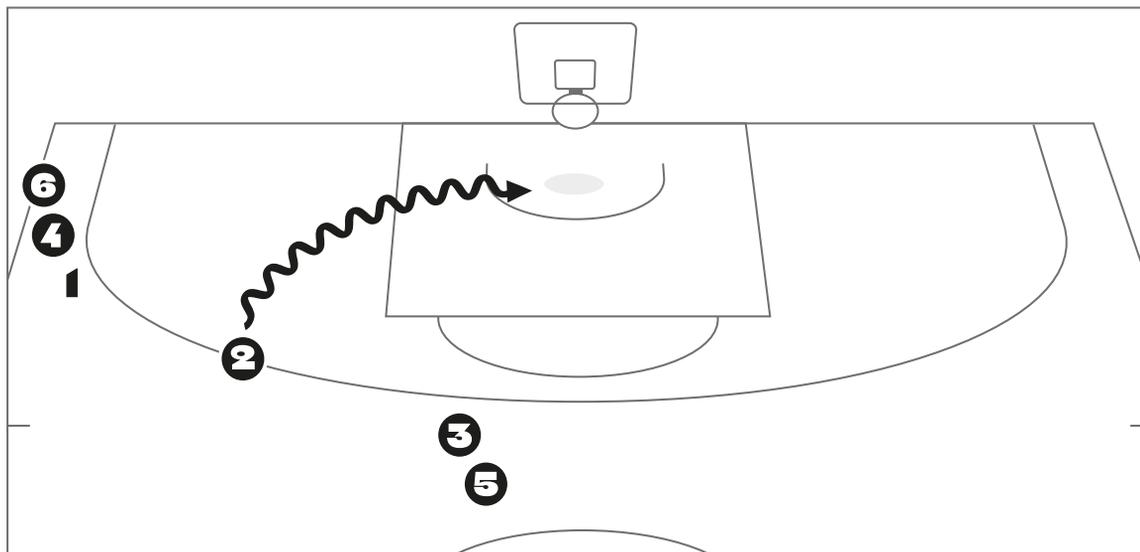
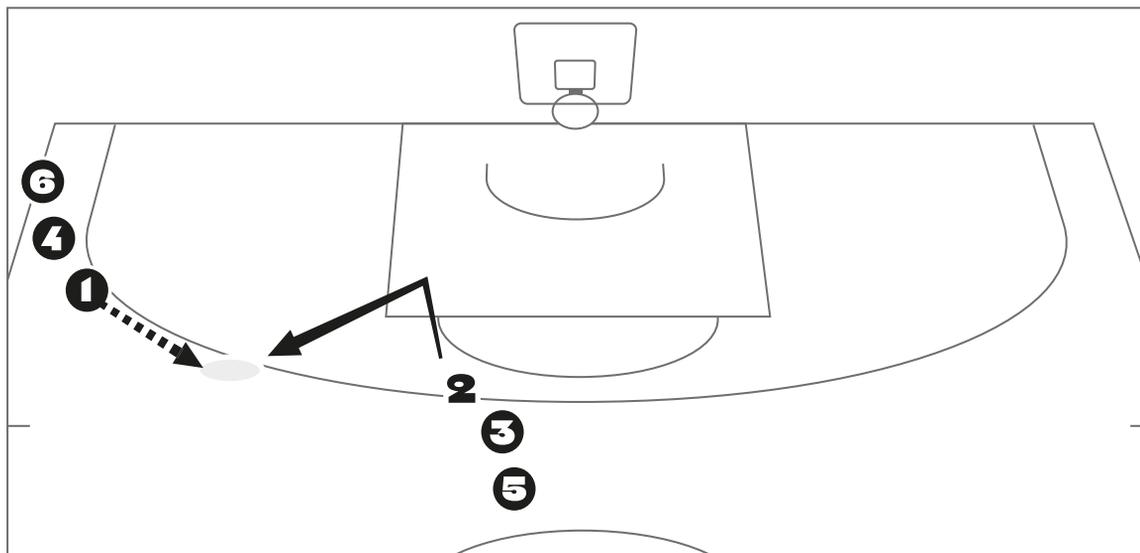
Упражнение для работы над поворотами и укрыванием мяча

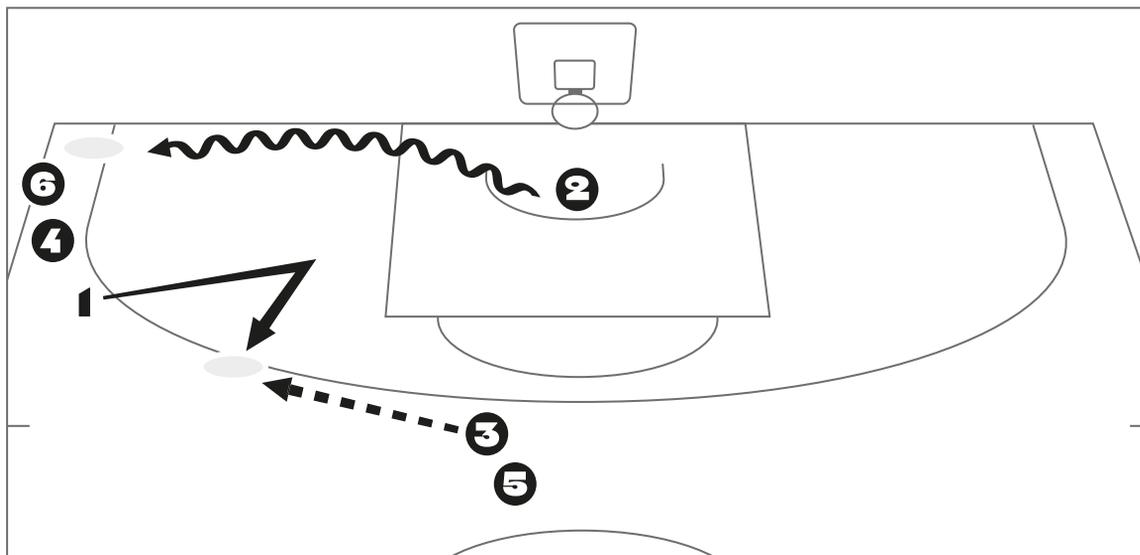
Организация: игроки делятся на тройки. На тройку дается один мяч. Два игрока располагаются на дистанции, чуть превышающей ширину трехсекундной. Один из них держит мяч. Третий игрок находится между первыми двумя — это защитник

Выполнение: защитник смещается к игроку с мячом и начинает «оказывать давление на мяч». Игрок с мячом выполняет повороты и укрывает мяч 3—5 секунд, после чего выполняет пас партнеру. На начальном этапе защитник позволяет получить обратную передачу своему нападающему и снова играет в защите. Таким образом, через 5—8 повторений происходит смена ролей. На следующем этапе можно использовать организацию, при которой игрок, выполнив передачу, становится новым защитником и начинает «оказывать давление на мяч».



V-открывание в колоннах





Комбинированное упражнение для работы над техникой открывания, получения мяча и проходом к кольцу

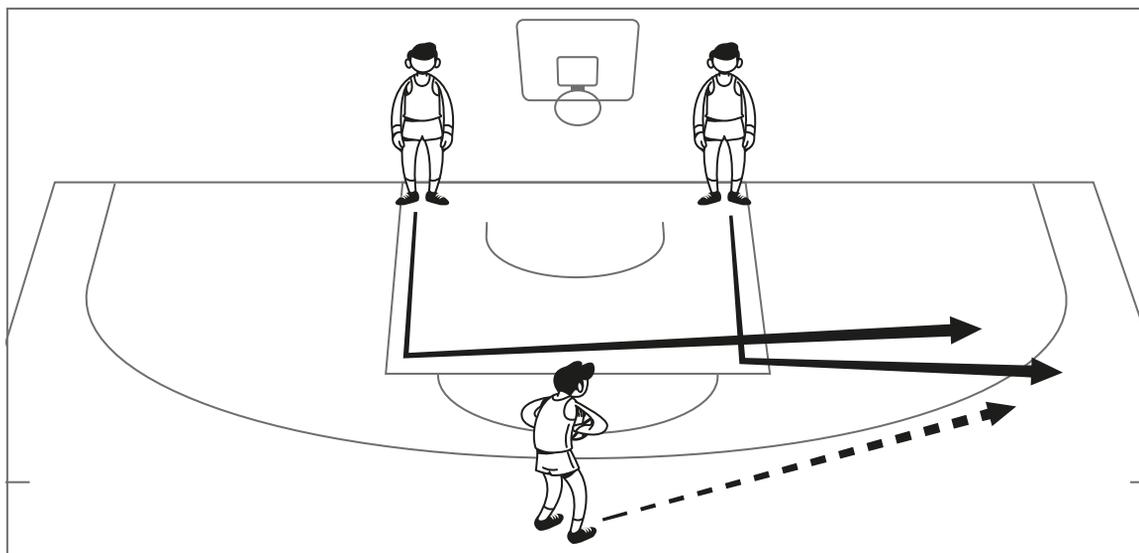
Организация: в упражнении на одной стороне участвуют две колонны. Для оптимальной плотности упражнения в колонне должно быть не более 4-х игроков. У первого игрока в одной из колонн нет мяча, у остальных есть мячи. В случае недостатка мячей вы можете использовать 3—4 мяча на группу из 6—8 игроков.

Выполнение: первый игрок без мяча выполняет открывание в форме латинской буквы V. Первое движение — к кольцу, второе движение — к мячу. При получении мяча задача игрока развернуться лицом к кольцу. Далее после получения мяча в указанную стойку он может начать движение для атаки кольца. Упражнение повторяется с другой стороны.

Особое внимание на определение «опорной» ноги, чтобы при уходе дриблингом избегать пробежек. Также важно получать мяч лицом к кольцу с помощью различных остановок при получении мяча.



L-открывание с игрой 1x1 с пассивным защитником



Комбинированное упражнение для работы над техникой открывания, получения мяча и проходом к кольцу

Организация: игроки разбиваются на 2 колонны на пересечении лицевой линии и трехсекундной зоны. Игрок или учитель с мячом на вершине трехочковой линии.

Выполнение: нападающий выполняет бег по прямой линии вдоль трехсекундной зоны и на углу зоны меняет направление под прямым углом. Получает мяч от партнера или учителя и затем может обыграть пассивного защитника.

Очень хорошо работает L-образное открывание, когда нападающий делает движение по направлению к корзине (при пассивной игре защитника за получение), а затем резко уходит в сторону боковой линии. Позиция учителя та же.

Дриблинг

Общие положения и методические рекомендации

Формирование правильного навыка ведения без зрительного контроля является одной из важнейших задач на этом этапе. Движение с мячом в различных направлениях и положениях должно быть при сохранении фокуса на кольце и площадке. Это довольно сложный навык, но именно на этом этапе важно начать формировать представление об этом навыке (важно формировать привычку видеть поле). Для наибольшей эффективности работы в этом направлении целесообразно использовать различные игры и задания, в которых условия выполнения будут заставлять учащихся поднимать голову и не смотреть на мяч.

Технический арсенал растёт за счет нескольких базовых переводов мяча и связок, состоящих из изученных переводов в различной ситуации.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДРИБЛИНГУ

1. Движение в различных направлениях
2. Различные способы передвижения
3. Отсутствие зрительного контроля там, где это возможно
4. Разучивание различных способов ведения и связок переводов в положении стоя
5. Обманные движения головой, глазами, корпусом.

Список навыков для обучения на этапе 9—10 лет (3—4 классы)

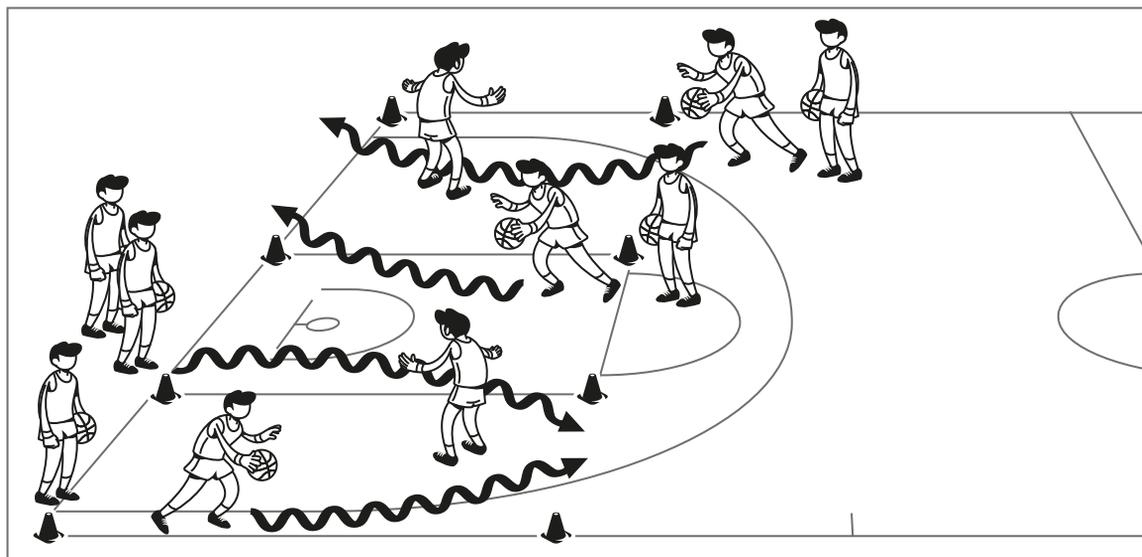
НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Ведение из стороны в сторону («маятник» перед собой)	Ведение мяча одной рукой со сменой положений руки на мяче и движением мяча поперек тела от одного бедра к другому
Ведение вперед и назад «маятник» сбоку	Ведение мяча одной рукой со сменой положений руки на мяче и движением мяча сбоку от тела вперед и назад



Перевод мяча перед собой в движении	Перевод мяча со сменой направления и руки ударом мяча перед собой
Перевод мяча с поворотом и сменой руки	Смена направления остановкой и поворотом со сменой руки
Дриблинг с подскоками лицом	Подскоки с ведением мяча и синхронизацией работы рук и ног
Дриблинг с изменением направления и скорости	Способность менять скорость после изменения направления (ускоряться после перевода)
Дриблинг с изменением скорости	Способность менять скорость перемещения на ведении (медленно, быстро, медленно — рваный ритм)
Контролирующий дриблинг	Ведение мяча, выполняемое с целью контролировать мяч в ситуации, когда нет серьезного давления на мяч
Силовой дриблинг	Ведение с сопротивлением защитника
Скоростной дриблинг	Ведение по прямой линии на максимальной скорости в ситуациях, когда есть пространство на площадке
Перевод мяча с поворотом и сменой руки	Перевод мяча вместе с поворотом и укрыванием мяча от защитника
Ведение с приставными шагами от защитника	Ведение мяча в боковой стойке, двигаясь от кольца/защитника, сохраняя зрительный контроль
Прохождение защитника, работающего в ограниченном пространстве	Выбор траектории и времени прохождения защитника, который ограничен в своих перемещениях определенной зоной
Перевод мяча между ног на месте (спереди—назад)	Перевод мяча в стойке ударом мяча между ног спереди—назад
Перевод мяча за спиной на месте через промежуточные удары	Перевод мяча ударом за спиной в параллельной стойке с использованием промежуточных ударов

Примеры упражнений

Игра «Перебеги поле»



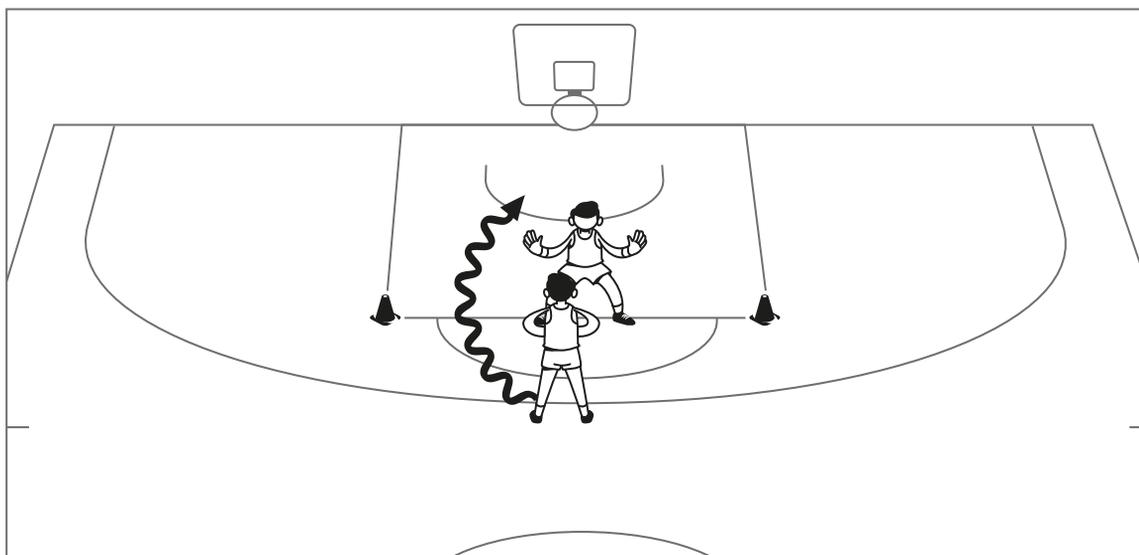
Игровое задание для работы над началом ведения, скоростным дриблингом, дриблинг

Организация: игра проводится в двух или трех коридорах между штрафной и лицевой линией. Игрок без мяча в центре одного из таких коридоров. Остальные игроки за пределами обозначенных зон.

Выполнение: игрок в центре должен осалить игроков, которые, выполняя ведение, пытаются перебежать на другую сторону. Игроки с мячами располагаются изначально в двух колоннах и могут начинать ведение одновременно. Если игрока осалили, то он становится водящим в этом коридоре. Также игрок становится водящим, если он потерял мяч или совершил ошибку на ведении.



Игра «Прочитай защитника»

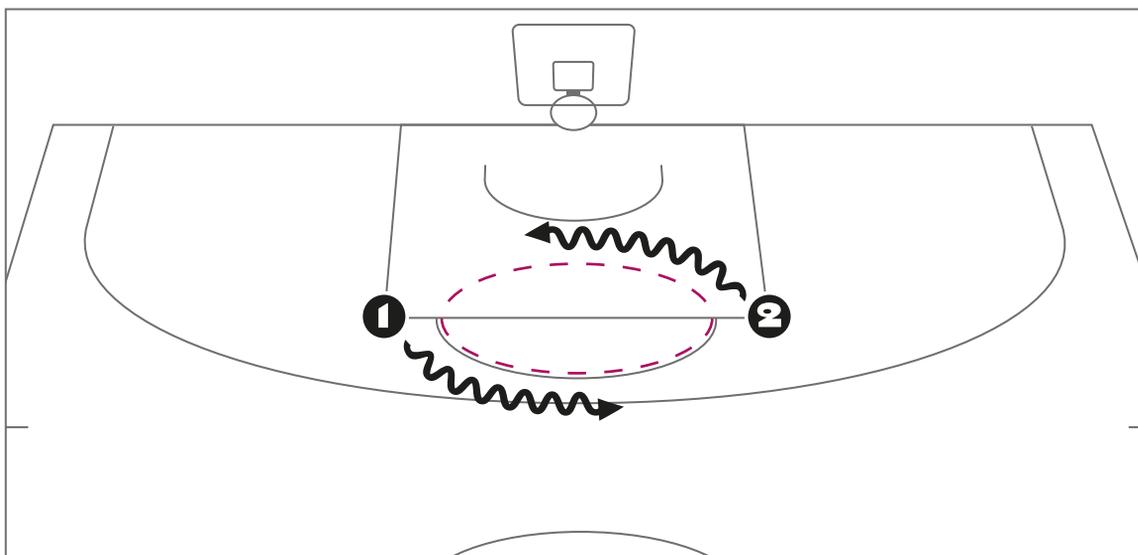


Игровое задание для работы над реакцией нападающего на действия защитника, поиск прямой линии прохода

Организация: конусы стоят по углам штрафной линии. Две колонны игроков у конусов. Два игрока между конусами — на штрафной защитник, на вершине полукруга нападающий. Это упражнение возможно выполнять без кольца — добавьте вторые «ворота» из конусов для того, чтобы нападающий в них проходил.

Выполнение: защитник на штрафной выполняет боковой шаг и касание любого конуса. Нападающий обыгрывает его в противоположном направлении. Для профилактики пробежек можно начинать упражнение с передачи мяча из рук руки от защитника нападающему, чтобы прием мяча был без обозначения опорной ноги.

Игра «Салки по кругу на ведении»



Игровое упражнение для развития скорости реакции, контроля над мячом и дриблинга в целом

Организация: два игрока стоят друг напротив друга с мячами. Один из них водящий и может изменять направление свободно.

Выполнение: задача — поймать оппонента, прежде чем истечет предустановленное время (например, 10 секунд). Потеря мяча или контроля над ним приравнивается к поражению в раунде.



Передачи

Общие положения и методические рекомендации

Для обучения новым видам передач рекомендуется использовать знакомые формы организации. Уже освоенные виды передач выполняются в игровых ситуациях с сопротивлением защиты. Основной упор **делается на передачи партнеру с учетом траектории и скорости его движения.** Также важно освоить передачи в движении без использования ведения. На этом этапе учащиеся уже могут определять тип передачи для конкретной ситуации. Необходимо обращать внимание на то, что передачи не должны выполняться в безопорном положении (в прыжке). Игровой метод по-прежнему превалирует, но также добавляются игровые ситуации с элементами группового взаимодействия (2 на 0, 2 на 1, 2 на 2).

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЕРЕДАЧАМ

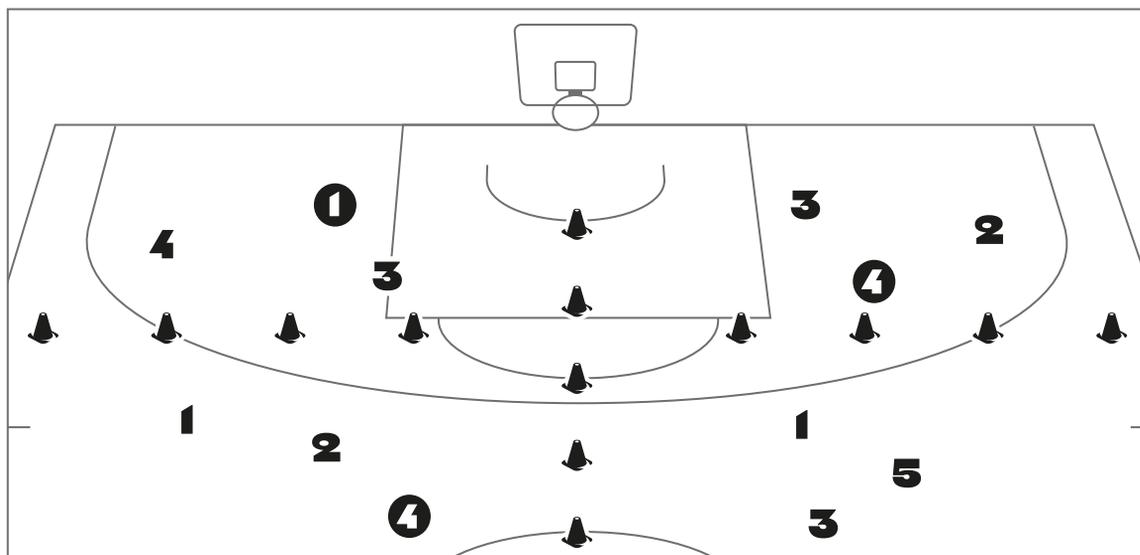
1. Учет скорости и траектории движения партнера, используя принцип «тайминга»: давать мяч туда, где окажется партнер за время полета мяча
2. Определение типа передачи (по воздуху или об пол)
3. Избегать передач в безопорном положении (в прыжке)
4. Передача партнеру должна быть удобной для приема.

