



Комитет образования ЕАО
Областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
«ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено на заседании ПЦК
(протокол № _____ от _____)
Председатель ПЦК _____

Утверждено
Директор ОГПОБУ
«Политехнический техникум»
М.Б.Калманов _____

Учебная разработка для преподавателей СПО
по дисциплине «Физическая культура»

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ»

Учебная методическая разработка



Разработчик(и):

Мамровский К.О,
мастер п/о, преподаватель

Биробиджан
2016

Учебный методический сборник для преподавателей СПО содержит материалы работы преподавателя физической культуры ОГПОБУ «Политехнический техникум», позволяет познакомиться с особенностями методической работы педагога. В методической разработке представлено теоретическое обоснование того, как можно подготовить обучающихся игре в баскетбол. Предложен практический материал в виде специальных упражнений, позволяющих развить те или иные способности обучающихся.

Данный методический материал помогает педагогу разобраться в актуальных вопросах обучения студентов легкой атлетике.

Методическая разработка будет интересна преподавателям физической культуры, методистам и школьным учителям.

Содержание

1. Введение.....	4
2. Значение финтов в баскетболе.....	5
3. Обманные действия (финты) в движении.....	5
4. Обманные движения (финты) на месте.....	9
5. Влияние координационных способностей и координационных способностей на техническую подготовленность баскетболистов	11
6. Комплекс упражнений №1.....	12
7. Комплекс упражнений №2.....	14
8. Специальные упражнения для развития финтов с мячом.....	16
9. Специальные упражнения для развития финтов без мяча.....	17
10. Специальные упражнения для развития координационных способностей....	18
11. Список использованной литературы.....	22

Введение

Основной причиной, снижающей эффективность показателей финтов, является недостаточная адаптация баскетболиста к выполнению точных движений в условиях интенсивной игровой деятельности. Повысить результативность выполнения финтов можно путём применения методики для совершенствования в технике финтов, адекватных условия соревновательного процесса баскетболистов.

Баскетбол как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения и служит для всестороннего гармоничного развития молодежи.

Баскетбол красивая и зрелищная игра, но эта зрелищность теряется на фоне ошибок, которые совершают баскетболисты при выполнении обманных движений. В связи с появлением различных финтов остро встала проблема их эффективности, особенно в соревновательном процессе, когда на игроков влияет целый ряд сбивающих факторов.

Значение финтов в баскетболе.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в мире. Для игры характерны разнообразные перемещения: бег, ходьба, повороты, остановки, передачи, броски, прыжки, ведение мяча, обманные движения и т.д., осуществляемые в единоборстве с соперником.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство воспитания. В системе образования баскетбол включен в программы физического воспитания школьников, студентов средних В переводе с итальянского финт означает «выдумка», «притворство», в спорте используется как выражение «обманное движение».

Класс современного игрока. Над техникой работать всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над финтами должна быть построена так, чтобы игроки не теряли интерес к тренировочному процессу и чувствовали постоянное внимание тренера.

В процессе игры нападающему игроку не всегда удается освободиться от опеки противника и выполнить приемы, которые он задумал. На пути его движения (с мячом или без мяча) и наиболее выгодного броска по корзине или передачи мяча находится соперник, который своими активными действиями мешает осуществлению плана нападающего. Наиболее опытные защитники по выражению взгляда, положению головы, мяча, тела, ног и расположения партнеров предугадывает дальнейшие действия нападающих. Чтобы на какой-то момент освободиться от опеки защитника или освободить наиболее выгодный путь для передачи мяча или броска по корзине, необходимо направить защитника на ложный путь. Большую помощь в этом оказывают финты, основной задачей которых является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего. Финты вынуждают защитника принимать неверные решения, выбивают защитника из хорошего устойчивого положения и тем самым препятствует выполнению задуманного плана нападающим. Финты могут применяться как отдельно, так и в любом их сочетании. Выполнение финтов зависит от игровой ситуации, изобретательности и сообразительности игрока. Чем больше финты похожи на истинные движения, тем легче нападающему ввести защитника в заблуждение.

Финты это не просто элемент техники, это форма единоборства, творчества игроков, борьбы замыслов, основанные на превосходном выборе позиции, наблюдении за обстановкой и чувство дистанции, отличном состоянии зрительного и двигательного анализаторов, владении телом, высокой техники владения мячом, быстротой двигательной реакции.

Финты применяют с целью преодоления сопротивлений соперника и создания благоприятных условий для дальнейшего ведения игры. Финты относятся к приемам техники, которые практически всегда предполагают вступление в единоборство с противником. Применение финтов способствует успешному и эффективному решению многих тактических задач.

Обманные действия (финты) в движении

Финт головой и плечами. Игрок делает финты головой и плечами в одном направлении и выполняет движение в противоположном направлении для выполнения броска. Успех

зависит от коротких, резких движений без потери равновесия. Эти финты так же применяются перед изменением направления прохода, проходом к корзине из положения спиной к кольцу и перед другими действиями.

Финт на бросок- проход. Нападающий делает выпад в сторону или вперед, будто собирается в этом направлении обыграть защитника. Как только защитник перенесет тяжесть тела в этом направлении, нападающий резко отталкивается впереди стоящей ногой и, изменив направление, начинает ведение мяча с другой стороны защитника. После первого ложного движения можно отдать передачу или выполнить бросок в кольцо.

Финты движением глаз. Многие хорошие защитника следят за движением глаз нападающего. Наиболее полезными являются финты, при которых используется периферическое зрение, чтобы скрыть истинное направление передачи.

Финты движением ног. Всем действиям с изменением направлением и скорости движения с мячом предшествуют финты движением ног. При выполнении шага вес тела перемещается на впереди стоящую ногу, обманный шаг должен быть достаточно коротким, чтобы можно было выполнять быстрое возвращение на опорную ногу и выполнять шаг в другом направлении.

Повторные финты. Состоят из нескольких повторений однотипных движений. Игрок выполняет финт с имитацией обводки защитника справа с повторным проходом в этом же направлении после некоторой паузы.

Комбинированные финты (сочетание финтов). Большинство финтов представляют собой комбинацию обманных движений с использованием мяча, головы, плеч, кистей, ног, рук, ступней и глаз. Игрок с мячом или без мяча постоянно стремится поставить защитника в невыгодную позицию, чтобы получить преимущество, применяя необходимые комбинации финтов.

Сложнее других финты, которые выполняются в движении и в сочетании с ведением мяча, ложных движений туловищем, изменения направления, смены рук, ног и т.д.

Ведение мяча это грозное «оружие» в техническом арсенале баскетболиста. Ведение позволяет нападающему игроку значительно расширить свою маневренность при передвижениях с мячом. По целевой направленности существует несколько разновидностей данного технико-тактического приема. Так, ведение мяча можно использовать для обыгрывания защитника в начале ведения. К ним относятся скрестный шаг, вышагивание и поворот.

При использовании вышагивания игрок с мячом обыгрывает защитника на встречном движении после, выведения его из равновесия за счет короткого ложного шага вперед и последующего возвращения в исходное положение