Список навыков для обучения на этапе 9—10 лет (3—4 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Передача двигающемуся партнеру	Передача партнеру, который находится в движении (учет скорости и траектории движения партнера)
Передача в движении	Передача в движении сразу после ловли без использования ведения
Передача двумя руками над головой	Передача двумя руками из-за головы из положения стоя
Передача об пол мимо защитника	Передача входящему партнеру с отскоком об пол мимо защитника партнера (пассивное противодействие)
Передача после ведения и остановки	Передача после ведения и остановок в 1 и 2 контакта (не в безопорном положении).
Передача после поворотов	Создание пространства и угла для передачи с помощью серии поворотов

Примеры упражнений

Игра «Получи мяч»



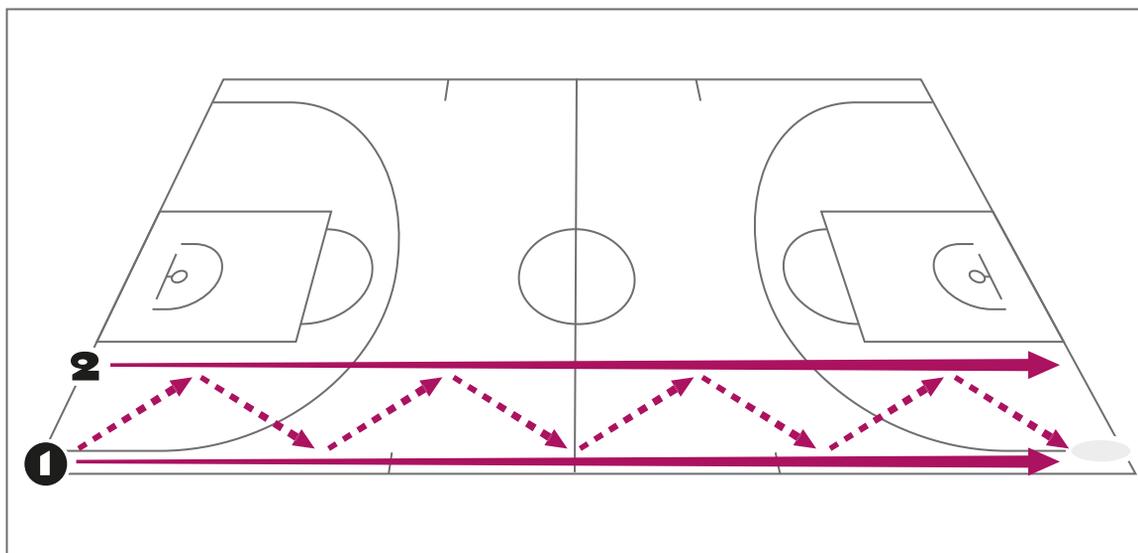
Игра для формирования коммуникации при передачах

Организация: половина площадки делится на 4 сектора с помощью конусов. На каждые 4 игрока берется максимум 1 мяч.

Выполнение: задача в этой игре получить мяч 10 раз. И сделать это раньше, чем это сделает кто-то другой. Нельзя получать мяч от игрока, которому его отдал. Нельзя делать «треугольник» (пасовать только в тройке). После каждого получения необходимо менять сектор с помощью бега. Нельзя получать передачу в одном секторе с пасующим.



Передачи в парах в движении

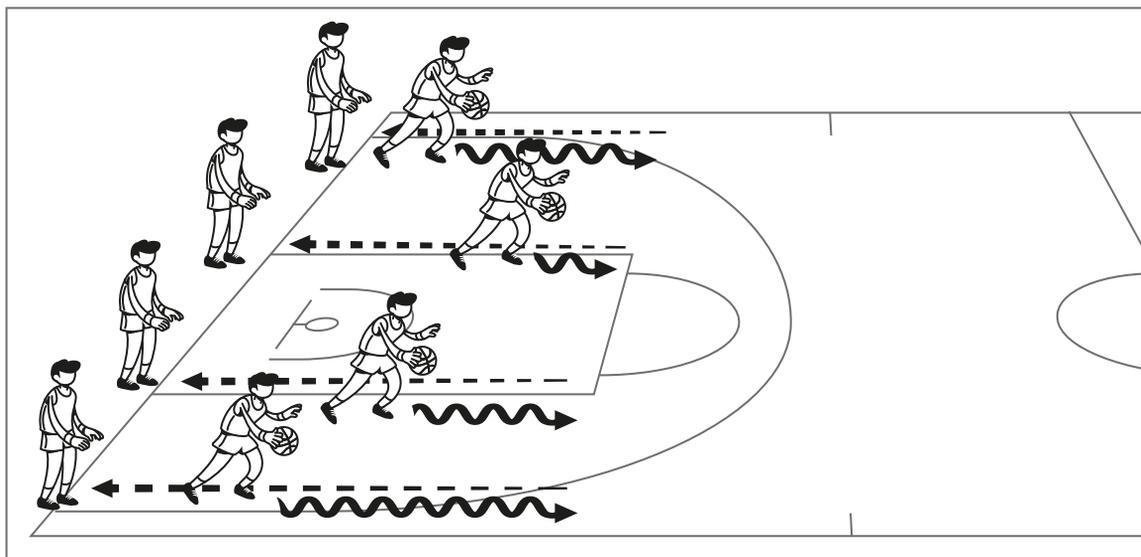


Игра для формирования коммуникации при передачах

Организация: игроки делятся на пары, берут на пару мяч и становятся на лицевой линии примерно в 2—3 метрах друг от друга.

Выполнение: игроки бегут к противоположной лицевой, выполняя передачи друг другу заданным способом. Когда все пары выполнят упражнение, оно повторяется еще раз.

Передачи после поворотов



Упражнение для работы над базовой техникой с передачами

Организация: игроки разбиваются на несколько колонн по 4—5 игроков и становятся по линии. Один мяч на колонну у первого игрока.

Выполнение: игрок с мячом выполняет 2—3 удара с ведением мяча по прямой. После чего выполняет остановку указанным способом. Далее выполняет поворот (или серию поворотов) и отдает передачу в колонну. После выполнения передачи уходит в конец колонны, и упражнение продолжается.



Бросок и завершения под кольцом

Общие положения и методические рекомендации

Продолжается формирование техники броска и расширяется технический арсенал атак после ведения под кольцом. Контроль дистанции для броска является важной задачей — не все учащиеся смогут продемонстрировать корректную форму броска из-за недостатка силовых показателей и уровня координации. **На данном этапе построение корректной формы по-прежнему важнее результативности.**

Помимо освоения атаки с двух шагов под кольцом используются уже изученные остановки в 1 и 2 контакта для повышения вариативности завершений атак под кольцом. Важно уже на этом этапе формировать представление об атаках под различными углами, например, атака с дальней стороны.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ БРОСКУ

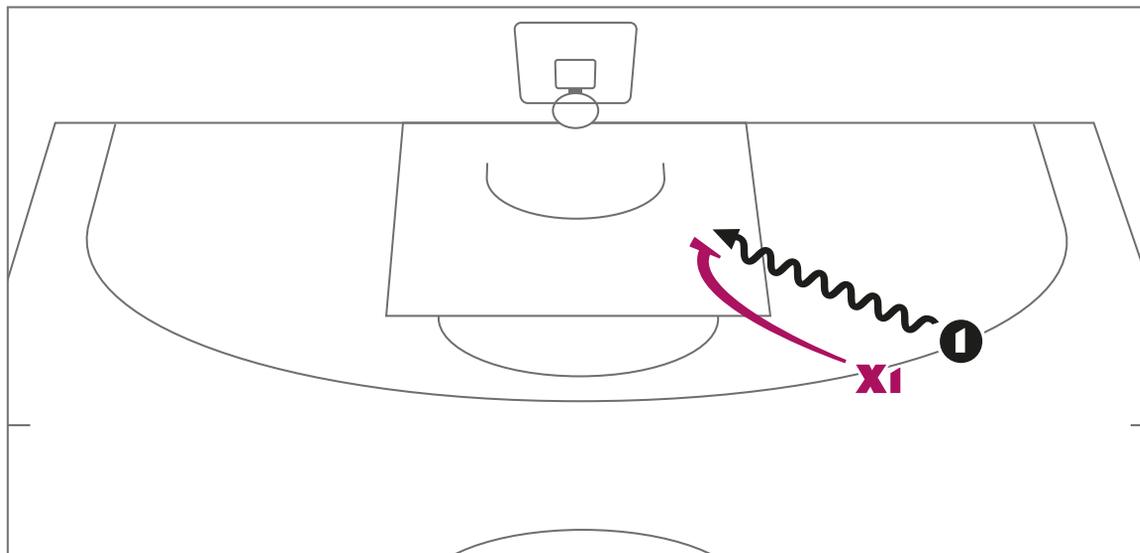
1. Стопы параллельно, хорошее равновесие до броска
2. Стопа, одноименная с бросковой руки, находится немного впереди
3. Важно касаться пола всей стопой, но с акцентом на переднюю часть стопы (прием мяча для броска с дистанции на носочках нарушает баланс и лишает возможности делать финты на показ броска)
4. Локоть бросковой руки смотрит на кольцо до броска
5. Бросковая рука полностью выпрямляется в локтевом суставе
6. Рука после броска сопровождает мяч
7. Мяч уходит с кончиков пальцев.

Список навыков для обучения на этапе 9—10 лет (3—4 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Бросок после ведения и остановки в 1 контакт	Способность выполнить бросок после остановки в 1 контакт после ведения под различными углами
Бросок после ведения и остановки в 2 контакта (ближняя—дальняя)	Остановка после ведения левой рукой в ритм — правая нога, левая нога. Остановка после ведения правой рукой в ритм — левая нога, правая нога
Бросок после движения и получения мяча от партнера	Быстрая остановка с подготовкой к броску после движения и получения передачи (важно «встречать» мяч и учить принципу: закончить подготовку к выполнению броска в момент приема)
Атака с двух шагов по прямой линии с использованием щита (на ведении)	Освоенный принцип двушажной работы ног. Справа от кольца — первый шаг правой ногой, второй шаг левой ногой и атака правой рукой.
Атака с двух шагов по прямой линии на дальнюю сторону с использованием щита (на ведении)	Атака с пересечением центральной оси площадки и поворотом туловища под бросок

Примеры упражнений

Завершения с гандикапом и сопротивлением сбоку



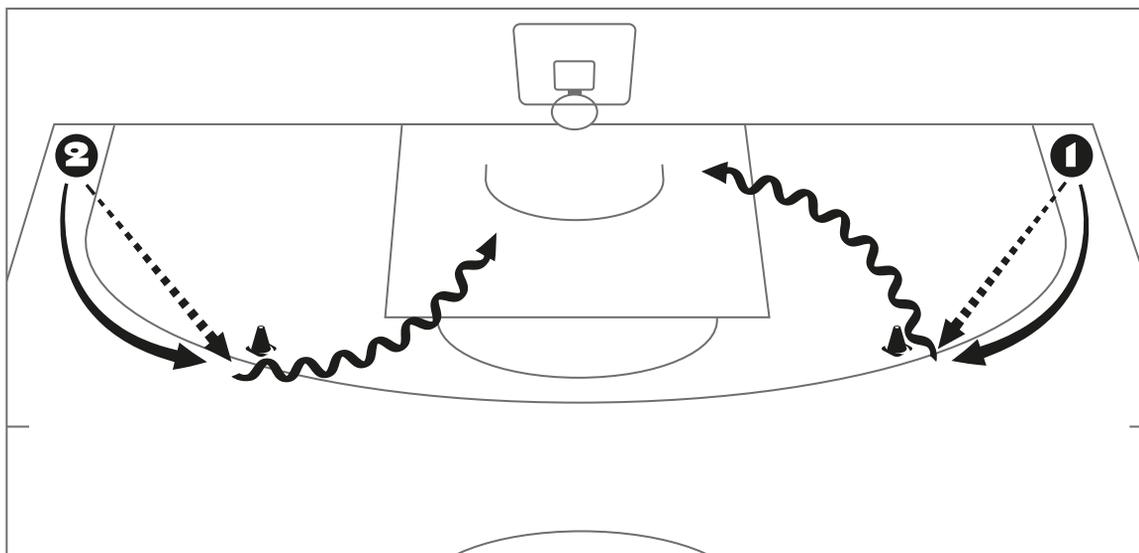
Упражнение для совершенствования атак под кольцом

Организация: нападающий с мячом лицом к кольцу. Защитник на его плече (грудь в плечо).

Выполнение: нападающий ведет мяч на месте и первым шагом ближней ноги к защитнику пытается отрезать его от возвращения в защиту и найти оптимальную траекторию для прохода и завершения атаки.



Начало ведения после ловли



Упражнение для совершенствования атак под кольцом

Организация: игроки начинают в углах каждый со своим мячом или несколько мячей на колонну.

Выполнение: игрок отдает пас самому себе перед конусом, который установлен на трехочковой линии и продолжении штрафной. После ловли мяча и остановки у конуса (остановка прыжком, остановка 1—2), он выполняет первый шаг (прямой шаг, скрестный шаг, с поворотом и т.д.), после или без финта (финт на бросок, финт на передачу, финт на проход) он проходит к кольцу и выполняет атаку заданным способом.

Защита

Общие положения и методические рекомендации

Освоение защитной техники начинается с индивидуальных действий без нападающего: техника перемещений в защитной стойке, смена вида передвижения (бег — перемещение и т. п.), восстановление защитной позиции.

Обучение начинается с противодействия игроку с мячом в различных ситуациях: игрок не начал ведение, игрок на ведении, игрок закончил ведение. Помимо техники важно донести до учащихся основные принципы и идею защитных действий.

На этом этапе учащимся сложно комбинировать работу рук и ног, поэтому уместно сначала заложить фундамент для корректной работы ног в защите. По мере усвоения этого материала включать нюансы игры руками.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЗАЩИТЕ

1. Первый шаг в защитной стойке ближней ногой к стороне перемещения
2. Играть в основном за счет работы ног
3. Оптимальный выбор дистанции в зависимости от ситуации
4. Переход на бег когда это необходимо.

Список навыков для обучения на этапе 9—10 лет (3—4 классы)

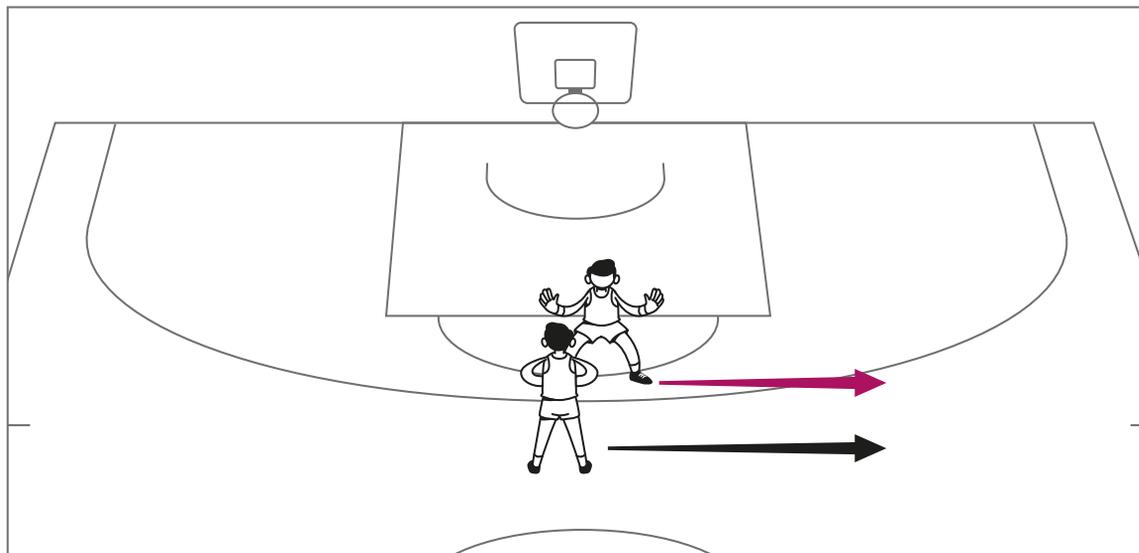
НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Защита кольца	Использование положения кольца, мяча и защитника в качестве ключевых ориентиров для выбора позиции
Концепция мяч — грудь — кольцо	Понимание и использование концепции, при которой защитник располагается на линии мяч — грудь — защитника — кольцо



Определение правильной дистанции до игрока с мячом	Выбор дистанции до игрока, который не начал ведение, начал ведение и закончил ведение
Перемещение в защитной стойке с изменением направления	Способность изменять направление движения в защитной стойке, не меняя вид перемещения
Смена вида перемещений из защитной стойки	Переход из перемещения в защитной стойке на бег и обратно
Реакция на начало ведения	Способность определить направление движения и среагировать на первое действие нападающего
Сопровождение игрока с мячом на правильной дистанции	Сохранение оптимальной дистанции до нападающего в движении, с учетом изменений направления и скорости
Сокращение дистанции до нападающего, который закончил ведение	Давление на игрока с мячом, который закончил ведения
Защита против игрока без мяча в одной передаче	Правильное положение защитника в зависимости от положения мяча и его нападающего

Примеры упражнений

Передвижения в защитной стойке «Зеркало»



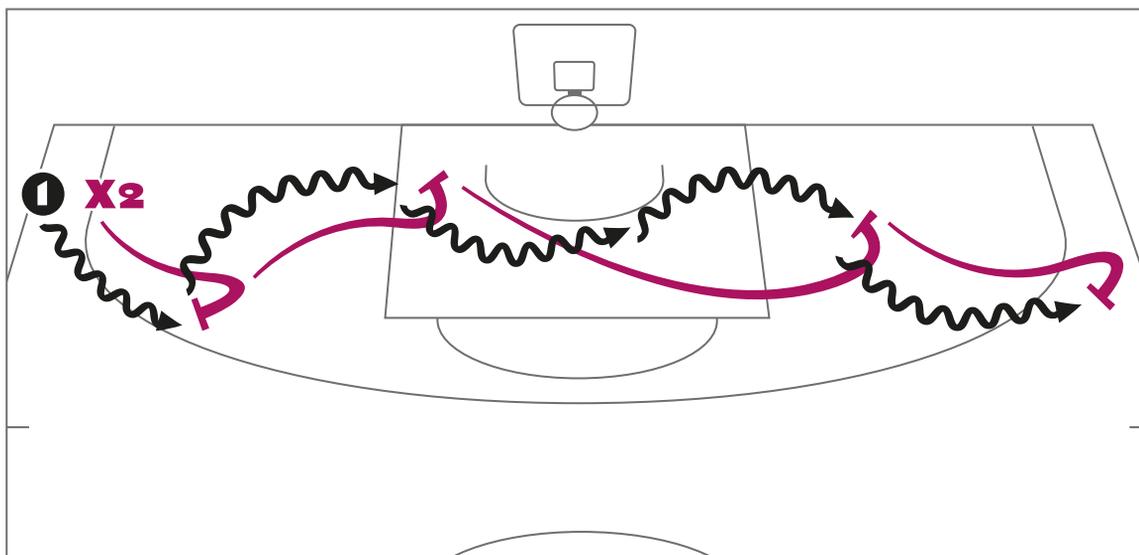
Упражнение для тренировки индивидуальной защиты: реакция на смену направления

Организация: два игрока держатся за мяч обеими руками. Один игрок нападающий, а другой игрок защитник. Игроки свободно расположены по площадке в парах.

Выполнение: нападающий выполняет передвижения в одну или другую сторону, а защитник должен повторять за нападающим, держась при этом за мяч. Упражнение выполняется по времени. Выполнять шаг ближней ногой к стороне движения (влево — левой, вправо — правой), делать такое же количество шагов, что и нападающий.



Давление на мяч после окончания ведения

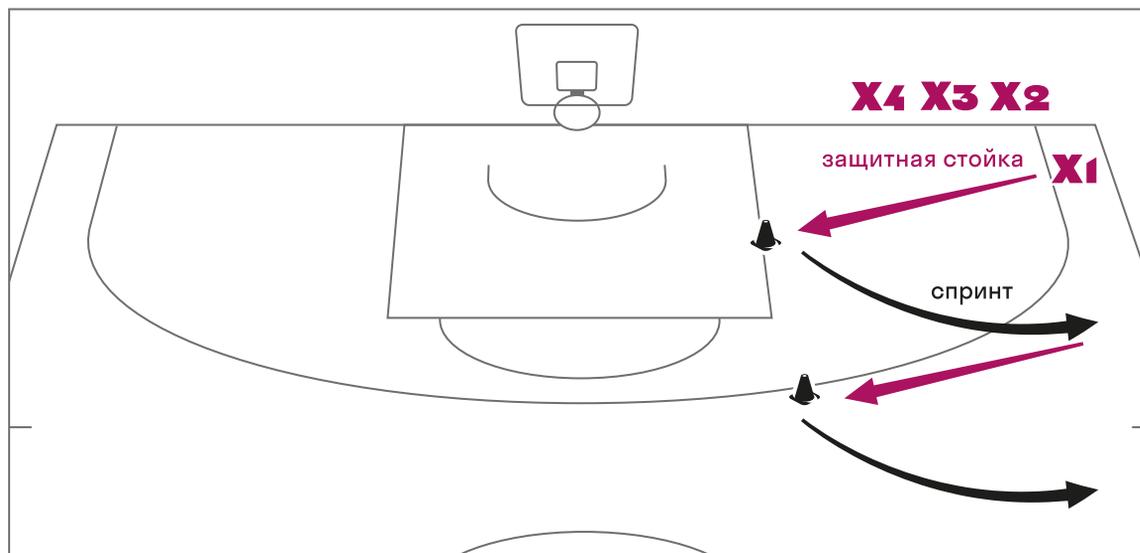


Упражнение для обучения реакции на окончание ведения нападающим и на работу ног нападающего, который закончил ведение

Организация: игроки в парах. Нападающий с мячом и защитник без мяча.

Выполнение: нападающий не агрессивно ведет мяч в направлении боковой или лицевой линии, укрывая его от защитника. По сигналу учителя (или самостоятельно) он прекращает ведение, и задача защитника в этом случае подойти максимально близко к игроку с мячом с активной работой рук и заставить его отвернуться от направления атаки. Защитник должен сохранять оптимальную дистанцию на игроке с мячом, быстро реагировать на окончание ведения и обеспечить давление на мяч.

Передвижение, спринт, передвижение



Упражнения для отработки смены вида передвижения в защите

Организация: игроки в колоннах в углах площадки. Несколько конусов расположены согласно схеме.

Выполнение: игрок выполняет передвижение в защитной стойке к первому конусу, затем у конуса выполняет задний поворот и спринт к следующему конусу. Далее снова переходит в защитную стойку. Не забывайте делать упражнение в обе стороны. Низкое и быстрое передвижение в защитной стойке, при повороте оставаться в низкой стойке и разворачивать плечи в сторону движения, спринт на максимальной скорости.



Игровые ситуации

Общие положения и методические рекомендации

Основу этого раздела включают ситуации 1х1, 2х0, 2х1, 2х2, 3х1, 3х2, 3х3. Численное преимущество нападения должно обеспечивать достаточные условия для того чтобы учащиеся могли демонстрировать усвоенный материал в упрощенных условиях. В ситуациях, **когда у нападения нет численного преимущества, форма организации должна предполагать его.** Например, нападение в исходной расстановке уже имеет определенное преимущество.

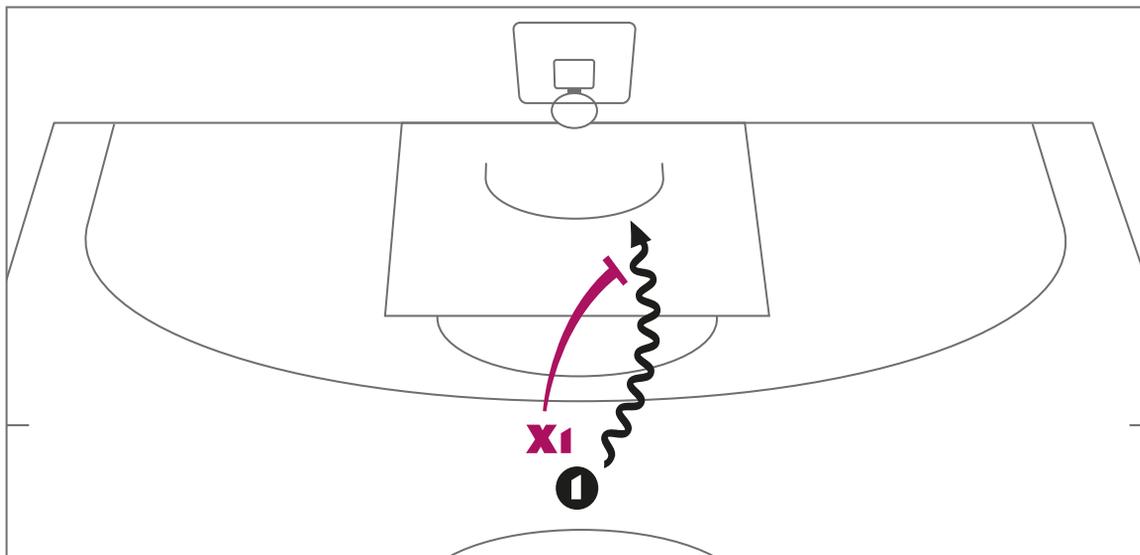
ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРОВЫМ СИТУАЦИЯМ

1. Определение преимущества — какой игрок свободен?
2. Поиск прохода к кольцу кратчайшим путем («линия прохода»)
3. Своевременность передач свободному игроку.

Список навыков для обучения на этапе 9—10 лет (3—4 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Использование линии прохода	Движение по самому короткому пути к кольцу
1х1 с преимуществом нападающего (мяч в руках)	Способность нападающего понять и реализовать преимущество в исходном положении, найти линию прохода и использовать ее
1х1 без мяча (с преимуществом нападающего)	Ситуации, в которых нападающий без мяча уже имеет преимущество и ему нужно получить мяч от партнера для реализации этого преимущества
2х1 (понимание преимущества)	Способность увидеть и распознать ситуацию, в которой у партнера преимущество больше, и отдать своевременную передачу, либо завершить атаку самостоятельно
2х1+1 с преимуществом нападающих (мяч в руках)	Способность увидеть и распознать ситуацию, в которой у партнера преимущество больше, и отдать своевременную передачу, либо завершить атаку самостоятельно с учетом давления второго защитника
1х1+1, 2х2 отдал — вошел	Использование вспомогательного игрока в качестве партнера для формирования навыка входить к кольцу после передачи
1х1+1, 2х2, проход — передача	Поиск и реализация прохода к кольцу с передачей партнеру после того как проход остановлен. Взаимодействие двух игроков: стянул, отдал
Вход перед игроком	Чтение позиции защитника и вход к кольцу перед ним для получения мяча, не помешав при этом возможному проходу партнера с мячом
Вход за спину	Чтение позиции защитника и вход к кольцу за спину защитнику для получения мяча, не помешав при этом возможному проходу партнера с мячом

Примеры упражнений

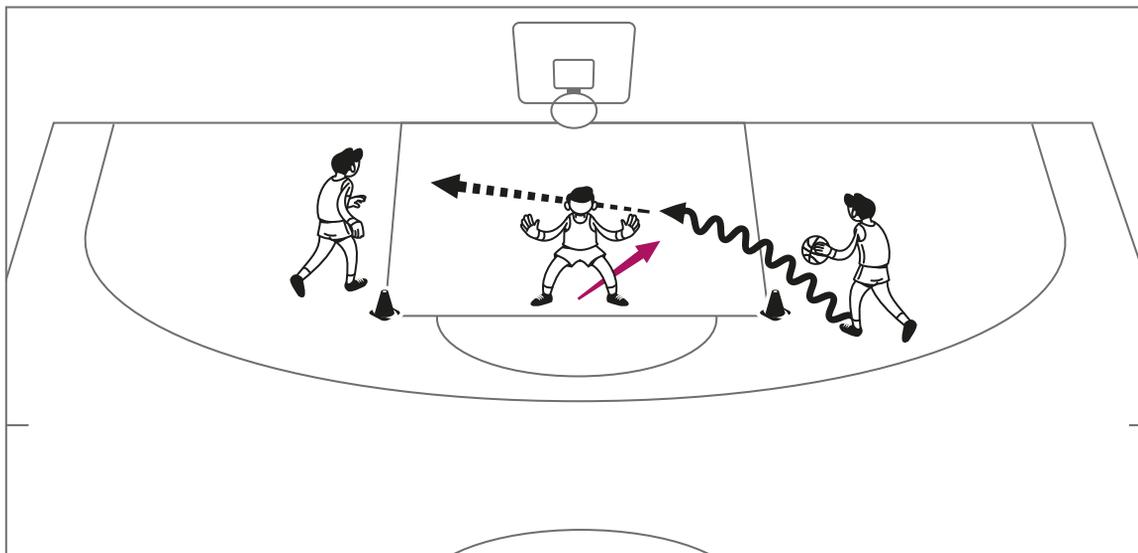
1x1 защитник спиной**Упражнение для совершенствования игры
1 на 1 с преимуществом нападающего**

Организация: игроки в парах. Нападающий с мячом и защитник без мяча. Защитник лицом к кольцу. За спиной игрок нападающий.

Выполнение: нападающий в любой момент может выбрать направление атаки и начать ведение. Нападающий ищет самый короткий путь к кольцу и пытается завершить атаку под кольцом. Защитник пытается восстановить позицию и затруднить атаку.



2х1 от конусов

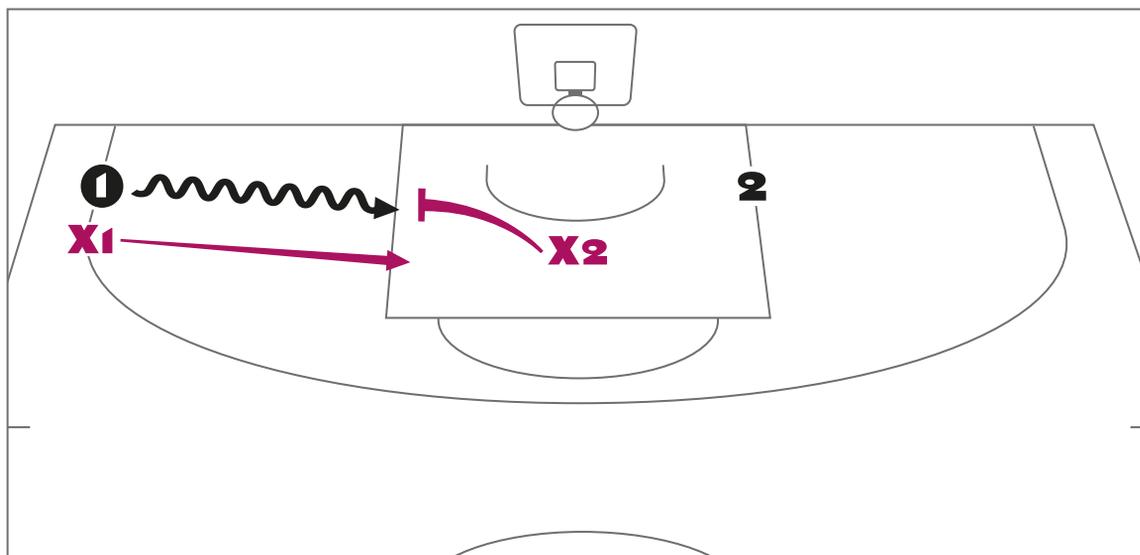


Упражнение для понимания преимущества в ситуации 2 на 1

Организация: две колонны игроков на углу штрафной линии с одним мячом на пару. Защитник в центре 3-секундной зоны.

Выполнение: нападающие атакуют 2 на 1 защитника, и их задача максимум в одну передачу выполнить хорошую атаку. Держать дистанцию. Не отдавать передачу пока линия прохода не закрыта. Первая опция игрока с мячом — атаковать.

2х2 с защитником на плече



Упражнение для понимания преимущества в ситуации 2 на 1 с давлением второго защитника

Организация: нападающий с мячом находится лицом к кольцу на 3-очковой линии. Его защитник находится сбоку от него, повернувшись грудью к его плечу. Второй нападающий на противоположной стороне площадки от мяча, и его защитник в 3-секундной зоне.

Выполнение: в этом задании нападение имеет преимущество над защитой. Нападающий выполняет ведение к кольцу и реагирует на действия второго защитника. Он может найти короткую передачу партнеру под кольцо либо завершить атаку самостоятельно. Защитник на плече пытается восстановить позицию. Второй нападающий может предлагать себя под мяч.

ON

W



W

W



Возрастная группа 11–12 лет (5–6 классы)

Общие методические указания

К 11—12 летнему возрасту, в основном, завершается развитие двигательной функции. Уровень развития координационных способностей в младшем школьном возрасте достигает примерно 75% от общего прироста результатов за весь школьный период. Учащиеся в состоянии усвоить довольно большой объем технических элементов, однако по-прежнему **важно сохранять акцент на стабильность выполнения изученных элементов в игровых и соревновательных ситуациях**, постепенно добавляя новые элементы.

Большие изменения отмечаются в сердечнососудистой системе — увеличивается объем сердца, снижается частота сердечных сокращений. Если в 7—8 лет частота пульса в состоянии покоя 80—92 уд/мин, то в 9—10 лет — 76—86 уд/мин, а в 11 лет — 72—80 уд/мин. Деятельность сердца мало экономна, его функциональные возможности невелики, артериальное давление относительно низкое. При мышечной работе система кровообращения испытывает значительное напряжение. Передозировка физическими упражнениями может привести к нарушению сердечного ритма, резкому изменению давления крови. Поэтому учителю следует внимательно относиться к выбранным средствам и интервалам отдыха и контролировать внешние признаки чрезмерной усталости (бледность кожи, нарушение координации движений, произвольные хватания рукой за бока и пр.)

Продолжительность занятий: полтора часа.

Количество занятий в неделю: 3–4.

Соревновательная деятельность: участие в матчах или соревнованиях с судейством и табло (3–4 матча в месяц).



Физическое развитие

Общие положения и методические рекомендации

Этот период характерен тем, что многие дети входят в препубертатный период. И именно в этот период наиболее интенсивно могут развиваться физические качества. Исходя из данных научно-методической литературы, развитие физических качеств у детей школьного возраста имеет свои возрастные особенности:

- развитие различных физических качеств происходит не одновременно;
- величина годовых приростов неодинакова в различные возрастные периоды, а также для мальчиков и девочек, отличается относительными величинами при сравнении прироста двигательных качеств;
- у большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели физических качеств различны по своему уровню: например, уровень силовой статической выносливости, как правило, не совпадает с уровнем развития динамической выносливости.

В 11—12 лет у мальчиков и чуть раньше у девочек интенсивно улучшается регуляция точности моторных актов, достигают оптимального уровня временные показатели простой двигательной реакции, уменьшается скрытый период сложных реакций, повышается точность реакции на движущийся объект. Улучшается прогнозирование начала предстоящего действия.

В работе над скоростными качествами важно уделять внимание работе над реакциями на движущийся объект и сложным двигательным реакциям, поскольку для баскетбола это крайне важные компоненты.

Что касается координационных способностей, то каждая способность проявляется с различной долей общности и специфичности. То есть между отдельными координационными способностями связи слабые либо отсутствуют. Достоверные взаимосвязи наблюдаются между показателями, характеризующими способности к реакции и равновесию. Наиболее значимыми координационными способностями у мальчиков и девочек 11—12 лет определились следующие: дина-

мическое равновесие, способность к комплексной реакции, способность к согласованию движений, способность к ориентированию. Таким образом, необходимо включать в работу не только общие координационные упражнения, но также и специфичные.

- ▶ четко дозируйте нагрузку
- ▶ общие средства развития все еще присутствуют, но занимают уже меньшее место
- ▶ помните, что восстановление после различных типов работы занимает разное время
- ▶ в этот период нагрузка в одной группе может восприниматься разными учащимися совершенно по-разному, учитывайте индивидуальные особенности и скорость развития
- ▶ не форсировать силовой компонент подготовки – использовать собственный вес, работу с эспандерами для того чтобы создать достаточный фундамент для последующей силовой работы.

РЕКОМЕНДАЦИИ



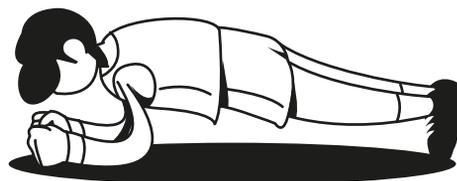
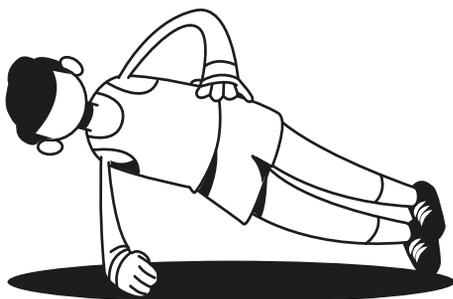
Список навыков для обучения на этапе 11—12 лет (5—6 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Планка фронтальная	Удержание тела в упоре на предплечьях и стопах, лежа лицом к полу.
Планка боковая	Удержание тела в упоре на предплечье одной руки на боку.
Планка обратная	Удержание тела в упоре на предплечьях и стопах, лежа спиной к полу
Ягодичный мост	Подъем и удержание тела из положения лежа на спине в положение ягодичный мост



Примеры упражнений

Планка фронтальная. Планка боковая



Упражнение на мышцы, огибающие позвоночник

Организация: спортсмены
свободно располагаются
по площадке

Выполнение: принятие положения происходит по сигналу. Необходимо следить за тем, чтобы ни одна часть тела ни провисала и не отклонялась от прямой линии. Положение удерживается заданное количество времени (от 10 до 30 сек).

Баскетбольные навыки

Основной этапом становится взаимодействие игроков в малых группах

Взаимодействия в нападении рассматриваются вместе с противодействием им в защите. Не стоит перегружать учеников слишком большим количеством информации о тактике игры, пока нет четких представлений о том, как игроки взаимодействуют в малых группах (3—4 игрока). Игра 5 на 5 может стать частью процесса, однако не стоит ее делать основным средством обучения. Амплуа на данном этапе не имеют большого значения. Наоборот, важно чтобы каждый учащийся имел возможность проявить себя на каждой позиции.

Игровые ситуации начинают диктовать необходимый уровень владения техническими элементами. Теперь тактика формирует запрос на освоение определенных элементов. Несмотря на появление многих способов взаимодействия в группах, индивидуальные действия игроков и развитие их техники является важной задачей. Нападению теперь необходимо создавать ситуации преимущества, и индивидуальная техника является важным инструментом для этого.

Базовая техника

Общие положения и методические рекомендации

Развитие базовой техники происходит в основном в игровых ситуациях, которые предъявляют достаточно серьезные требования к уровню овладения техникой. Каждый раз **игроки должны решать реальную задачу, используя уже освоенный багаж и развивая его.** Например, открывание на ограниченном участке площадки с сохранением угрозы кольцу при получении мяча. Уровень противодействия защиты на данном этапе уже может не регулироваться или регулироваться в исключительных случаях в целях обучения.

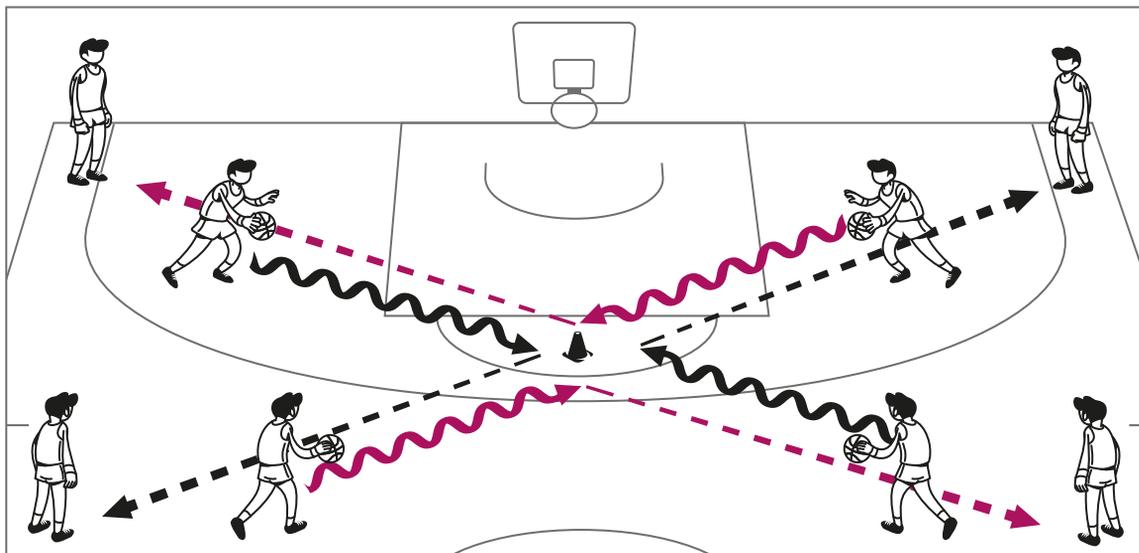


Список навыков для обучения на этапе 11—12 лет (5—6 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Получение мяча лицом к кольцу после V-открывания	Акцент на получении мяча лицом к кольцу в различные остановки после V-открывания
Получение мяча лицом к кольцу после L-открывания	Акцент на получении мяча лицом к кольцу в различные остановки после L-открывания
Использование финтов перед открыванием	Использование обманных движений телом, глазами и ногами для того чтобы запутать защитника перед открыванием
Чтение защиты или контроль защитника (закрыта или открыта линия передачи)	Понимание того, на какой линии находится защитник и какое открывание требуется в данной ситуации (V-открывание, L-открывание, вход перед игроком, вход за спину)
Финт на «прямой» шаг	Обманное движение ногой вместе с мячом, не начиная ведение. Финт выполняется шагом ноги вперед и в сторону по направлению к защитнику. Используется для того чтобы создать пространство перед защитником
Повороты для освобождения пространства (шаг «через» защитника)	Поворот с мячом в руках в направлении защитника, который позволяет освободить пространство перед собой. Мяч находится на дальнем бедре от защитника.

Примеры упражнений

4 угла с остановками и поворотами



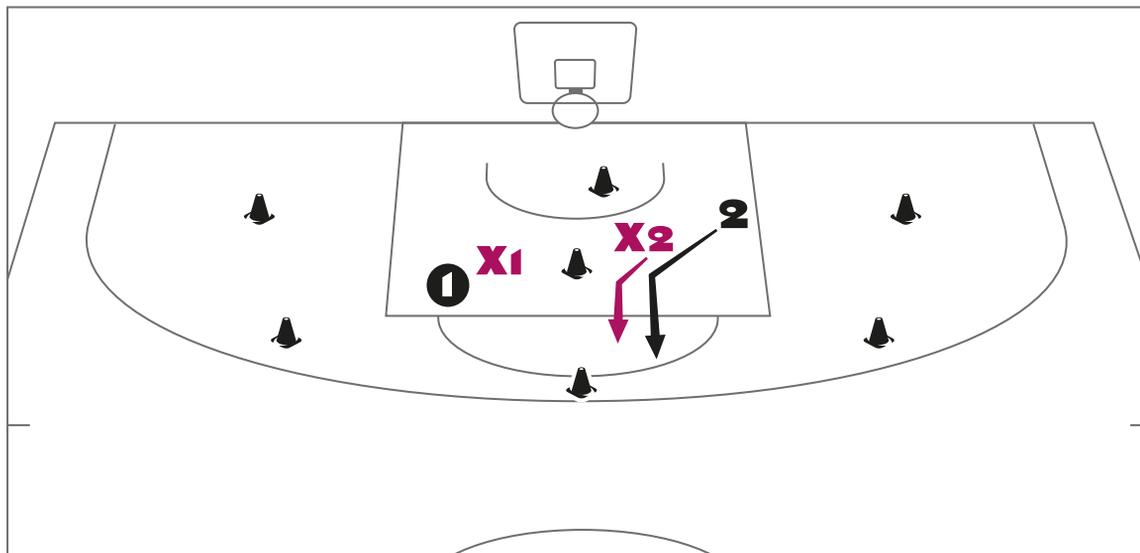
Упражнение для отработки начала ведения, остановок, поворотов, передач

Организация: 4 колонны в 4-х углах. Один мяч в колонне. Конус, фишка или обруч по центру площадки.

Выполнение: из углов игроки выполняют ведение мяча к центру, у конуса выполняют остановку заданным способом, поворот или шаг, и передачу в колонну справа/слева. После этого игрок переходит в колонну за своим мячом, и начинается новый цикл упражнения. Можно ограничить пространство вокруг конуса для того, чтобы при выполнении поворотов игроки выбирали направление и вид вышагиваний, не сталкиваясь друг с другом.



2 на 2 получение в зоне

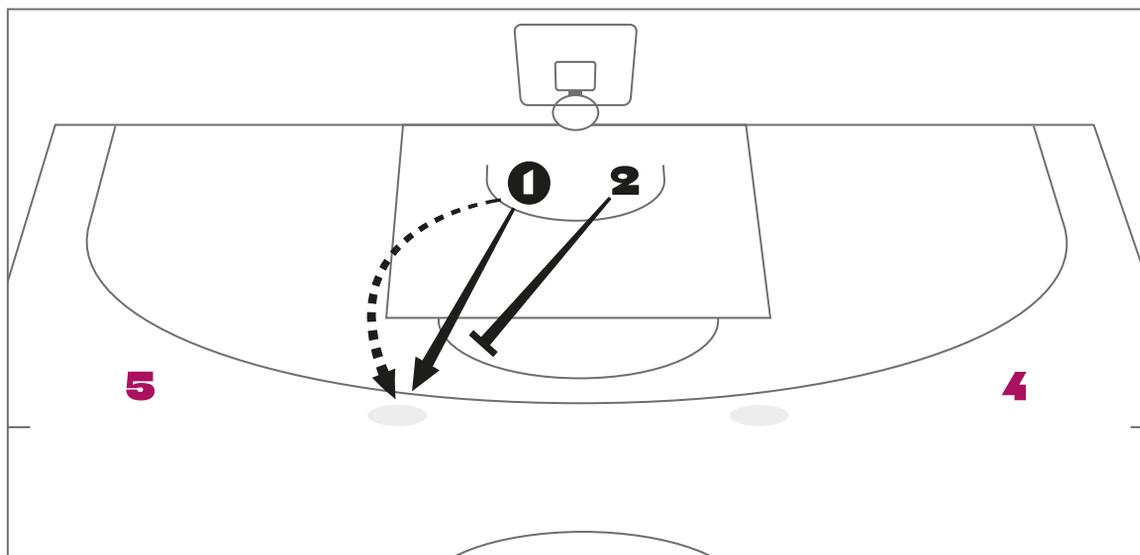


Задание, в котором акцент делается на открывание и противодействие открыванию

Организация: две пары защитник-нападающий располагаются в границах 3-очковой зоны. Конусом обозначены точки, в которых игроки нападения могут получать мяч.

Выполнение: выполняя открывания поочередно, игроки нападения получают очко за каждую полученную передачу. Упражнение выполняется с лимитом времени, фиксируется количество передач. Далее происходит смена ролей и повторение упражнения.

1 на 1 после передачи самому себе



Упражнение для работы над поворотами, финтами перед игрой 1 на 1

Организация: два игрока в полукруге под кольцом. Один игрок с мячом (нападающий), второй игрок без мяча (защитник). По два игрока на продолжении штрафной на 3-очковой дуге.

Выполнение: игрок с мячом набрасывает мяч в одну из обозначенных зон на площадке, ловит в ней мяч и может играть 1 на 1. Защитник следует за ним и готовится защищаться. Нападающий имеет ограничение в три удара, но может использовать вспомогательных игроков для передачи и обратного получения, после которого имеет право только на один удар мяча в обозначенных зонах. Также максимально использует повороты и финты.



Дриблинг

Общие положения и методические рекомендации

Освоение большого количества технических элементов на дриблинге на данном этапе — одна из основных задач.

Обучение без противодействия защитника носит скоротечный характер. Игровые ситуации, в которых правила регламентируют выбор перевода, отлично подходят для этого этапа. Это обусловлено тем, что с противодействием защиты учащиеся предпочитают использовать хорошо знакомые элементы. Не стоит также забывать, что, как правило, ведущая рука уже доминирует, и необходимо уделять время развитию субдоминантой руки.

1. Отсутствие зрительного контроля там, где это возможно
2. Способность вести мяч в контакте с защитником или в ограниченном пространстве
3. Ведение должно использоваться с определенной целью.

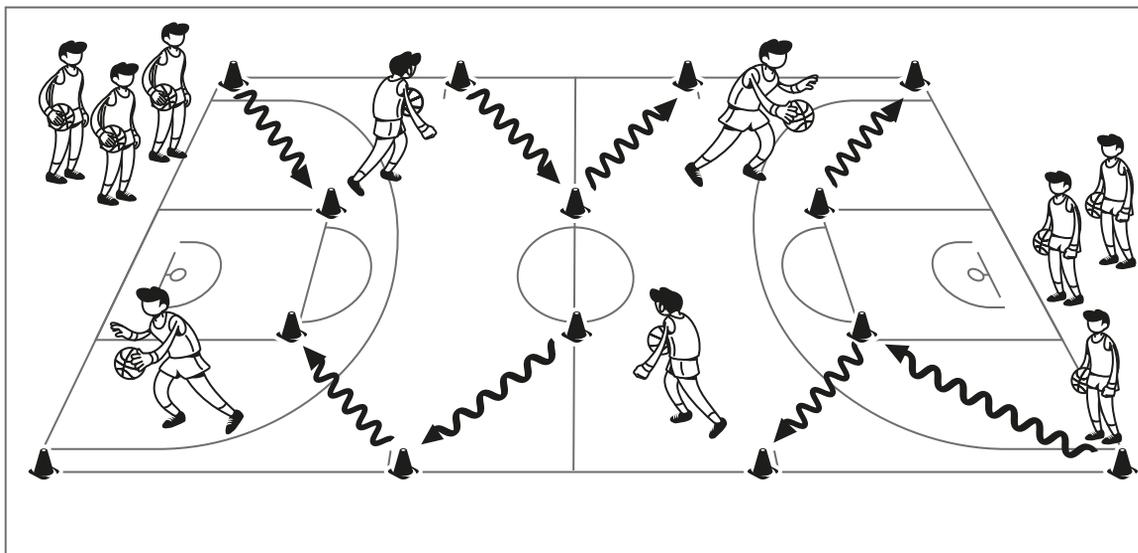
ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДРИБЛИНГУ

Список навыков для обучения на этапе 11—12 лет (5—6 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Разворот через спину со сменой руки после поворота — «обкатка»	Поворот спиной к защитнику в движении с последующей сменой руки после поворота
Перевод между ног в движении	Перевод мяча между ног с изменением направления после короткой остановки
Перевод за спиной в движении	Перевод мяча за спиной, с ударом мяча у противоположной ноги и поворотом запястья
Ведение кончиками пальцев	Способность выполнять частые, быстрые и низкие удары кончиками пальцев
Ведение двумя мячами на месте одновременно	Ведение мяча в различных направлениях с одновременными ударами мячей (в каждой руке мяч)
Ведение двумя мячами на месте попеременно	Ведение мяча в различных направлениях с попеременными ударами мячей (в каждой руке мяч)
Связки переводов в движении	Способность выполнять поочередно несколько различных переводов с промежуточными ударами между ними
Остановка и начало движения на ведении	Смена скорости движения до почти полной остановки и продолжение движения с сохранением ведения мяча
Сохранение ведения после прохода в 3-секундную зону	Способность сохранить ведение (не брать мяч в две руки) в случае, если проход в трехсекундную зону не привел к хорошей ситуации для броска или передачи
Подскок на ведении мяча	Подскок на разноименной ноге с ведением мяча. Ведение правой рукой — подскок на левую ногу. Подскок выполняется прыжком и приземлением на ту же ногу, а затем ставится вторая нога.
Ведение с изменением высоты отскока мяча	Способность регулировать высоту отскока на ведении в различных ситуациях

Примеры упражнений

Большая змейка с ведением мяча



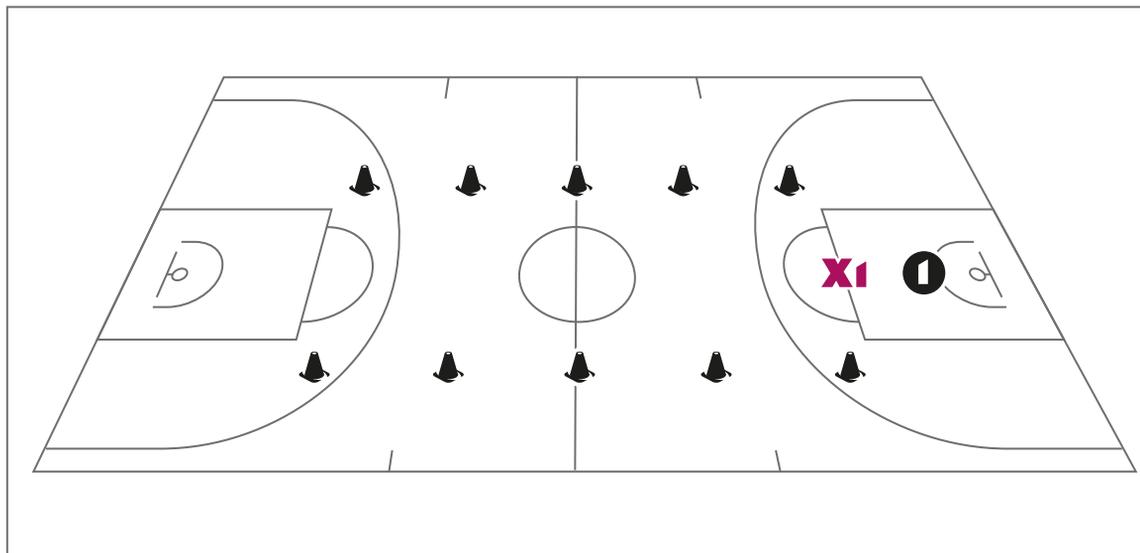
Упражнение, позволяющее организовать большое количество учащихся в работу над ведением и изменением направления

Организация: с помощью конуса размечается площадка согласно схеме. Игроки с мячами находятся в углах площадки.

Выполнение: первый игрок выполняет ведение мяча и смену направления от конуса к конусу заданным способом. Следующий игрок повторяет последовательность.



1 на 1 в длинном коридоре



Упражнение для отработки ведения и изменения направления в ограниченном пространстве

Организация: нападающий с мячом в центре 3-секундной зоны, защитник на уровне штрафной. Конусами обозначен центральный коридор (чуть шире или такой же как 3-секундная зона).

Выполнение: нападающий пытается обыграть защитника в рамках коридора и забить мяч из 3-секундной зоны. Можно добавить организационный акцент: после атаки нападающий переходит в защиту «своей» корзины против игрока, выходящего из-за лицевой линии атакуемого кольца. Таким образом можно задействовать всю группу.

Передачи

Общие положения и методические рекомендации

Игровые ситуации также начинают превалировать в данном разделе.

Взаимодействие двух и более игроков с помощью передачи создает необходимые требования к технике.

Также важным моментом является освоение передачи из 3-секундной зоны после проходов. При рассмотрении игровой ситуации перехода из защиты в нападение необходимо дать основы первой передачи из различных ситуаций: после подбора, после пропущенного мяча, после перехвата.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЕРЕДАЧАМ

1. Обманные движения на передачу — важная часть самой передачи
2. Точность передачи и демонстрация цели для передачи партнерами
3. Избегать передач в безопорном положении (в прыжке)
4. Дистанция для передачи должна определяться текущими возможностями игрока, и он должен о них знать
5. Передача должна быть удобной для приема, чтобы партнер не тратил время на обработку небрежного паса.

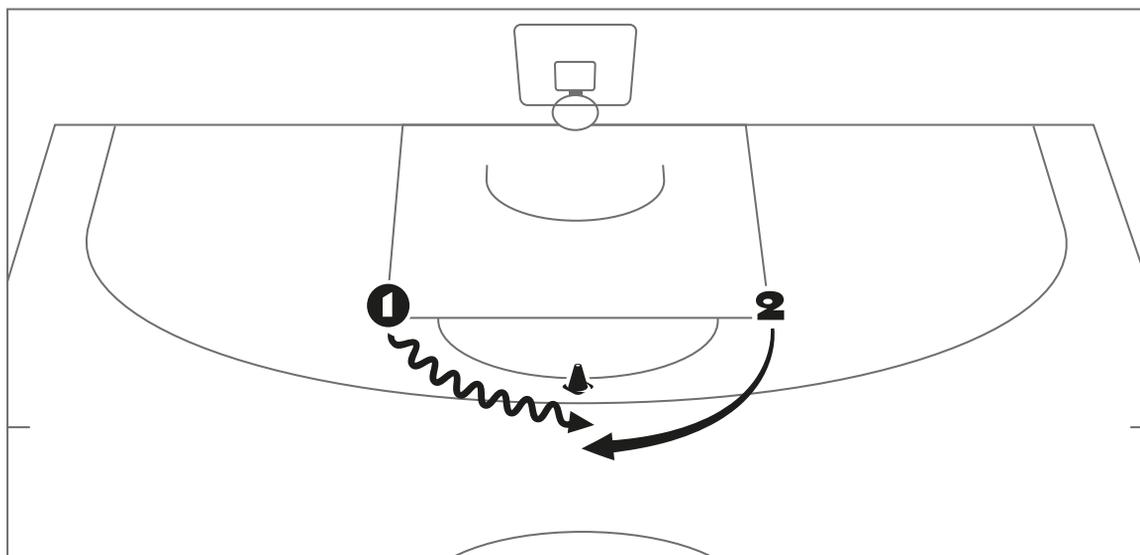
Список навыков для обучения на этапе 11—12 лет (5—6 классы)

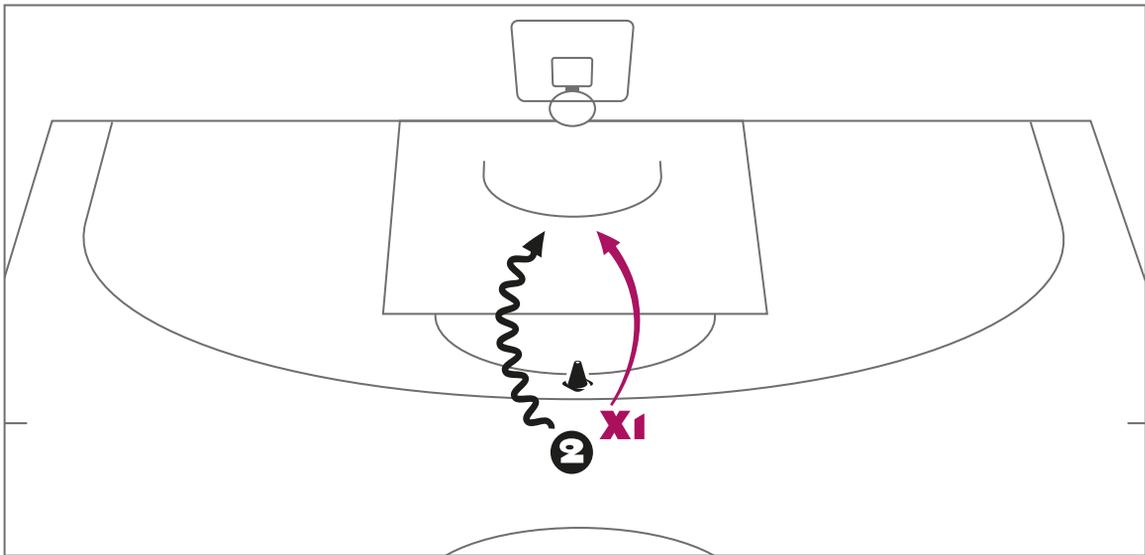
НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Финт на передачу	Обманное движение мячом, корпусом и глазами, которое позволяет ввести защиту в заблуждение и тем самым создать лучшую ситуацию для передачи
Первый пас	Первая передача в нападении, которая выполняется после подбора, после пропущенного мяча, после перехвата (если требуется)
Передачи после ведения без остановки	Способность выполнить передачу в движении сразу после ведения мяча, передача с первого шага, со второго, с ловли мяча
Передача из 3-секундной зоны	Передача на периметр из 3-секундной зоны
Создание угла для передачи на ведении	Способность с помощью ведения создать лучший угол для передачи закрытому партнеру
Передача из рук в руки	Передача из рук в руки на месте или после ведения



Примеры упражнений

1 на 1 после передачи из рук в руки





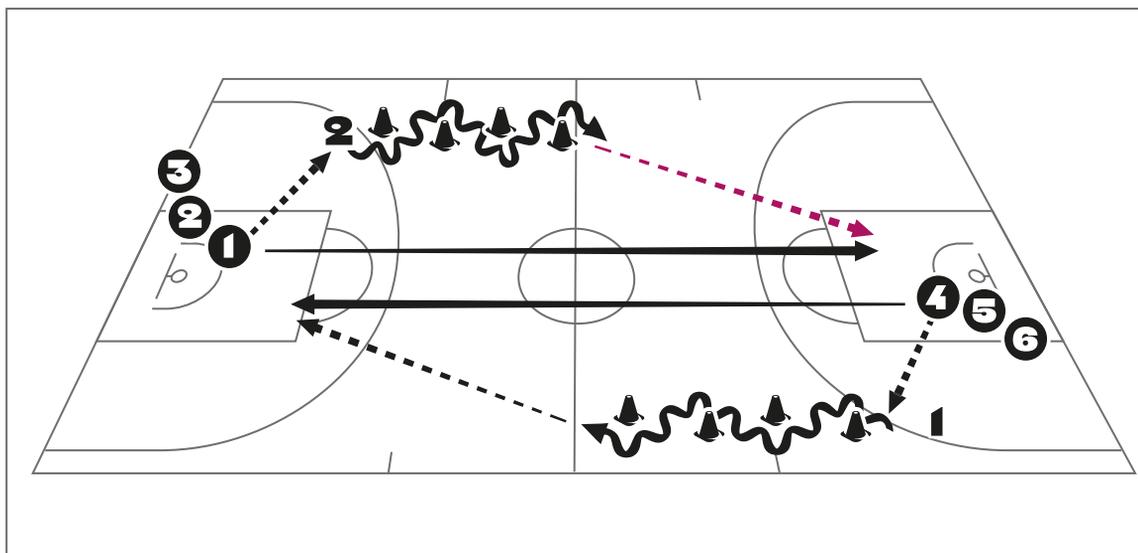
В данном задании осуществляется работа над атакой ведением после ситуации «из рук в руки», если быть конкретнее, то «из рук в руки после ведения»

Организация: два игрока на окончании штрафной линии с двух разных сторон. Один с мячом, другой без мяча. За ними колонны. На вершине 3-очковой линии обозначенная точка.

Выполнение: точка старта определяется учителем, один игрок выполняет ведение мяча к этой точке, а другой игрок выполняет бег. Передача мяча из рук в руки должна произойти у этой точки. После этого игрок с мячом становится нападающим и может атаковать по ходу движения. Игрок, который отдал мяч, становится защитником и пытается восстановить позицию или затруднить атаку без фола. Упражнение повторяется сразу после атаки следующей парой.



Первый пас и обратный пас

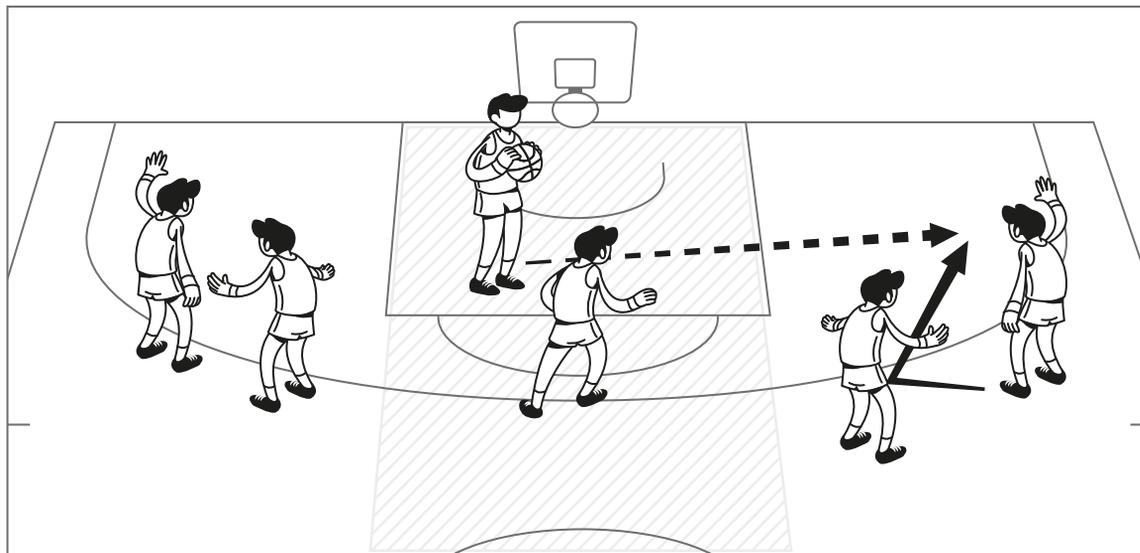


Упражнение для отработки первой передачи и движения в коридорах

Организация: игроки с мячами в колоннах под кольцом. Один игрок на 3-очковой линии и несколько конусов на расстоянии 2—3 метра друг от друга у боковой линии.

Выполнение: игрок 1 бросает мяч в щит, ловит его в высшей точке своего прыжка и отдает мяч партнеру дальней от предполагаемого защитника рукой. Игрок 2 после получения мяча ведет его вокруг четырех конусов и отдает передачу игроку 1, который бежит на другую сторону площадки. Мы должны делать упражнение в таком ключе, чтобы игрок 1 получал мяч на полной скорости и завершал атаку под кольцом. После завершения игроки меняются ролями.

3 на 3 в трех коридорах без ведения



Упражнение на работу над своевременностью передачи и открываний в игровой ситуации

Организация: задание выполняется в тройках. Все игроки находятся за одной лицевой линией. Площадка может визуальнo делиться (линии или фишки) на три коридора: два боковых и один центральный. Тройка в нападении и тройка противодействует им в защите.

Выполнение: задача команды нападения без ведения — доставить мяч за противоположную лицевую линию или атаковать кольцо (в зависимости от задания). У каждого игрока есть свой коридор, за пределами которого он не может получать мяч. Защита получает очки за касания мяча или перехваты (в зависимости от задания). Запрещены длинные передачи за голову. Также можно ввести правило 3—4-х передач до центра поля, а потом разрешить передавать мяч в любую точку площадки.



Бросок и завершения под кольцом

Общие положения и методические рекомендации

Для противодействия защите важно обращать внимание на развитие способности учащихся открываться и получать мяч для броска в их зоне атаки. Финты на бросок расширяют возможности не только при выполнении этого элемента рядом с кольцом, но и на периметре. Важно фокусировать внимание учащихся на положение ног при этих финтах — ноги действительно должны быть готовы к броску.

В целях развития координации и повышения вариативности атак рядом с кольцом разучиваются атаки с одного шага. На данном этапе учащиеся могут атаковать кольцо под различными углами. Начинать обучение таким атакам нужно без ведения, далее добавлять ведение на месте, ведение в движение. На каждом этапе фокусировать внимание на работе ног.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ БРОСКУ И ЗАВЕРШЕНИЯМ

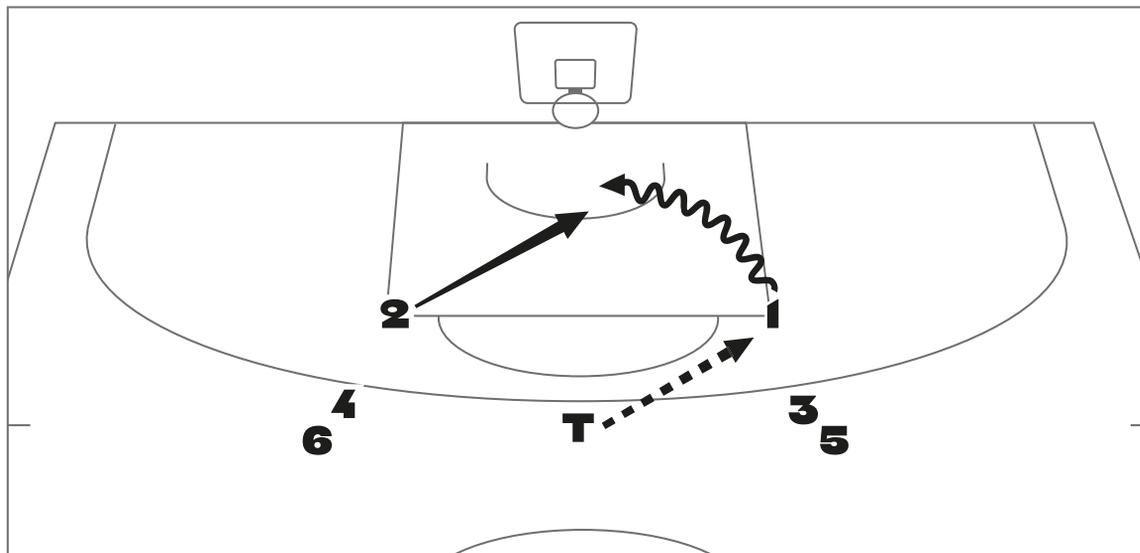
1. После получения мяча ноги сразу готовы к броску
2. Тело смотрит на кольцо
3. Хороший баланс (равновесие) перед каждым броском
4. Финты должны быть похожи по структуре на броски.

Список навыков для обучения на этапе 11—12 лет (5—6 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Финт на бросок	Движение мячом и телом, заставляющее нападающего среагировать как на бросок и потерять защитную позицию
Атака с двух шагов после передачи (без ведения)	Ловля мяча в движении с переходом в атаку с двух шагов сразу после ловли (без ведения)
Атака на дальнюю сторону после передачи (без ведения)	Ловля мяча в движении с переходом в атаку с двух шагов на дальнюю сторону от кольца сразу после ловли (без ведения)
Бросок после получения после открывания против защитника	Способность быстро поставить ноги после получения мяча и выполнить бросок сразу после удачного открывания к мячу
Атака с одного шага	Вариация работы ног, в которой используется всего один шаг для того чтобы выполнить атаку под кольцом после обработки мяча

Примеры упражнений

1 на 1 с угла штрафной



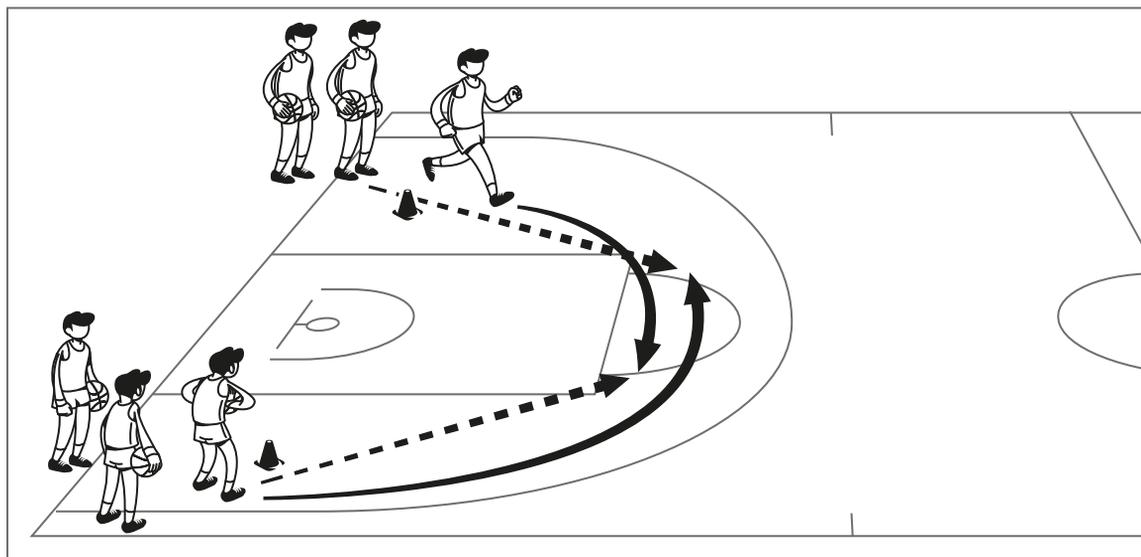
Упражнение с преимуществом нападения.
Хорошо подходит для отработки завершающей стадии атаки и тренировки защиты кольца

Организация: две колонны выстраиваются на трехочковой линии согласно схеме. Первые игроки располагаются на углах 3-секундной зоны. Учитель на вершине 3-очковой линии с мячом.

Выполнение: учитель от вершины трехочковой дуги делает пас одному из этих игроков. Получивший мяч игрок может сделать не более 2-х ударов в пол. После этого он должен атаковать кольцо из трехсекундной линии. Не получивший мяч игрок становится защитником. Его задача — помешать атаке.



Броски после движения «Два угла»



Упражнение на работу ног при получении мяча под бросок

Организация: две колонны у лицевой линии с конусами перед ними. У первого игрока в одной из колонн нет мяча. Остальные с мячами. Уместно использовать конусы для обозначения места получения мяча, т. е. на углах штрафной.

Выполнение: первый игрок из колонны выполняет спринт на получение мяча к противоположному углу штрафной линии.

После получения немедленно выполняет бросок, подбор и уходит в колонну, откуда получил передачу. После передачи игрок делает то же самое. Упражнение выполняется непрерывно на количество попаданий или по времени. Например, по 2 минуты на каждый тип работы ног и рук:

- ▶ остановка прыжком
- ▶ остановка ближняя-дальняя
- ▶ остановка дальняя-ближняя
- ▶ остановка ближняя-дальняя после удара
- ▶ остановка дальняя-ближняя после удара.

Защита

Общие положения и методические рекомендации

Освоение защитной техники начинается с индивидуальных действий без нападающего: техника перемещений в защитной стойке, смена вида передвижения (бег — перемещение и т. п.), восстановление защитной позиции. Обучение начинается с противодействия игроку с мячом в различных ситуациях: игрок не начал ведение, игрок на ведении, игрок закончил ведение. Помимо техники важно донести до учащихся основные принципы и идею защитных действий.

На этом этапе учащимся сложно комбинировать работу рук и ног, поэтому уместно сначала заложить фундамент для корректной работы ног в защите. По мере усвоения этого материала включать нюансы игры руками.

1. Первый шаг в защитной стойке ближней ногой к стороне перемещения
2. Играть в основном за счет работы ног
3. Оптимальный выбор дистанции в зависимости от ситуации
4. Переход на бег когда это необходимо
5. Повороты плечом вперед и плечом назад после остановки
6. Изучение и движения в защитных стойках: параллельной и с выставленной ногой вперед.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОВЛАДЕНИИ ЗАЩИТОЙ

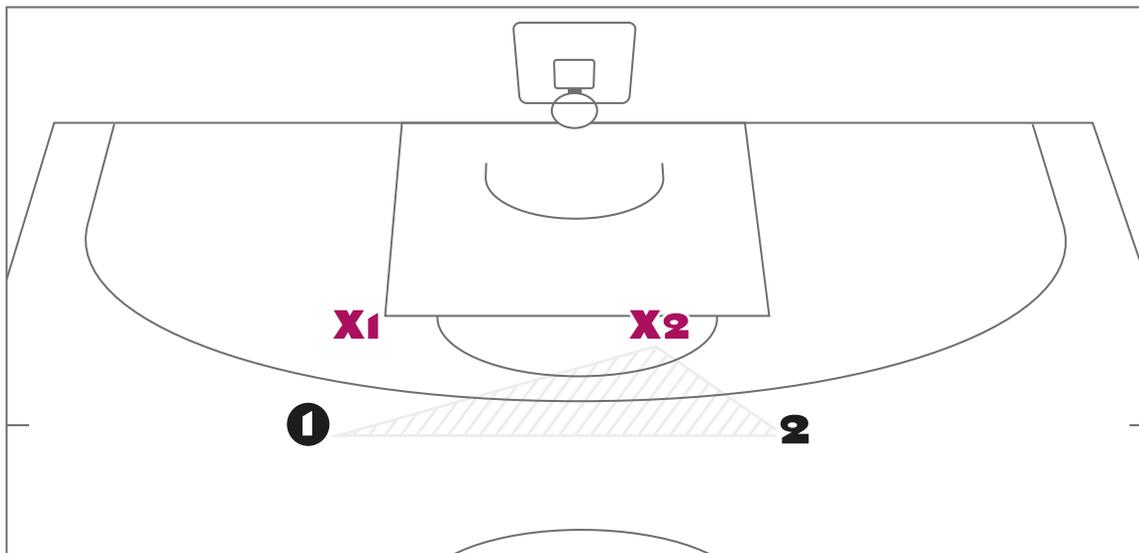
Список навыков для обучения на этапе 11—12 лет (5—6 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Игра в защитном треугольнике	Навык, позволяющий защитнику выбирать позицию на вершине треугольника между мячом и своим нападающим
Прыжок к мячу	Движение к мячу — в момент, когда нападающий отдает передачу
Игра на слабой стороне	Определение позиции относительно мяча и своего игрока с учетом помощи
Приближение к игроку с мячом	Смена длинных шагов на короткие при приближении к игроку с мячом, занятие защитной позиции перед ним на дистанции вытянутой руки
Выход на игрока с мячом и перемещение в защитной стойке	Способность начать перемещение в защитной стойке при выходе на игрока с мячом
Смена направления нападающим на ведении	Защитник заставляет нападающего менять направление на ведении мяча
Быстрое возвращение в защиту	Возвращение на свою половину после броска или потери мяча с целью защитить кольцо
Остановка игрока с мячом	Способность остановить игрока с мячом на ведении
Защита в меньшинстве	Игра в ситуациях меньшинства для защиты — выиграть время, затруднить легкий бросок под кольцом
Защита против игрока без мяча в двух передачах	Правильное положение защитника в зависимости от положения мяча и его нападающего



Примеры упражнений

«Треугольник» 2 на 2

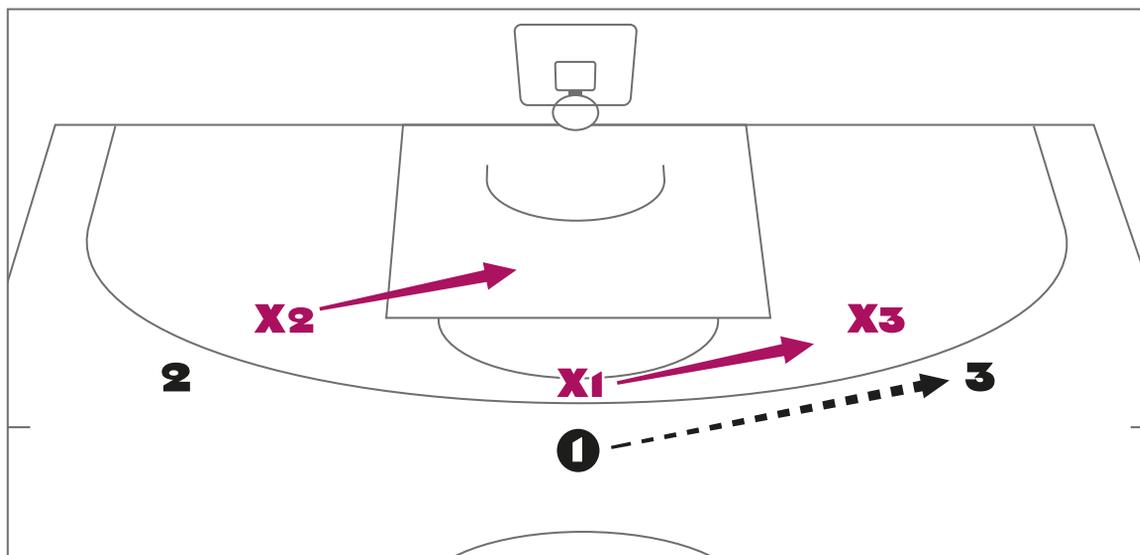


Базовое упражнение для тренировки положения защитника относительно мяча и своего игрока

Организация: два нападающих и два защитника на 3-очковой линии.

Выполнение: защитник против игрока без мяча должен правильно определить свою позицию. Нападающие отдают друг другу несколько передач, прежде чем начнут обыгрывать защитников. При этом нападающие выполняют 2—3 поворота перед каждой передачей и дают время защите подстроиться. Защитник против игрока с мячом должен сместиться в сторону передачи с выходом мяча из рук нападающего.

Защитные позиции 3 на 3



Упражнения для тренировки групповой защиты: выход на игрока с мячом, положение игроков без мяча

Организация: три игрока в нападении и три игрока в защите.

Выполнение: тройка в нападении двигает мяч передачами через центрального нападающего, давая паузы, а тройка в защите должна реагировать на эти перемещения мяча и занимать правильную позицию на игроке с мячом и без мяча.



Игровые ситуации

Общие положения и методические рекомендации

Ситуации 2х2, 3х3 и иногда 4х4 являются основой тренировочного процесса. Взаимодействие в малых группах по-прежнему является акцентом, но на этом этапе уже появляется полноценное противодействие защиты. **Игроки в этом возрасте часто сфокусированы на игре с мячом, и важно постоянно создавать ситуации, при которых им необходимо учиться играть без мяча.**

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРОВЫМ СИТУАЦИЯМ

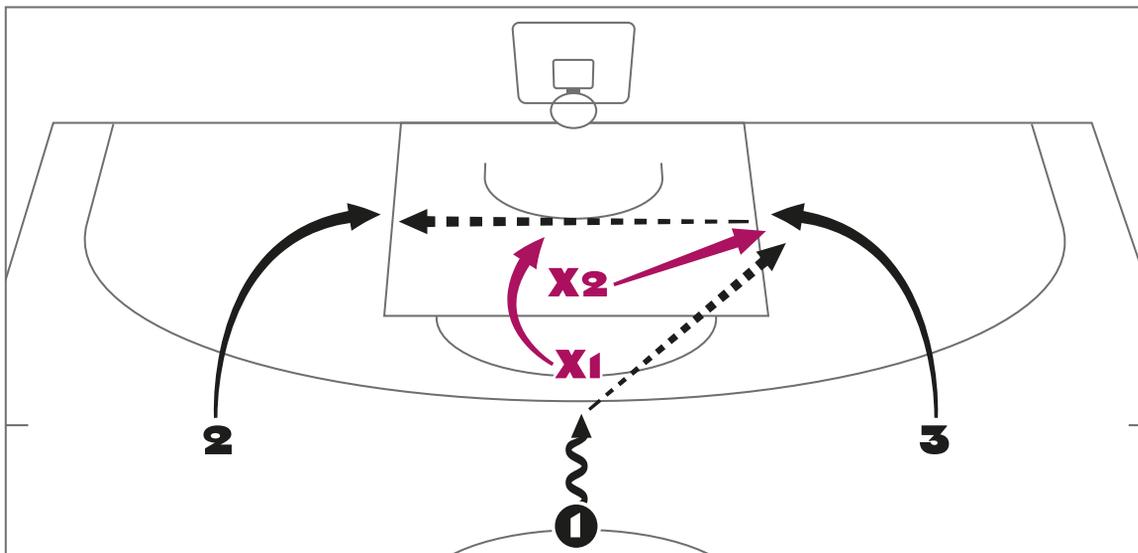
1. Быстрое движение мяча свободному игроку
2. Игра без мяча — важный аспект
3. Поиск лучшей возможности для броска
4. Сохранять баланс между индивидуальными и групповыми действиями.

Список навыков для обучения на этапе 11—12 лет (5—6 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Выход после входа	Выход игрока на периметр после входа к кольцу с визуальным контролем положения мяча
Замещение после входа	Движение игрока, направленное на то, чтобы занять позицию игрока, который выполнил движение к кольцу
2х2 из рук в руки	Игра 2х2 с использованием передачи из рук в руки (на ведении и без ведения)
3х2	Ситуации численного преимущества, понимание принципов его реализации
3х3 с преимуществом нападения	Способность из ситуации 3х3 создать ситуацию 3х2 и реализовать ее через передачу сводному игроку.
3х3 проход и передача	Взаимодействие трех игроков против защитников, в котором игроки пытаются атаковать кольцо с помощью проходов в 3-секундную зону и передач на периметр
Начало атаки после подбора	Способность отдать первый пас на сильную сторону, открыться под него и начать атаку в коридорах
Принципы игры в коридорах при первой фазе атаки	Понимание и использование принципов коридора при организации быстрого прорыва

Примеры упражнений

Реализация 3 на 2



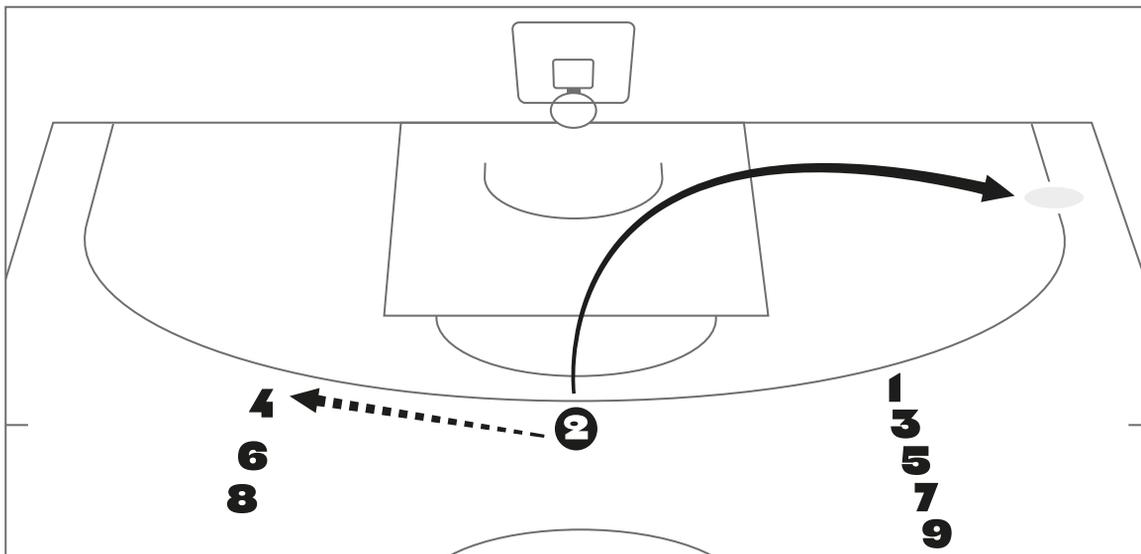
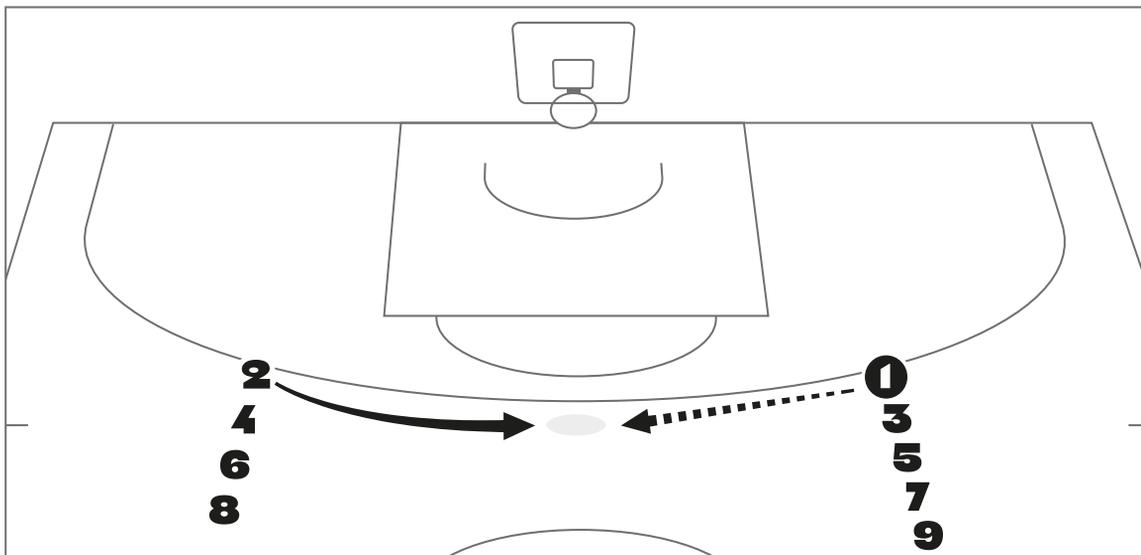
Упражнение позволяет тренировать реализацию численного преимущества, а также завершение, передачу мяча и принятие правильных решений на скорости

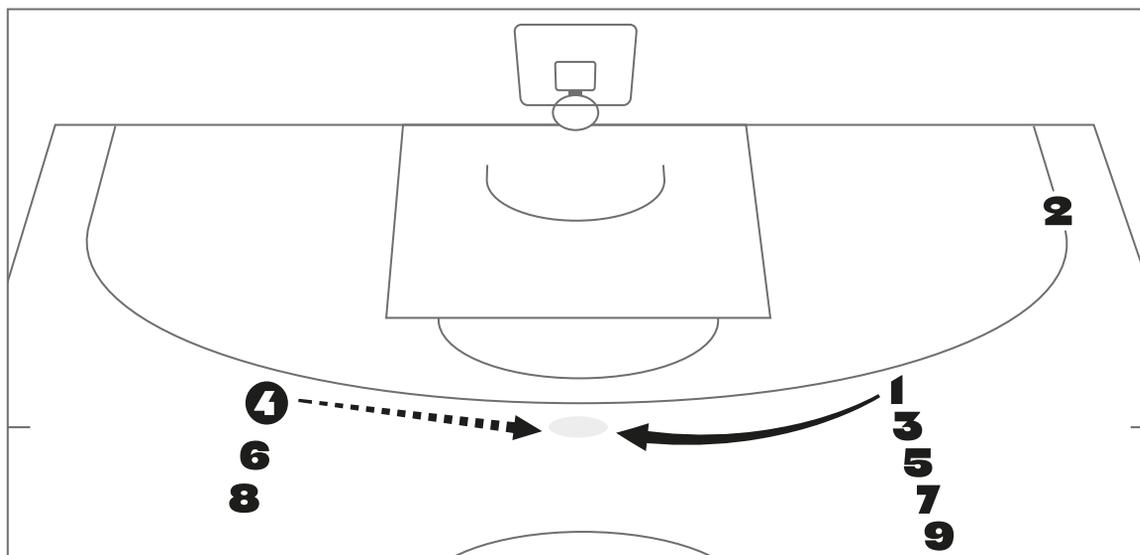
Организация: три игрока в трех коридорах в нападении с одним мячом. Два защитника друг за другом согласно схеме. Остальные в три колонны за спиной.

Выполнение: упражнение начинается по сигналу, игроки нападения должны реализовать численное превосходство за две передачи.



Замещение, передача, вход в двух колоннах





Упражнение позволяет тренировать реакции игроков на вход партнера, собственные входы

Организация: Две колонны на расстоянии 5—6 метров. У первого игрока мяч.

Выполнение: первый игрок из «четной» колонны без мяча выполняет движение к мячу, чтобы получить передачу. После этого переводит мяч на другую сторону и выполняет вход. После входа он уходит на периметр и меняет колонну. В освободившееся место входит следующий игрок и повторяет последовательность. Получает мяч, переводит в другую сторону, выполняет вход и уходит на периметр.



Подбор

Общие положения и методические рекомендации

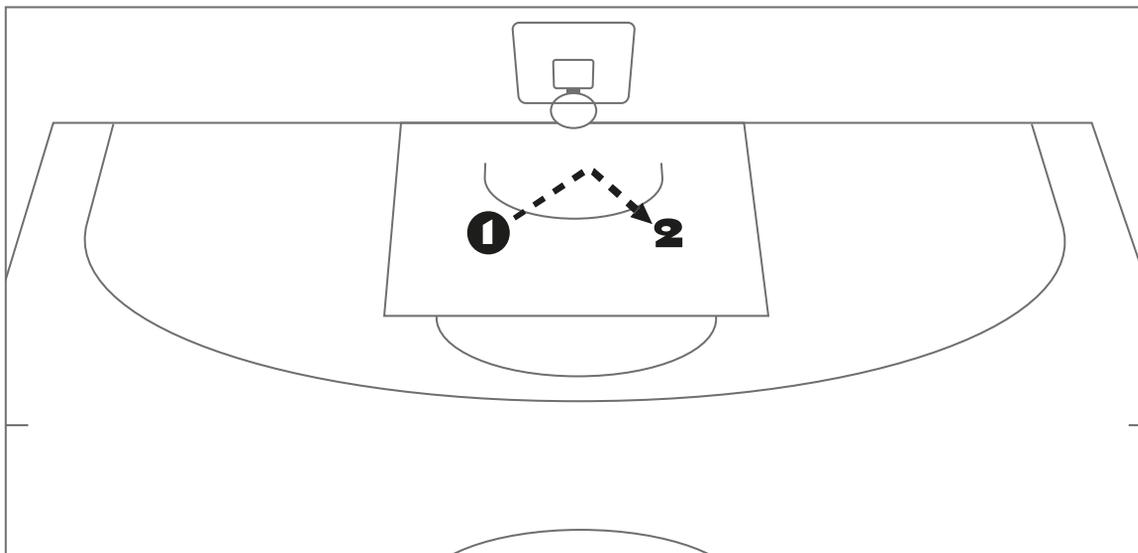
Этот этап направлен на изучение основных технических и тактических элементов, связанных с игрой на подборе как в защите, так и в нападении. Игроки готовы играть в контакте, учатся защищать мяч и занимать верную позицию при борьбе за подбор. Важным моментом является донесение идеи того, что подбор выигрывает в первую очередь за счет позиции на полу, а не в воздухе. На протяжении всего обучения баскетболисты имеют неверную тенденцию стараться обыграть своего соперника за счет прыжка, теряя контроль над позицией своего визави.

Список навыков и игровых ситуаций для обучения на этапе 11—12 лет (5—6 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Преследование мяча	Следовать за мячом пока он не окажется в руках соперника или в собственных руках
Отсечение игрока близко к кольцу	Отсечение защитника, который находится в 2—3 метрах от кольца в момент броска
Защита мяча после подбора	Защита мяча от защитников в верхней точке
Движение навстречу нападающему перед отсечением	Движение навстречу нападающему перед отсечением с целью выиграть пространство перед кольцом

Примеры упражнений

Подбор 1 на 1 с защитой мяча

Упражнение для отработки
укрывания мяча после подбора

Организация: упражнение можно выполнять как в парах, так и в колоннах. Игроки расположены с двух сторон от кольца.

Выполнение: игрок 1 с мячом бросает мяч высоко об щит на другую сторону, где игрок 2 ловит его. Игрок 2 прыгает, ловит мяч и убирает его на дальнее от кольца плечо, а затем также об щит возвращает мяч партнеру.



Возрастная группа 13–15 лет (7–9 классы)

Общие методические указания

Данный возрастной период характерен тем, что завершается процесс формирования психомоторных функций. В этот период ученики уже могут овладеть многими технически сложными приемами игры. Однако, учителю важно сохранять общий фокус не столько на объем освоенной техники, сколько на ее стабильность в игровых ситуациях.

В связи с вступлением учащихся в подростковый возраст учитель может столкнуться с рядом трудностей: временные трудности в образовании условных рефлексов; увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители; повышенная возбудимость и эмоциональность; преобладание процессов возбуждения над торможением; появление некоторой нестабильности в поведении. Все это отражается и на проявлении уже освоенных навыков. Иногда может казаться, что на каком-то этапе учащиеся перестают прогрессировать. Более того, иногда можно наблюдать некоторый регресс в уже освоенном материале. В этом случае иногда уместно сделать паузу в освоении нового материала и сделать акцент на закреплении изученных основ в новых условиях.

Дух соперничества в этом возрасте уже, как правило, достаточно велик. **Учитель должен подбирать материал таким образом, чтобы решение задач у учащихся требовало определенной мобилизации ресурса,** т. е. задания не должны быть слишком легкими.

Продолжительность занятий: два часа.

Количество занятий в неделю: 5–6.

Соревновательная деятельность: участие в матчах или соревнованиях с судейством и табло (не менее 4 матчей в месяц в среднем, но и не более 40 матчей за сезон).



Физическое развитие

Общие положения и методические рекомендации

Мышечные волокна зачастую не успевают за ростом костей. Это может приводить к определенной регрессии в точности, скорости и своевременности движений. Стремительно растут длинные и трубчатые кости конечностей, ускоряется рост позвонков в высоту. Позвоночник подростка сильно подвижен. Слишком интенсивные мышечные нагрузки замедляют рост трубчатых костей в длину. Противопоказаны в подростковом возрасте серьезные нагрузки на опорно-двигательный аппарат, а также на связки и суставы. На этом этапе работает принцип: лучше дать меньше нагрузки, чем перетренировать.

Начало периода ускоренной адаптации к аэробным и силовым тренировкам (11—15 лет у девочек, 12—16 лет у мальчиков). Наиболее оптимальное время для аэробных тренировок начинается с достижения пика скорости роста.

Для силовых тренировок наиболее подходящим временем для мальчиков будет период между 12 и 18 месяцами после пика скорости роста. Для девочек это будет в два разных периода: после

пика скорости роста и после менархе.

Особое внимание уделяйте техническому исполнению силовых упражнений, включая динамику дыхательного цикла. То, как мы дышим во время выполнения основных упражнений, подчеркнет их положительный эффект.

Никогда не жертвуйте техническим исполнением ради увеличения внешней нагрузки. Изометрические упражнения являются подходящим способом развить силу на этих этапах, в то же время способствуя развитию мышц и укреплению сухожилий.

- ▶ контролировать осевую нагрузку
- ▶ не использовать серьезные отягощения в работе
- ▶ скоростно-силовая работа с достаточными интервалами отдыха
- ▶ уделять время восстановительной работе после занятий (стретчинг, заминка).

РЕКОМЕНДАЦИИ

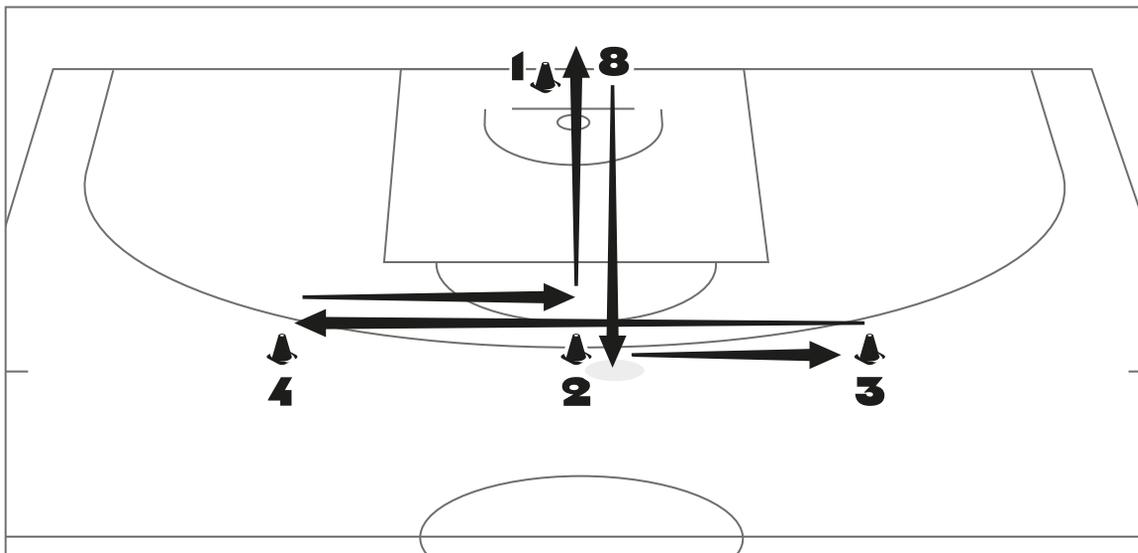


Список навыков для обучения на этапе 13—15 лет (7—9 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Смена вида движения, его направления и скорости	Способность сменять вид перемещения, скорость и направление в различных сочетаниях
Самостоятельная разминка	Способность самостоятельно (без участия тренера) подготовить себя к тренировке с помощью динамических упражнений
Самостоятельная заминка	Способность самостоятельно (без участия тренера) сделать заминку после тренировки с помощью статических упражнений

Примеры упражнений

Пять конусов в квадрате



Упражнение, которое позволяет отрабатывать различные виды передвижений с изменением направления и скорости

Организация: 4 конуса, согласно схеме. Расстояние между конусами 1 и 2 около 9 метров, между 2 и 3—4,5 метра, между 2 и 4—4,5 метра.

Выполнение: от 1 ко 2 конусу спринт и снижением скорости у второго конуса с изменением длины шага, от 2 к 3 конусу передвижение в защитной стойке, от 3 к 4 передвижение в защитной стойке другим боком, от 4 к 2 снова передвижением в защитной стойке и от 2 к 1 бег спиной вперед.



Баскетбольные навыки

На этом уровне игроки должны иметь достаточно хорошее представление об основных принципах игры и иметь арсенал для игры. Учащиеся становятся более эффективными в дриблинге, открывании, бросках в различных ситуациях и передачах. Эти базовые навыки будут совершенствоваться и дальше, но сейчас становится важным, чтобы они применялись в игровых ситуациях на скоростях близких к околорекордным.

Уровень противодействия защиты крайне важен для формирования действительно устойчивых навыков. Привычные изученные элементы могут столкнуться с новыми испытаниями, поскольку в этом возрасте игроки уже могут демонстрировать довольно серьезный уровень противодействия. Если защита пока не в состоянии обеспечить достаточный уровень противодействия, то уместно прибегнуть к ситуациям, когда расстановка, расположение или количество игроков позволяют защите чувствовать некоторое преимущество.

Освоение игры с заслонами тесно связано с различными навыками. Будьте уверены, что игроки в достаточной мере освоили необходимые технические элементы и обладают достаточной способностью к распознаванию простых ситуаций преимущества.

Базовая техника

Общие положения и методические рекомендации

Этот раздел целиком и полностью опирается на фундамент, заложенный ранее. Происходит усложнения техники за счет уровня сопротивления защитника и увеличения углов поворотов и скорости поворотов. Согласованная работа рук и ног в приоритете.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ

1. Сохранение высоты стойки после каждого поворота
2. Не поднимать мяч высоко над головой
3. Действовать в рамках правил (принцип «цилиндра»).

Список навыков для обучения на этапе 13—15 лет (7—9 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Повороты на 180° с мячом и без мяча	Способность выполнять быстрые повороты с отталкиванием от пола свободной ногой без потери равновесия и с согласованной работой рук
Связки боковых, скрестных шагов вместе с поворотами	Связки из боковых шагов, поворотов, скрестных шагов с целью создать больше пространства или обмануть защитника
Открытия после изменения скорости движения по прямой линии	Способность за счет изменения скорости передвижения создать пространство и открыться на периметре после движения по прямой линии
Освобождение пространства от руки защитника	Работа рук с мячом с учетом положения рук защитника

Дриблинг

Общие положения и методические рекомендации

Практически вся работа с ведением на данном этапе направлена на совершенствование дриблинга за счет добавления различных усложнений: второй мяч, необходимость поймать второй мяч, дриблинг баскетбольным мячом с отвлекающими подбрасываниями теннисного мяча, давление защитника.

Добавляются движения, которые требуют достаточно хорошего уровня координации и технической базы. Будьте уверены, что двигательная база учащихся позволяет выполнять эти движения в качестве имитации без мяча, прежде чем пытаться воспроизвести движение с мячом на высокой скорости.

Кроме того, следует обратить внимания, что возросший объем техники и скорости исполнения элементов может увеличить разницу в качестве между доминантой и недоминантной рукой. Иногда целесообразно использовать объем работы 2:1 в пользу недоминантной руки для того чтобы нивелировать эту разницу.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДРИБЛИНГУ

1. Уверенный контроль мяча в ситуации ограниченного пространства
2. Способность противостоять давлению на мяч на ограниченном участке площадки
3. Сохранение ведения настолько долго, насколько это требуется
4. Разницу между доминантной и недоминантной рукой необходимо сократить.

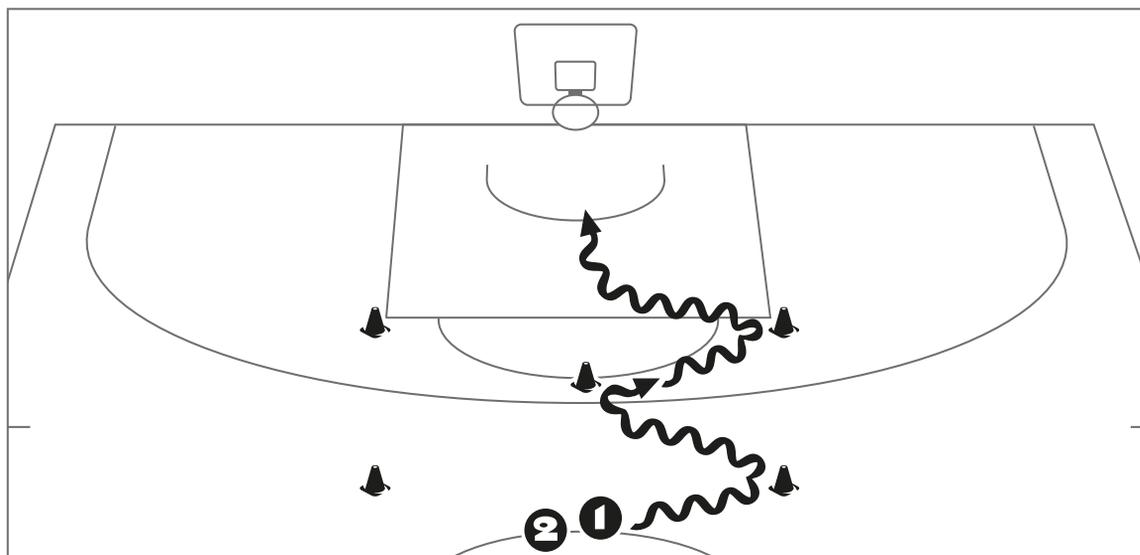


Список навыков для обучения на этапе 13—15 лет (7—9 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Финт на перевод перед собой	Движение одной рукой, телом и ногами, выполняемое нападающим для того чтобы имитировать начало перевода на другую руку и в конце движения оставить мяч на той же руке
Связки финтов и переводов	Способность связывать различные финты и переводы мяча
Ведение двумя мячами в движении одновременно	Ведение двух мячей двумя руками с одновременными ударами мячей об пол
Ведение двумя мячами в движении попеременно	Ведение двух мячей двумя руками с попеременными ударами мячей об пол
Сохранение ведения мяча при ловле другой	Способность продолжать ведение мяча и сохранять контроль в тот момент, когда свободная рука ловит другой предмет (например, теннисный мяч)
Контролирующее ведение под давлением защитника	Способность выполнять контролирующее ведение мяча без зрительного контроля в ситуациях, когда защитник находится очень близко к игроку с мячом и оказывает на него давление
Контроль и защита мяча на определенном участке площадки	Способность контролировать и защищать мяч на ограниченной площади, сохраняя зрительный контроль над ситуацией на площадке

Примеры упражнений

Пять конусов в квадрате



Упражнение, которое позволяет отрабатывать различные переводы и финты в одной форме организации

Организация: пять конусов расположены в форме квадрата с одним конусом в центре этого квадрата. Расстояние между конусами 2—3 метра. Колонна игроков с мячами в 2—3 метрах от этого квадрата.

Выполнение: игрок выбирает 3 конуса из пяти. Может использовать любой перевод или финт, когда приходит к конусу. Можно использовать обе стороны после центрального конуса.



Передачи

Общие положения и методические рекомендации

Взросшие силовые и скоростно-силовые показатели позволяют расширить список навыков. Помимо увеличения роста скорости полета мяча, необходимо обратить внимание и на увеличение дистанции полета мяча без ущерба для ее точности. При обучении более длинным передачам выбирайте такую дистанцию, при которой учащиеся могут относительно стабильно отдавать точные передачи, но при этом должны прилагать максимальную концентрацию и усилия.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЕРЕДАЧАМ

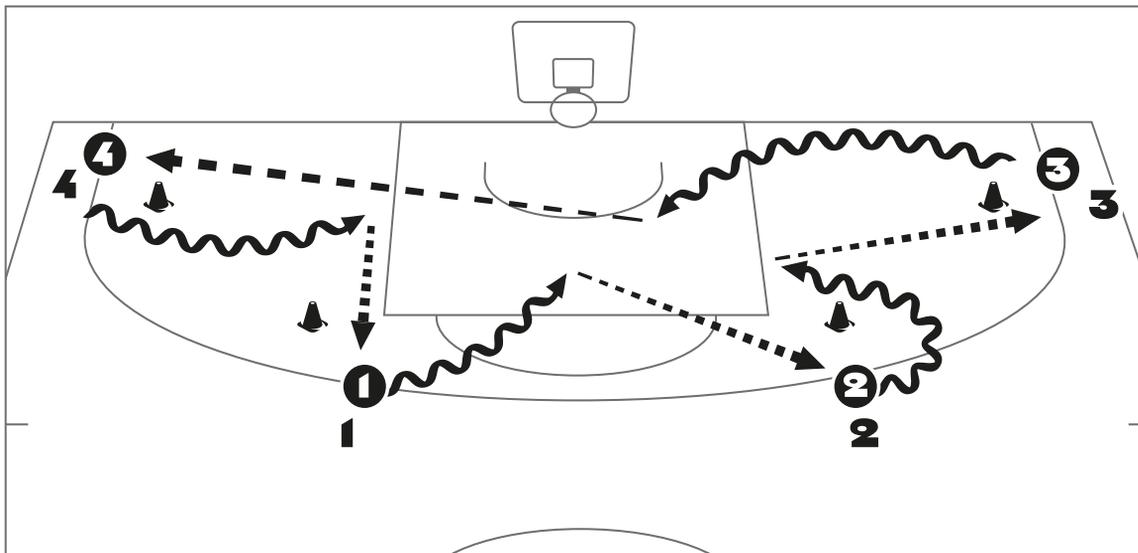
1. Точность длинных передач
2. Скрытность передач
3. Сила передачи и ее траектория
4. Избегать передач в безопорном положении (в прыжке).

Список навыков для обучения на этапе 13—15 лет (7—9 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Передача через игрока	Способность отдать передачу в двух и более передачах от мяча, оценив положение защитников
Передача игроку, играющему спиной к кольцу	Создание угла и определение правильного типа передачи с учетом позиции защитника при игре партнера спиной к кольцу
Короткая передача снизу в движении	Короткий пас (как правило, внутри 3-секундной зоны) движением руки снизу в движении и двигающемуся партнеру
Бейсбольная передача	Длинная передача одной рукой с замахом за голову, напоминающее метание в начальной фазе
Передача на дальнюю сторону с места	Передача на дальнюю сторону с места с учетом работы рук и положения защитников
Передача из кармана	Передача после ведения, которая выполняется от ближнего бедра с отскоком об пол. Используется часто при взаимодействии на заслонах
Передача одной рукой после ведения	Способность отдать передачу сразу после ведения одной рукой, при этом мяч перед передачей фиксируется двумя руками

Примеры упражнений

Передачи из четырех углов



Упражнение для совершенствования работы ног при остановках и передачах

Организация: игроки располагаются у 4-х конусов в колоннах по 3—4 игрока. У первых игроков мячи.

Выполнение: в соответствии с заданием они выполняют:

- ▶ ведение в правую сторону, остановку «дальняя-ближняя», передний поворот и передачу в следующую колонну
- ▶ ведение в правую сторону, передачу одной рукой после ведения в следующую колонну
- ▶ ведение в правую сторону, остановку «дальняя-ближняя», передний поворот и пас в ту же колонну, откуда начал ведение
- ▶ передачу двумя руками на противоположную сторону (проход вправо – пас влево), при проходе из угла одна передача идет в угол
- ▶ прямые передачи из угла в противоположное продолжение штрафной
- ▶ прямые передачи с продолжением штрафной в противоположный угол.



Бросок и завершения под кольцом

Общие положения и методические рекомендации

Взросшие силовые и скоростно-силовые способности учащихся диктуют направление работы на данном этапе. В первую очередь стоит обратить внимание на способность выполнять броски под кольцом с сопротивлением. Расширение арсенала элементов позволяет правильно выбрать тип атаки, но не решает всех проблем с ее результативностью. Учитель должен обращать внимание именно на результативность атак, особенно близко к кольцу.

Работа кисти при завершениях будет играть все большую роль, поскольку углы атаки будут очень разнообразны. **Необходимо уделить внимание завершениям с обратной стороны не только дальней, но и ближней рукой.**

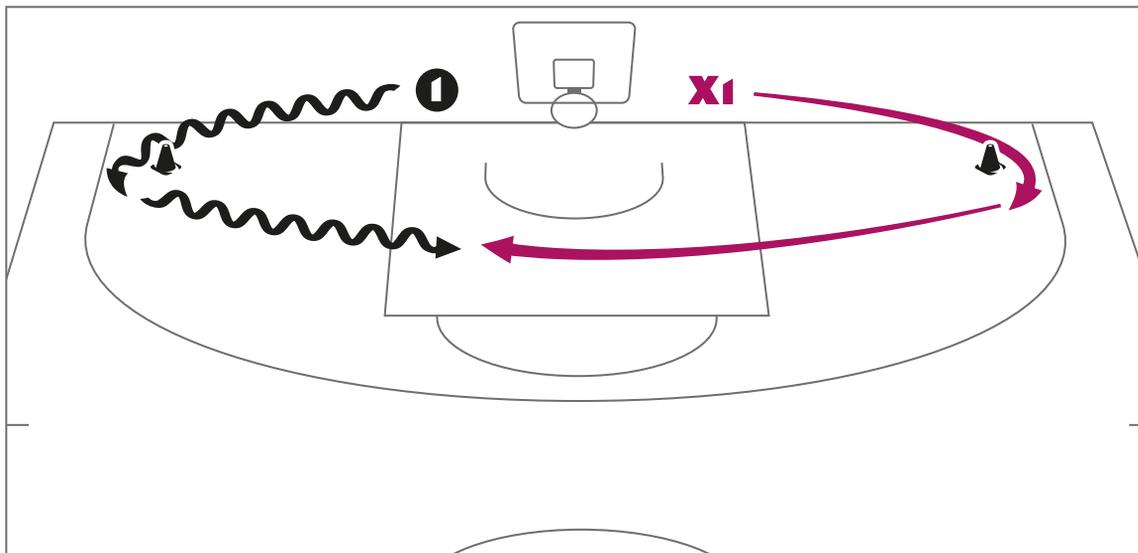
ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ БРОСКУ И ЗАВЕРШЕНИЯМ

1. Работа кисти и пальцев при неудобных углах атаки
2. Фокус на результативной атаке, а не на получении фола
3. Сохранение вертикального положения тела при выпрыгивании для атаки
4. Постановка ног по направлению броска при атаках после ведения.

Список навыков для обучения на этапе 13—15 лет (7—9 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Силовая атака после остановки в два контакта	Остановка с первым шагом дальней ногой от защитника с последующим выпрыгиванием
Атака с обратной стороны с двух шагов спиной к кольцу	Способность завершить атаку спиной к кольцу после прохода с одной стороны корзины на другую
Атака за плоскостью щита с отскоком об щит	Способность создать угол для броска при проходах в лицевою линию
Атака снизу одной рукой без использования щита	Атака одной рукой после двух шагов без использования щита с использованием пальцев и ладони для вращения мяча
Атака после остановки в два контакта, финта на бросок и шагом под защитника	Способность выполнить финт на бросок и шаг под защитника для атаки рядом с кольцом
Бросок после ведения при боковом движении	Способность выполнить бросок после бокового движения на ведении мяча

Примеры упражнений

1 на 1 под кольцом после прохода**Упражнение для совершенствования атаки под кольцом с сопротивлением**

Организация: две колонны игроков на пересечении лицевой линии и 3-секундной зоны. Одна колонна с мячами. Конусы или препятствия в углах площадки согласно схеме

Выполнение: по сигналу оба игрока начинают движение вокруг своих конусов. Задача игрока с мячом забить мяч атакой из 3-секундной зоны. Задача защитника максимально затруднить атаку в пределах правил.



Заслон

Общие положения и методические рекомендации

Что такое «заслон»? «Заслон» — это действие, при котором один атакующий игрок пытается преградить путь защитнику товарища по команде. Заслоны могут ставиться для игрока, который владеет мячом, для игрока, который не владеет мячом, и отдельная ситуация с заслоном при передаче мяча из рук в руки. В правилах баскетбола указано, что:

«Заслон» — это попытка задержать или не дать сопернику без мяча достичь желаемой позиции на игровой площадке.

Правильный заслон — это когда игрок, который ставит заслон:

- был неподвижен внутри своего цилиндра, когда произошел контакт;
- обе ноги были на полу, когда произошел контакт.

Правила игры довольно четко регулируют не только нюансы техники, но и фокус обучения — две ноги на полу, и быть неподвижным в момент контакта. Что касается неправильного заслона, то он описывается гораздо более детально, чем правильный.

Неправильный заслон — это когда игрок, который ставит заслон, когда произошел контакт:

- не обеспечивал достаточного расстояния при постановке заслона вне поля зрения неподвижного противника, когда произошел контакт;
- не учитывал элементы времени и расстояния противника в движении, когда произошел контакт;
- если заслон установлен в поле зрения неподвижного противника (спереди или сбоку), то заслоняющий может установить заслон так близко к нему, как он пожелает, при условии отсутствия контакта;
- если заслон установлен вне поля зрения неподвижного противника, то заслоняющий должен разрешить противнику сделать 1 обычный шаг к заслону, не вступая в контакт;
- если противник находится в движении, то должны учитываться факторы времени и расстояния. Заслоняющий должен оставлять достаточно места, чтобы игрок, которого заслоняют, мог избежать заслона, остановившись или изменив направление;
- требуемое расстояние никогда не должно быть меньше 1 и никогда не должно превышать 2 обычных шага;
- игрок, преодолевающий правильный заслон, несет ответственность за любой контакт с игроком, установившим этот заслон.

Постановка заслонов — один из важных навыков игроков независимо от амплуа. Важность постановки качественных заслонов растет по мере взросления игроков и апогея достигает во взрослом баскетболе. Однако обучение этому элементу начинается намного раньше, и необходимо рационально использовать время в детском и юношеском баскетболе.

Угол постановки заслона

Мы рассматриваем угол постановки заслона в контексте защитника. Это угол, под которым игрок останавливается для постановки заслона к защитнику. Эта пространственная характеристика должна учитывать много факторов: положение кольца, положение защитника, предполагаемое направления атаки, положение других игроков и т. п. Естественно, что все это не так просто для юного баскетболиста, как может показаться. На рисунках снизу мы видим три разных угла постановки заслона. Можно ли однозначно сказать какой угол предпочтительнее, глядя лишь на эти иллюстрации? Чего не хватает в первую очередь, чтобы понять правильный ли это угол заслона?



Направление атаки нападающего должно быть определяющим в положении тела игрока, который ставит заслон. Базовое и простое правило для «заслоняющего»: «Спина в направлении атаки». Иногда для правильного угла заслона требуется изменить траекторию движения заслоняющего.



Согласованность нападающих

Заслон — это взаимодействие как минимум двух игроков, и качество его постановки зависит от обоих.

Преждевременное движение одного игрока осложняет работу другому. Игроки часто не дожидаются постановки заслона и начинают движение раньше, чем заслон установлен. Это приводит к фолам и плохим заслонам. Использование простых правил коммуникации может облегчить эту задачу. Например, заслоняющий игрок может поднимать руку вверх и давать сигнал своему партнеру о том, что он готовится поставить заслон, и он должен прекратить движение. Как только рука опущена — заслон установлен, и нападающий может двигаться на заслон.

Использование заслона и игра после него

Игрок, для которого поставлен заслон, должен максимально близко проходить его к заслоняющему игроку, не оставляя при этом места для защитника. При этом он должен действовать в рамках правил и не отталкивать своего защитника плечом или руками.

Заслоняющий должен быть аккуратен и точен в своих движениях в момент постановки заслона и сразу после него, поскольку преждевременное движение к кольцу может спровоцировать движение в защитника. При этом заслоняющий может блокировать защитника, находясь неподвижно. Способ поворота к кольцу (поворот через спину или поворот лицом) будет зависеть от конкретной ситуации на площадке. Здесь необходимо руководствоваться правилом цилиндра, при повороте заслоняющий не должен входить в цилиндр защитника.

- ▶ задержки защитника руками
- ▶ встречное движение телом, когда защитник движется
- ▶ движение тазом в стороны в целях поймать защитника, который обходит заслон
- ▶ слишком широкая постановка ног
- ▶ стопы не стоят на одной линии.

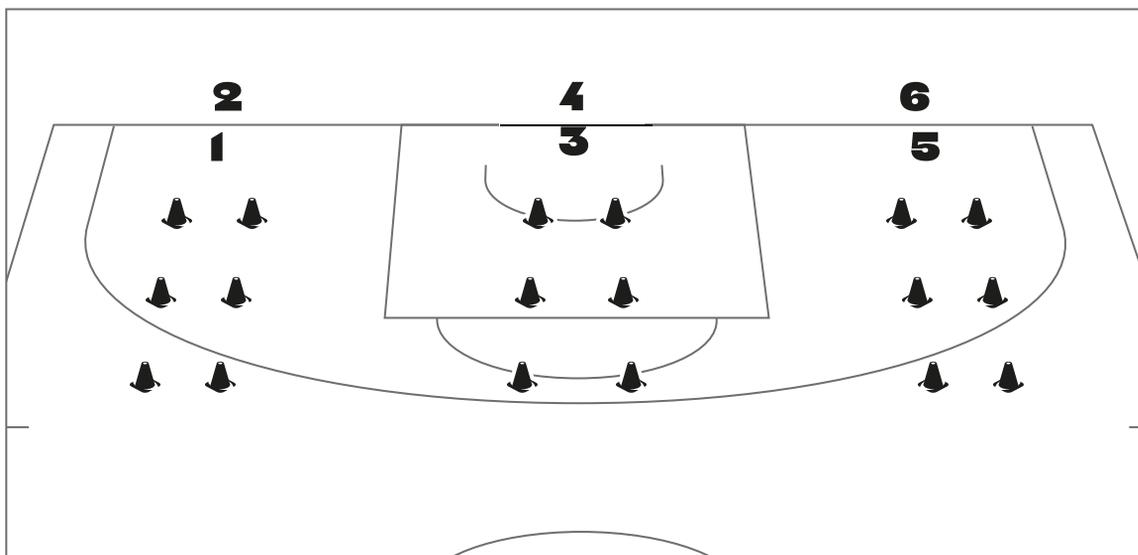
НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ ПРИ ПОСТАНОВКЕ ЗАСЛОНА:

Список навыков для обучения на этапе 13—15 лет (7—9 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Постановка заслона остановкой в один контакт	Способность прийти к защитнику, выполнить остановку в один контакт перед ним и поставить правильный заслон — сохранить стопы параллельными
Постановка заслона остановкой в два контакта	Способность прийти к защитнику, выполнить остановку в два контакта перед ним и поставить правильный заслон — сохранить стопы параллельными

Примеры упражнений

Два конуса

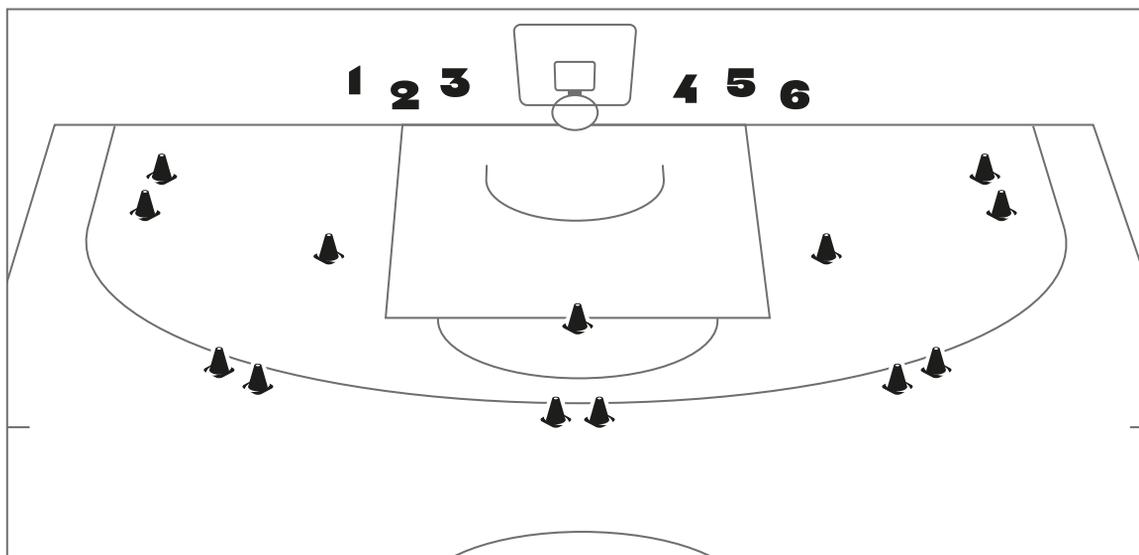
**Упражнение для обучения постановке заслона и отработки остановки перед заслоном**

Организация: несколько колонн напротив линии из конусов

Выполнение: игрок выполняет легкий бег к паре конусов, которые расположены на предполагаемой ширине постановки заслона. У конуса выполняет остановку заданным способом и имитирует постановку заслона. То же делает у следующего конуса. За ним упражнение начинает следующий игрок.



Игра «Поставить-поднять»



В этом упражнении игрок получает очки за полный цикл «поднял-поставил» конус. Это действие заставляет игроков больше сгибать ноги при остановках и так несколько проще добиться желаемого положения при постановке заслона

Организация: по площадке расположены несколько пар конусов, образующих небольшие ворота. У нескольких конусов нет пары. Игроки располагаются свободно на лицевой линии.

Выполнение: по сигналу игроки выполняют бег и остановку заданным способом у конуса. Остановка должна быть достаточно низкой для того чтобы можно было поднять конус, не наклоняясь вниз. После этого он ищет свободное место для того чтобы вернуть конус в пару к другому конусу. За постановку конуса игрок получает очко. Игра проводится на время или до достижения определенного количества очков.

Защита

Общие положения и методические рекомендации

После освоения базовых понятий и навыков групповой защиты необходимо сфокусировать внимание учеников на более активных формах защиты. При этом нежелателен акцент именно на перехвате или отборе мяча, поскольку в этом возрасте учащиеся легко поддаются желанию перехватить мяч любой ценой и часто теряют защитные позиции или получают необязательные фолы.

Принципы помощи и страховок должны осваиваться в стандартных условиях — когда защитники заранее могут понять возможные действия нападающих и свои реакции на них. Для этого используются упражнения, в которых изначальная расстановка позволяет защитникам понять свои действия. У нападения могут быть некоторые ограничения по направлению передачи, возможности для атак и т. п. После усвоения основных ситуаций можно приступить к полноценным игровым упражнениям.

Обучение противодействия заслонам осуществляется одновременно с появлением этих элементов в нападении. Одной из форм защиты может служить «смена». Это касается как заслонов с мячом, так и без мяча.

Обучение коммуникации должно продолжаться во всех упражнениях, в которых присутствуют защитные действия.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЗАЩИТЕ

1. Способность перекрывать линию передачи — работа рук
2. Правильная работа ног при перемещениях
3. Общий уровень коммуникации при защитных действиях
4. Активные руки при любых формах защиты — агрессивность защиты
5. Давление на мяч и линии передачи без риска — правильная оценка дистанции.

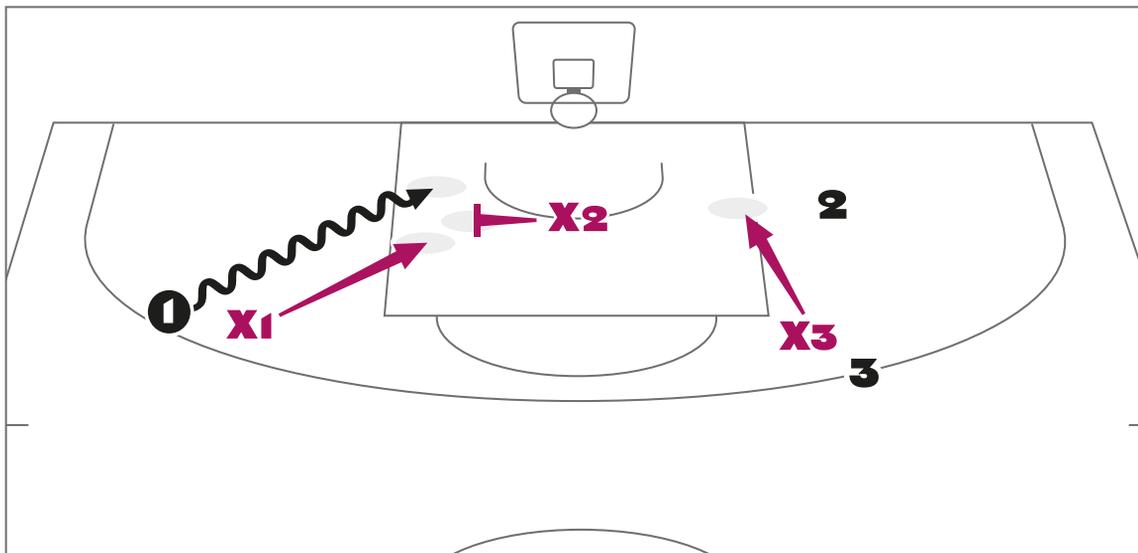
Список навыков для обучения на этапе 13—15 лет (7—9 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Активная защита против игрока с мячом в закрытой стойке	Способность затруднить получение мяча с помощью закрытой стойки нападающим, находящимся в одной передаче
Страховка страхующего	Усвоение принципов помощи, в которых необходимо смещаться для страховки игрока, который вышел на первую подстраховку
Защита против заслона от мяча игроку без мяча	Способность увидеть, предупредить и противодействовать заслону для игрока без мяча
Защита против заслона игроку с мячом	Способность увидеть, предупредить и противодействовать заслону для игрока с мячом с помощью «смены»
Выбор позиции в зависимости от положения мяча	Умение защитника менять свою позицию с учетом положения мяча и других игроков
Насыщение 3-секундной зоны	Понимание важности насыщения игроками защиты 3-секундной зоны и распознавание ситуаций для этого



Примеры упражнений

3х3 страховка страхующего

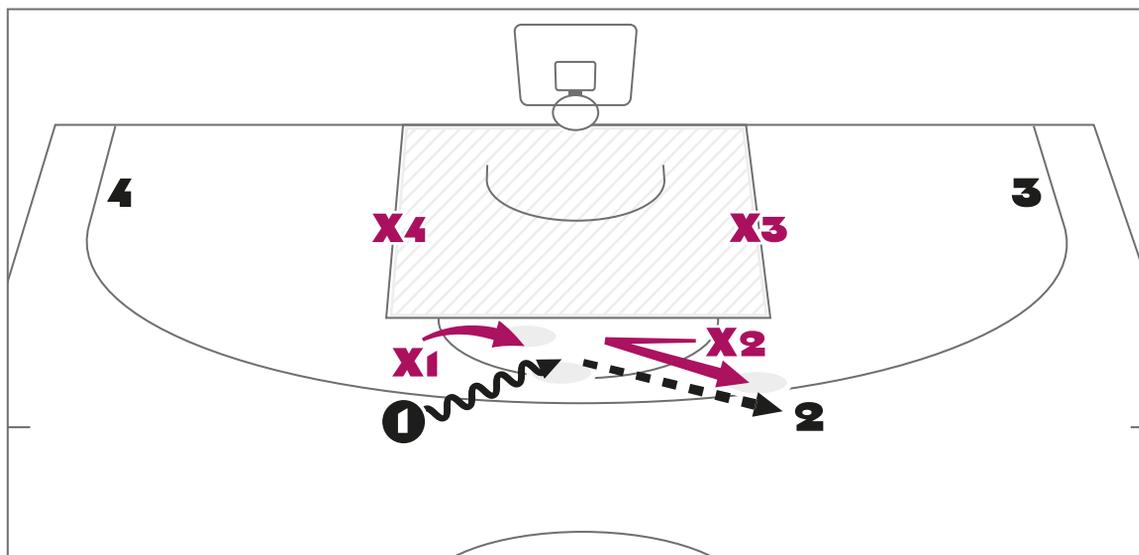


В этом упражнении отрабатывается страховка страхующего игрока

Организация: игроки в тройках расположены согласно схеме. В целях упражнения нападающий с мячом и его защитник стоят плечом к плечу.

Выполнение: нападающий выполняет ведение мяча к кольцу. Защитнику 1 ставится задача не допустить свободного броска, чтобы спровоцировать движение мяча к корзине, защитник X2 помогает остановить проход, в то время как X3 страхует его от короткой передачи под кольцо. Игрок с мячом может отдать передачу на вершину 3-очковой линии вспомогательному игроку и снова повторить упражнение несколько раз. Затем поменяться позициями.

4x4 очки за проход в зону



В этом упражнении отрабатывается ситуация, в которой первоочередная задача защитников — не дать мячу оказаться в 3-секундной зоне

Организация: игроки в четверках свободно располагаются на половине площадки. Защитники выбирают свои позиции таким образом, чтобы быть готовым помочь при проходе в трехсекундную зону. Можно добавить учителя с мячом, который отдает передачи вправо и влево, чтобы вся защитная четверка меняла позиции, а затем по сигналу учителя начинается описанное действие.

Выполнение: нападающие играют 4x4 на половине по всем правилам баскетбола, но получают дополнительные очки, если мяч оказывается в 3-секундной зоне после прохода. За одну атаку не более 3-х дополнительных очков. При этом команда получает эти очки, если мяч был забит в кольцо. Защитники стараются насыщать 3-секундную зону.



Игровые ситуации

Общие положения и методические рекомендации

На данном этапе все большую долю в тренировочном процессе занимает игра 5 на 5 в различных ситуациях. Построение принципов командного нападения представляется возможным, если учащиеся хорошо освоили принципы взаимодействия в малых группах. Вся игра 5 на 5 на этом этапе базируется именно на взаимодействии двух и трех игроков, однако другие игроки должны уметь правильно находить позицию на площадке и реагировать на взаимодействия партнеров.

Простые ситуации вроде «отдал — вошел», «проход — передача», «внутри — наружу» могут стать основой нападения. Даже если эти действия хорошо усвоены в групповом взаимодействии, наличие дополнительных игроков может вносить коррективы, и важно познакомить учащихся с новым пространством и расположением игроков. На данном этапе по-прежнему не стоит излишне специализироваться на амплуа или позициях игроков — универсальность и взаимозаменяемость важнее более узкой специализации.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРОВЫМ СИТУАЦИЯМ

1. Поиск свободного пространства без мяча
2. Создание пространства для игрока с мячом
3. Реакции на взаимодействия игроков в малых группа
4. Качественное использование заслонов
5. Использование упражнений в четверках отлично подготавливает к работе в пятерках.

Список навыков и игровых ситуаций для обучения на данном этапе

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Заслоны для игрока с мячом без помощи на сильной стороне	Группа навыков игрока с мячом и игрока без мяча, в которой им необходимо реализовать преимущество при заслоне на стороне, на которой нет легкой помощи от третьего защитника
5х0 с сохранением пространства («проход-передача»)	Умение играть с проходами и передачами, не сужая пространство для игрока с мячом и не создавая ситуаций, в которых один защитник может контролировать двух нападающих. Для этого игроки должны располагаться на оптимальном расстоянии друг от друга в 5—6 м
5х0 с сохранением пространства («внутри-наружу»)	Умение играть с передачами «внутри и наружу», выполняя входы, замещения, не сужая пространство для игрока с мячом и не создавая ситуаций, в которых один защитник может контролировать двух нападающих
5х0 с заслонами от мяча	Способность взаимодействовать заслонами для игрока без мяча в различных ситуациях, сохраняя правильное расположение игроков
5х5 в расстановке «5 снаружи»	Игра с противодействием защиты, в которой 5 игроков нападения находятся на периметре и всегда стремятся занимать эти позиции
5х5 в игре «проход-передача»	Умение играть с проходами и передачами, не сужая пространство для игрока с мячом и не создавая ситуаций, в которых один защитник может контролировать двух нападающих
5х5 в игре «внутри-наружу»	Умение играть с передачами «внутри и наружу», выполняя входы, замещения, не сужая пространство для игрока с мячом и не создавая ситуаций, в которых один защитник может контролировать двух нападающих
5х5 в игре с заслонами от мяча	Способность взаимодействовать заслонами для игрока без мяча в различных ситуациях, сохраняя правильное расположение игроков. Чтение защиты и своевременные реакции нападения
2х2 игра с заслоном для игрока с мячом	Способность реализовать ситуацию 2 на 2 без помощи третьего защитника с заслоном для игрока с мячом
3х3 игра с заслоном для игрока с мячом	Способность реализовать ситуацию 3 на 3 с помощью третьего защитника с заслоном для игрока с мячом



Подбор

Общие положения и методические рекомендации

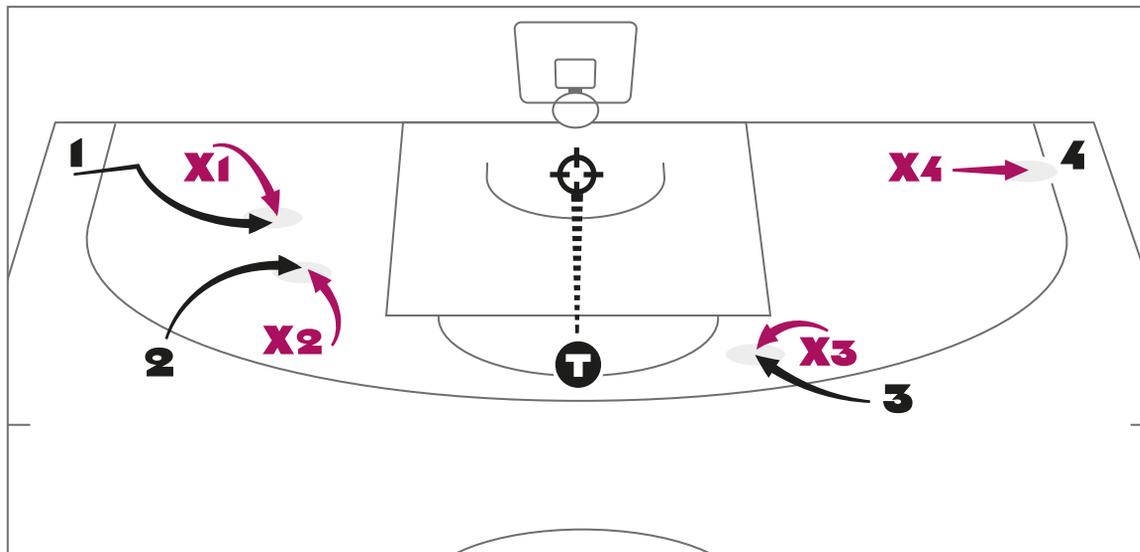
Усложнение ситуаций для подбора связано с возросшей динамичностью игры, увеличением контактной борьбы, а также появлением командной защиты и ротаций. Основная задача на этом этапе — дать учащимся представление о том, что борьба за подбор начинается на площадке, а не в воздухе. Правильно занятие позиции, контакт с игроков (зрительный или физический), реакции на мяч — одинаково важные компоненты при обучении подбору.

Список навыков и игровых ситуаций для обучения на этапе 13—15 лет (7—9 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Отсечение игрока на периметре	Способность игрока проконтролировать игрока на периметре во время броска
Борьба в контакте за позицию в игровых упражнениях	Способность занимать правильную позицию, инициировать контакт при борьбе за подбор

Примеры упражнений

Отсечение на периметре в четверках



В этом упражнении отрабатывается отсечение игроков на периметре

Организация: Нападающие находятся на 3-очковой линии. Вспомогательный игрок с мячом по центральной оси между штрафной линией и 3-очковой. Защитники располагаются согласно положению мяча и их нападающих.

Выполнение: Игрок с мячом выполняет бросок в кольцо. Нападающие пытаются обойти своих защитников и бороться за подбор. Защитники реагируют на действия нападающих и в первую очередь встречают их лицом к лицу. Также важно менять положение мяча и давать выполнять бросок игрокам для отработки трех различных ситуаций:

- ▶ отсечение бросающего игрока
- ▶ отсечений игрока на «сильной» стороне
- ▶ отсечение игрока на «слабой» стороне

Возрастная группа 16–17 лет (10–11 классы)

Общие методические указания

У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно проводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Это подходящее время для внесения корректив в движения и элементы, которые ранее были усвоены плохо или неверно.

Основная цель этого этапа — в полной мере применить полученные навыки и знания об игре в полноценных соревновательных ситуациях. При этом процесс обучения не заканчивается, но первостепенной становится реализация полученных навыков в соревновательных условиях. Когда игроки начнут достигать новых целей и получать удовольствие от процесса, им будет интересно наблюдать, как их упорный труд и совершенствование переносятся в соревнование.

На занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на кондиционные и координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и физические качества. Доля соревновательного метода увеличивается.

Продолжительность занятий: до двух часов.

Количество занятий в неделю: 5–6.

Соревновательная деятельность: участие в матчах или соревнованиях с судейством и табло (до 40–50 матчей за сезон).



- ▶ использовать сопряженный метод чаще. Смысл данного метода заключается в том, что двигательная техника качественно улучшается и совершенствуется в условиях, требующих повышенных физических усилий
- ▶ при подборе специально подготовительных упражнений с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия
- ▶ развивать скоростные способности в вариативных условиях
- ▶ по возможности чаще применять индивидуальный подход, т. к. амплитуда биологического возраста может быть значительной, как и антропометрические и физиологические особенности учащихся.

Физическое развитие

Общие положения и методические рекомендации

Мышцы развиваются достаточно быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и сила. В этом возрасте отмечается асимметрия и увеличение силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на недоминантную сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и т. д.). Среди координационных возможностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

Баскетбольные навыки

Это этап, на котором игроки должны начать видеть, как все складывается воедино с точки зрения развития навыков, баскетбольного мышления и командных концепций. Игроки смогут лучше читать ситуации, определять защиту, реагировать на нее и управлять игровыми ситуациями в целом.

Этот уровень должен предъявлять к уровню освоения навыков соревновательные требования, и именно соревнование в некоторой степени начинает управлять процессом. Так, анализ соревновательной деятельности должен создать предпосылки для того чтобы учитель скорректировал программу под-

готовки в соответствии с сильными и слабыми сторонами своих учеников.

Практически все технические элементы выполняются в соревновательной среде (не исключая при этом метод повторения в условиях отсутствия сопротивления), и это является важным условием переноса определенных навыков в соревновательную деятельность.

Дриблинг

Общие положения и методические рекомендации

По мере роста сопротивления защитника нападающий должен адаптировать свой дриблинг к возросшему уровню противодействия защитником. Разучивание некоторых элементов носит характер «действие — противодействие». Нападающий разучивает определенное первое действие для того чтобы защитник на него среагировал. Далее нападающий противодействует реакции защитника заранее освоенным способом. В этом возрасте у учащихся уже могут быть характерные только для них способы обыграть своего защитника на ведении. Этот процесс нужно поддерживать и развивать технику дриблинга, в том числе с учетом индивидуальных особенностей.

1. Действие — противодействие при выполнении связок переводов
2. Выполнять связки автоматически без защитника во время разминки
3. Смена ритма, скорости и высоты отскока ведения по-прежнему играет важную роль
4. Давление временем, пространством или защитой на игрока с мячом при ведении.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ
ПРИ ОБУЧЕНИИ
ДРИБЛИНГУ

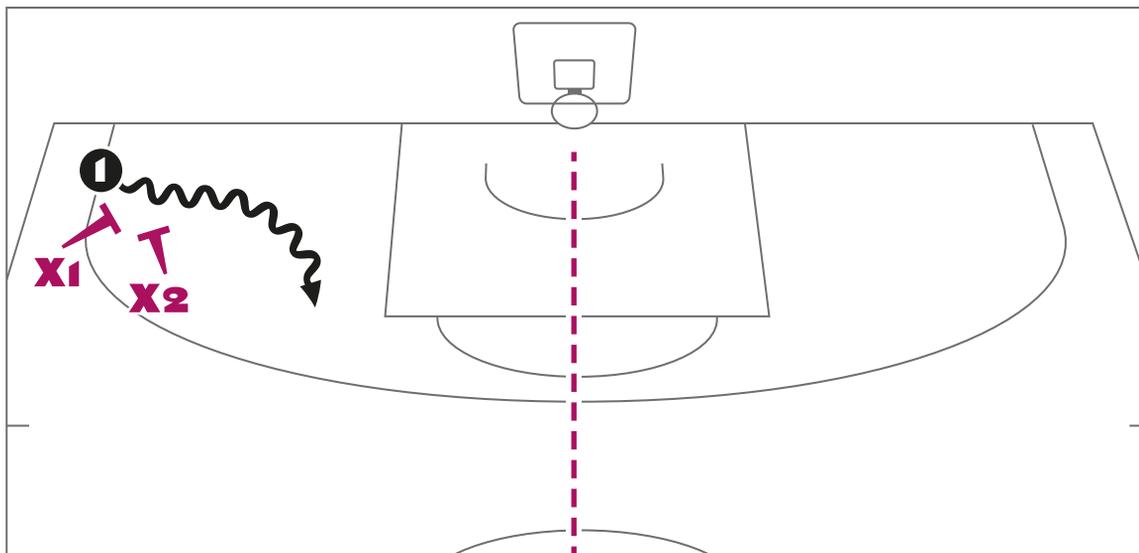
Список навыков для обучения на этапе 16—17 лет (10—11 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Выход из ситуаций двойного отбора и помощи	Сохранение ведения в ситуациях двойного отбора, когда это целесообразно (не брать мяч в две руки без решения), выход из этой ситуации для дальнейшего движения мяча
Перевод перед собой над руками защитника	Перевод с проталкиванием мяча над руками защитника
Сохранение ведения в контакте с защитником	Способность сохранять ведение и защищать мяч при ведении в контакте с защитником
Подскок на ведении со связками переводов	Способность выполнить подскок, распознать реакцию защитника и найти противодействие — перевод или связку переводов в зависимости от действий защитника
Боковой подскок с ведением мяча и связками переводов	Способность выполнить боковой подскок, распознать реакцию защитника и найти противодействие — перевод или связку переводов в зависимости от действий защитника



Примеры упражнений

1 на 2 на половине с ведением



Упражнение для совершенствования контроля мяча в условиях ограниченного пространства и преимущества защиты

Организация: разбиваем площадку на две половины. Игроки в тройках. Один игрок с мячом и два игрока без мяча в углу площадки.

Выполнение: задача игрока нападения пересечь центральную линию против двух защитников. На первом этапе защитники играют только с помощью тел и не перехватывают мяч. Если нападающий теряет мяч, то он продолжает с точки, где его потерял.

Передачи

Общие положения и методические рекомендации

Основное время должно быть уделено совершенствованию передачи в соревновательных ситуациях с сопротивлением и без. Однако, освоение некоторых элементов позволит учащимся более эффективно проявлять себя в ряде ситуаций. Крайне важно доносить до учащихся тактическую значимость той или иной передачи, поскольку на этом этапе новые элементы очень тесно связаны с конкретными ситуациями на площадке. Обучение в данном случае лучше начинать с пассивной защитой для формирования корректного представления о ситуации, в которой этот навык должен использоваться.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЕРЕДАЧАМ

1. Находить самый простой способ довести передачу до открытого игрока
2. Использовать финты перед передачами
3. Чтение защитника для определения направления и типа передачи
4. Учиться использовать вертикальное измерение для выполнения передач с отскоком от пола или по высокой, обводящей траектории.

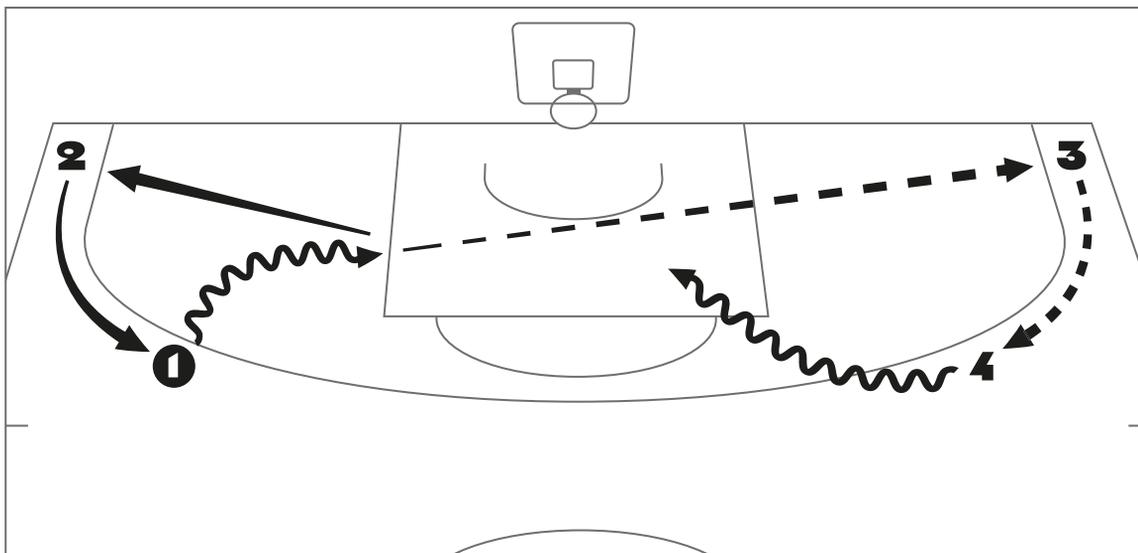
Список навыков для обучения на этапе 16—17 лет (10—11 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Передача за спиной	Передача, которая выполняется за спиной в ситуациях, когда защитник закрыл другие возможности для передачи
Навесная передача через защитника	Передача, которая выполняется нападающему, который находится ближе к кольцу, чем его защитник. Чаще всего при игре спиной к кольцу
Передача полукрюком	Тип передачи, используемый для создания навесной траектории передачи через активные руки защитников. Часто используется после проходов к кольцу
Передача заслоняющему	Чтение защиты на заслонах и способность довести мяч игроку, который ставил заслон
Передача сверху вниз	Передача по центральной оси площадки от игрока периметра игроку в 3-секундной зоне с учетом противодействия защиты
Передача на дальнюю сторону после ведения	Способность отдать передачу на дальнюю сторону после ведения



Примеры упражнений

4 на 0 через дополнительную передачу



Упражнение в четверках, направленное на совершенствование игры после прохода, передачи и экстра паса

Организация: 4 игрока располагаются на трехочковой линии, у игрока № 1 мяч.

Выполнение: игрок № 1 выполняет ведение в любую сторону и отдает передачу на периметр, игрок, который получает мяч, должен отдать дополнительную передачу партнеру рядом, который после получения делает второй проход. Игроки без мяча движутся в зависимости от складывающейся ситуации на площадке. Упражнение делается непрерывно по времени или количеству передач перед атакой.

Бросок и завершения под кольцом

Общие положения и методические рекомендации

Взросшее сопротивление в заключительной фазе атаки под кольцом предъявляет новые требования к арсеналу учащихся. Игроки должны быть готовы обыграть не только своего оппонента, но и страхующего игрока. Броски через помогающего защитника с навесной траекторией могут быть освоены только после того как учащиеся хорошо освоили различную работу ног при атаке под кольцом.

Игроки в этом возрасте все еще тяготеют к выбору дальнего броска в силу различных обстоятельств и большей ценности (3-очковые). Роль учителя в этом случае корректировать выбор дистанции для броска в соответствии с реальными навыками учащихся.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ БРОСКА И АТАК ПОД КОЛЬЦОМ

1. Готовность завершить атаку через игрока, который приходит на помощь
2. Выбор наилучшего способа броска
3. Выбор дистанции для броска в соответствии с индивидуальными способностями и возможностями.

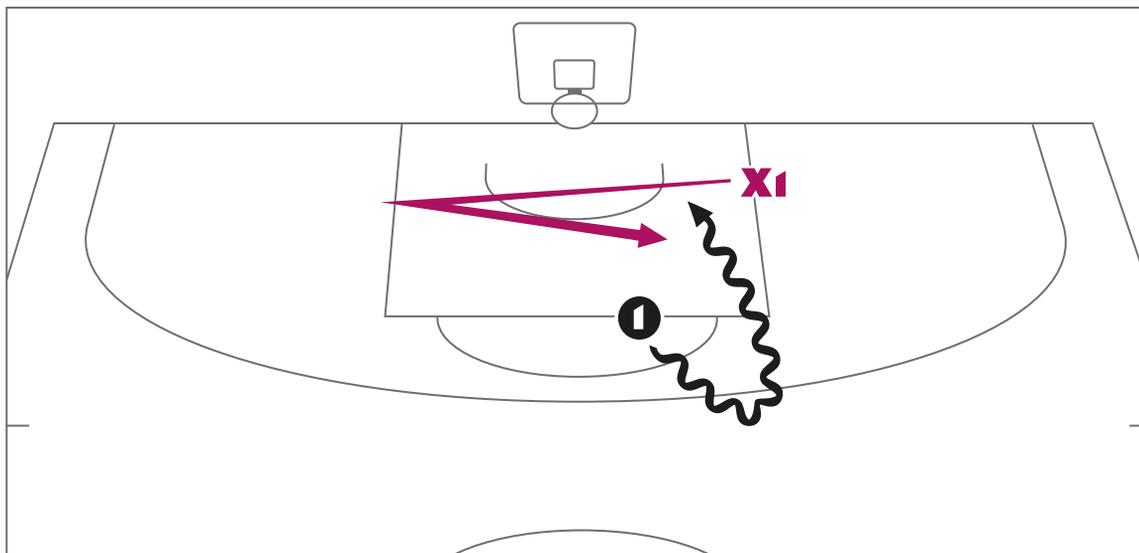
Список навыков для обучения на этапе 16—17 лет (10—11 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Бросок с навесной траекторией через защитника	Бросок через игрока, который выполняет страховку. Выполняется, не доходя до игрока по навесной траектории через него
Завершения с одноименной ногой и рукой	Выпрыгивание с одной ноги и завершение одноименной ногой (например, правая нога толчковая — правая рука выполняет атаку)
Завершения с поворотом через спину	Завершение после ведения, в котором защитник выполняется поворот через спину, прекращая ведение, и пытается изменить направление атаки в последний момент



Примеры упражнений

Завершение через помощь



Упражнение для имитации атаки под кольцом через защитника, который пришел страховать

Организация: игрок с мячом на углу штрафной, игрок без мяча на первом усике 3-секундной зоны.

Выполнение: по сигналу нападающий должен вывести мяч за трехочковую линию и может атаковать кольцо из 3-секундной зоны. Защитник должен коснуться противоположной линии 3-секундной зоны перед тем как играть защиту.

Защита

Общие положения и методические рекомендации

Основную часть материала на данном этапе создают всевозможные варианты ротаций после различных схем подстраховки. При этом совершенствование некоторых видов ротаций может происходить в тех же формах, что и обучение — 3x3, 4x4. Воспроизведение большого количества возможных ситуаций имеет приоритет.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЗАЩИТЕ

1. Активные руки в любой фазе защиты
2. Коммуникация на каждом этапе защиты
3. Не прекращать защиту, даже если совершена ошибка
4. Отсекать нападающих от корзины при броске.

Список навыков для обучения на этапе 16—17 лет (10—11 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Финт на помощь и возвращения	Действие защитника, направленное на то, чтобы заставить сомневаться игрока с мячом и заставить его взять мяч в руки при проходе
Защита в ситуации заслон заслоняющему	Понимание принципов защиты в ситуации заслон для игрока, который только что ставил заслон (взаимодействий трех игроков)
Вертикальная защита	Принцип, в котором защитник не пытается заблокировать бросок, а играет вертикально в завершающей фазе атаки, максимально затрудняя атаку, но не провоцируя фол
X-смена	Смена двух игроков при защите против нападающих без мяча. Используется в основном на «слабой» стороне в ситуациях, когда нападение использует длинные передачи через игрока
Ротация после помощи	Продолжение движения защитника в ситуациях, когда ему помог страхующий игрок (X-смена одна из таких ротаций)
Групповой отбор	Способность организовать групповой отбор в самых опасных местах на площадке
Личный прессинг	Давление на мяче и каждом игроке по всей площадке



Игровые ситуации

Общие положения и методические рекомендации

Основу игровых ситуаций составляют противодействие активным формам защиты, а также полноценное использование различных заслонов в нападении. В этом возрасте игроки уже способны систематически следовать правилам игры в переходе, что необходимо использовать для построения более организованного перехода от защиты к нападению, поскольку это одна из важнейших ситуаций для набора легких очков.

ОСНОВНЫЕ АКЦЕНТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРОВЫМ СИТУАЦИЯМ

1. Определение преимущества — какой игрок свободен?
2. Поиск прохода к кольцу кратчайшим путем («линия прохода»)
3. Своевременность передач свободному игроку.

Список навыков и игровых ситуаций для обучения на данном этапе

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Противодействие прессингу	Способность противостоять прессингу, понимание принципов преодоления прессинга
5х5 игра с заслонами для игрока с мячом на сильной стороне	Создание правильного пространства для взаимодействия двух игроков и реакции защиты на действия нападающих
5х5 игра против активных форм защиты (игра за получение)	Противодействие активным формам защиты в позиционном нападении, способность создавать пространство для партнеров и передач
5х4+1 при переходе	Реализация численного преимущества в переходе в нападение. Моделируется ситуация с искусственным опозданием одного защитника
Переход от защиты к нападению	Организация игры при переходе от защиты к нападению в равных условиях (без преимущества у нападающих)
Специальные ситуации	Действия в различных ситуациях в концовках игры

Подбор

Общие положения и методические рекомендации

Возросший уровень атлетизма позволяет добавить новые элементы в игру на подборе. Основу составляют индивидуальные действия, но также уместно использование некоторых элементов группового подбора (например, отсечение высокого и опасного игрока на подборе после штрафных бросков). **Учитель должен контролировать достаточный уровень активности на подборе** у нападающих для того чтобы защитники действительно испытывали соревновательный уровень на каждом занятии. При этом на отскок необходимо идти группой не более чем в три игрока с целью необходимости страховки тыла.

Список навыков и игровых ситуаций для обучения на этапе 16—17 лет (10—11 классы)

НАВЫК	ОПИСАНИЕ
Групповой подбор	Способность отсекалть наиболее опасного игрока с помощью двух игроков
Борьба за подбор после страховки	Отсечение игрока, осложненное страховкой перед броском
Подбор в одно касание	Способность направить мяч в желаемом направлении, если овладение мячом невозможно или затруднено



Типовые план-конспекты

7—8 лет

Основу занятий составляют игровые и соревновательные формы. При этом потеря концентрации и интереса у детей в этом возрасте происходит довольно быстро. Именно поэтому уместно часто менять задания или использовать их вариации. Важно следить за тем, чтобы смена упражнений не требовала много времени на организацию. Для этого используются простые и доступные формы.

Подготовительная часть представляет собой различные игры, связанные с перемещениями, вниманием, сменами направления. Основной акцент — школа движений без мяча, но обязательно эмоционально насыщенная. Интенсивность должна быть умеренной.

Основная часть призвана решать задачи обучения техническим элементам и основам тактики. В этой части не стоит каждый раз менять содержание, поскольку важно, чтобы ученики освоили формы организации, познакомились с играми, стали узнавать игры и упражнения. После этого можно включать различные вариации игр. Эффект новизны важен, но новый набор игр и упражнений на каждом занятии будет требовать больше времени для объяснения и организации. 1—2 новых упражнения — это хороший ритм для этой возрастной группы, с учетом того что меняются вариации уже усвоенных игр и упражнений.

№	СОДЕРЖАНИЕ	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	ДОЗИРОВКА, МИН	
1	Игра «Найди линию»	Виды передвижений: бегом лицом, бегом спиной вперед, прыжки	5	Подготовительная
2	Игра «Колдунчики»	Акцент только на стойку баскетболиста	7	
3	Игра «Ведение с фантазией»	Ведение на разной высоте (на уровне колена, на уровне пояса)	7	
4	Передачи в парах на месте	Передача двумя руками от груди вместе с шагом ноги	7	Основная
5	Игра «Дай пять!»	Больше повторений для недоминантной руки	7	
6	Передачи в кругу	Принимающие игроки обозначают цель руками и не могут двигаться для получения мяча	7	
7	Имитация броска в цель на полу	Работа только доминантой рукой	7	
8	Соревновательные броски «Вокруг света»	Выбирать оптимальную дистанцию для бросков, чтобы сохранить правильную механику	8	
9	Подведение итогов	Построение, подведение итогов занятия, обсуждение положительных моментов, прогресса	5	Заключительная
Общее время занятия			60	

9—10 лет

Игровая и соревновательная форма по-прежнему преобладают, то также появляется больше упражнений с повторным методом. Чередование упражнений с играми позволяет избежать появления некоторой рутинности. Изученные на прошлом этапе формы организации должны помочь быстрее переключаться от одной формы упражнения к другой.

Первая часть основной части занятия обычно посвящена новому материалу, который предстоит освоить. Иногда для этого могут использоваться уже знакомые упражнения в качестве подводящих в подготовительной части.

Основная часть по-прежнему содержит игровые и соревновательные задания, но роль повторного метода растет относительно предыдущего этапа. Доля нового материала не должна превышать 15—20% от предыдущего занятия.

Заключительная часть может быть посвящена укреплению тела юных баскетболистов, включать в себя различные укрепляющие комплексы, которые представляют собой общую физическую подготовку.

№	СОДЕРЖАНИЕ	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	ДОЗИРОВКА, МИН	
1	Игра «Дай пять!»	Усложнение с контактом двумя ладонями	5	Подготовительная
2	Игра «Коснись последнего»	Не скрещивать ноги при боковых перемещениях, сохранять низкую стойку	5	
3	Игра «День и ночь»	Развитие быстроты через игру	5	
4	Передвижения в защитной стойке «Зеркало»	4 коротких серии по 10 секунд для каждого. Отдых между сериями не менее 30 секунд	4	Основная
5	Атака с двух шагов в колоннах	Атака по прямой линии после 3-х ударов мяча в пол с использованием щита. Корректная работа ног и рук	8	
6	Игра «Прочитай защитника»	Несколько коридоров и группы не более 5 игроков. Без атаки кольца	7	
7	V-открывание в колоннах	Получение лицом к кольцу в остановку в два контакта. Не более 8 игроков в группе. Продолжение с атакой с двух шагов	8	
8	1х1 «Защитник спиной»	Начало ведения без ошибок, переход на два шага ближе к кольцу	8	
9	ОФП	Комплекс упражнений на мышцы спины, пресса	5	Заключительная
10	Подведение итогов	Построение, подведение итогов занятия, обсуждение положительных моментов, прогресса	5	
		Общее время занятия	60	



11—12 лет

Подготовительная часть — может использоваться для повторения ранее пройденного материала технической направленности. Например, повторить переводы или способы атаки кольца, изученные на прошлом занятии. Необходимо помнить, что подготовительная часть не подразумевает выполнения упражнения на максимальной скорости. Поэтому важно правильно подбирать упражнения, которые будут в полной мере соответствовать этим задачам.

Основная часть формируется по тому же принципу. Не более 15—20% нового материала. Разница только лишь в том, что здесь мы уже можем разделять материал сугубо технической направленности и тактической направленности.

Заключительная часть может быть посвящена укреплению тела юных баскетболистов, включать в себя различные укрепляющие комплексы, которые представляют собой общую физическую подготовку.

№	СОДЕРЖАНИЕ	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	ДОЗИРОВКА, МИН	
1	Большая змейка с ведением мяча	Выполнение в легком, разминочном темпе с акцентом на качество переводов	6	Подготовительная
2	Игра «Получи мяч»	Регламентировать виды передачи — использовать только передачи по воздуху	5	
3	2х2 получение в зоне	Использование изменения направления и скорости для открывания. 4х15 секунд для каждой пары. Отдых между сериями до 1 минуты	8	Основная
4	1х1 с угла штрафной	Защита без нарушения правил, акцент нападающего на движение к кольцу по прямой линии. Завершение дальней рукой от защитника	6	
5	1х1 после передачи из рук в руки	Защита без нарушения правил, акцент нападающего на движение к кольцу по прямой линии. Завершение дальней рукой от защитника	6	
6	«Треугольник» 2х2	Понятие треугольника, контроль линии передачи, пассивное нападение в целях обучения защиты	8	
7	Реализация 3х2	Соблюдение принципа 2-х передач. Атака максимально близко к кольцу	8	
8	3х3 проход и передача	Игра на половине площадки с целью пройти к кольцу с ведением мяча	8	Заключительная
9	Подведение итогов	Построение, подведение итогов занятия, обсуждение положительных моментов, прогресса	5	
		Общее время занятия	60	

13—15 лет

Появление динамической разминки на более частой основе в подготовительной части обусловлено рядом факторов. Это и возросший уровень контакта на занятиях, и необходимость в работе над мобильностью суставов.

Основная часть может представлять собой пропорции не менее 50% техники и такой же объем тактических ситуаций, состоящих в основном из ситуаций 3х3 и 4х4. Продолжительность каждого упражнения может быть увеличена до 10—12 минут.

Заключительная часть может включать упражнения на растяжку, которая является уже необходимостью в данном возрасте. Комплексы на укрепление связок и мышц также по-прежнему являются важной частью, но в этом возрасте могут быть выведены за основное время занятий и выполняться самостоятельно под контролем.

№	СОДЕРЖАНИЕ	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	ДОЗИРОВКА, МИН	
1	Динамическая разминка	Упражнения на баланс, координацию, технику перемещений	8	Подготовительная
2	Два конуса с заслоном	Обучение технике постановки заслона с различными остановками	6	
3	Пять конусов в квадрате	Отработки связок переводов и финтов с различными способами завершения	8	
4	Первый пас и обратный пас	Поворот игрока с мячом в лицевую линию. Высокая скорость перемещений без мяча	8	
5	3х3 страховка страхующего	Своевременные смещения игрока без мяча	10	Основная
6	4х4 очки за проход в зону	Быстрое движение мяча, поиск линии прохода	10	
7	Стретчинг	Игра на половине площадки с целью пройти к кольцу с ведением мяча	5	
8	Подведение итогов	Построение, подведение итогов занятия, обсуждение положительных моментов, прогресса	5	Заключительная
9		Общее время занятия	60	



16—17 лет

Основные изменения касаются продолжительности упражнений и увеличения времени работы над тактическими компонентами. Так, длительность некоторых упражнений может достигать 15 минут, особенно это касается упражнений, которые направлены на формирование новых тактических элементов или совершенствование таких важных частей как игра в переходе или на подборе. Упражнения носят комбинированный характер и могут легко адаптироваться под задачи тренировки внесением новых правил и акцентов.

В заключительной части при подведении итогов стоит больше внимания обращать на успехи. Например, спросить у участников занятия, что получилось сегодня, что было позитивного. Ошибкам также стоит уделить внимание, но в контексте того, что можно улучшить на следующем занятии.

№	СОДЕРЖАНИЕ	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	ДОЗИРОВКА, МИН	
1	Динамическая разминка	Упражнения на баланс, координацию, технику перемещений	7	Подготовительная
2	Передачи в движении в парах	Различные передачи, в том числе длинные «бейсбольные» передачи	8	
3	4x4 игра с заслонами	Игра на половине площадки с заслонами для игроков с мячом и отработки противодействия «сменой»	10	Основная
4	5x4+1 в переходе	Организация быстрого прорыва при преимуществе нападения	15	
5	5x5 игра с заданием	Игра с проходом и передачами	10	
6	Стретчинг	Заминка с помощью статических упражнений	5	Заключительная
7	Подведение итогов	Построение, подведение итогов занятия, обсуждение положительных моментов, прогресса	5	
		Общее время занятия	60	

Авторы—составители

Российская Федерация Баскетбола (РФБ), 2024 год

Шарафан Максим Дмитриевич — руководитель Онлайн Академии РФБ

Соколовский Борис Ильич — заслуженный тренер России

Рецензенты

Гомельский Евгений Яковлевич — заслуженный тренер РСФСР, заслуженный тренер СССР, член Зала славы ФИБА, кандидат педагогических наук

Елевич Сергей Николаевич — заслуженный тренер России, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр НГУ ИМ. П.Ф. Лесгафта, директор Высшей школы тренеров по баскетболу НГУ ИМ. П.Ф. Лесгафта

Лосева Ирина Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики баскетбола РУС (ГЦОЛИФК). Отличник физической культуры и спорта

Яворская Елена Евгеньевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта БГПУ

Чубрич Владан — призер Олимпийских игр, женской Премьер лиги и Кубка России. Тренер по индивидуальной подготовке сборных команд России и Сербии. Тренер профессиональных баскетбольных клубов в России, США и Австралии

Гарсия Алехандро — тренер по физической подготовке профессиональных баскетбольных клубов в Испании и России. Призер Чемпионата России по баскетболу «Единая Лига ВТБ». Ученая степень в области спортивных наук. Преподаватель спортивной науки в Мадридском университете Испании

Нормативно-правовое обеспечение

О физической культуре и спорте в Российской Федерации
Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

Об образовании в Российской Федерации Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019).

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».

Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17.02.2021 г. № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.

Официальные сайты

minsport.gov.ru — сайт Министерства спорта Российской Федерации

consultant.ru — сайт Консультант

rusada.ru — сайт РУСАДА (национальная антидопинговая организация Российской Федерации)

russiabasket.ru — сайт Российской Федерации Баскетбола

fiba.com — Официальный сайт ФИБА

minobrnauki.gov.ru — сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

edu.gov.ru — сайт Министерства просвещения Российской Федерации

фцомофв.рф — сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»

fcpsr.ru — сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Список литературы

1. Баула Н. П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/Н. П. Баула, В. И. Кучеренко. — М.: Чистые пруды, 2005. — 32 с.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса/Ю. В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/Б. Гатмен, Т. Финнеган/пер. с англ. Т. А. Бобровой. — М.: АСТ: Астрель, 2007. — 303 с.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/А. Я. Гомельский. — М.: Гранд, 1997. — 224 с.
5. Губа В. П. Особенности отбора в баскетболе/В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов. — М.: Физкультура и спорт, 2006. — 144 с.
6. Лосева И. В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И. В. Лосева. — Волгоград, 1997. — 24 с.
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Изд. Центр Академия, 2004.
8. РФБ. Баскетбол для тренеров М. PressPass, 2018. 296 с.;
9. РФБ. Введение в профессию баскетбольного тренера. М. PressPass, 2017. 140 с.;
10. РФБ. Поэтапное развитие игрока. М. PressPass, 2020. 216 с.
11. РФБ. Тактика баскетбола. М. PressPass, 2021. 332 с.;
12. РФБ. Управление командой. М. PressPass, 2022.
13. Вуттен М., Вуттен Д. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха/Морган Вуттен, Джо Вуттен; [пер.: Владимир Спивак и др.]. — 3-е изд. — Москва: Национальный баскетбольный проект Бруклинский мост, 2016. 301 с.;
14. Виссел Хол. Баскетбол. Шаги к успеху. 2009. 240 с.;
15. Ли Роуз. Баскетбол чемпионов: основы. 2014. 272 с.;
16. Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. Основы психологии спорта и физической культуры. 2001. 326 с.;
17. Вуттен Морган. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. 2008. 400 с.
18. Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. Баскетбол. Навыки и упражнения. 2006. 224 с.



«Академия 47. Образовательный проект
Андрея Кириленко»

Максим Шарафан Борис Соколовский

Академия 47

Методические рекомендации для учителей, преподавателей,
тренеров и специалистов по организации занятий
баскетболом (ознакомительный уровень)

Управление проектом Владимир Дячок
Мастер спорта России международного класса,
Исполнительный директор РФБ

Руководитель проекта	Анна Резницкая
Главный редактор	Максим Шарафан
Редактор	Александра Павлова
Концепт-дизайнер	Максим Герман
Арт-директор	Пётр Литейный
Иллюстратор	Игорь Колобов
Корректор	Ирина Мясникова
Верстальщик	Татьяна Кривошеина

ISBN 978-5-6052643-0-9



9 785605 264309 >

Общероссийская общественная организация
«Российская Федерация Баскетбола»

119270, Москва, Лужнецкая набережная, дом 8

+7 (495) 639-99-85 office@russiabasket.ru

www.russiabasket.ru



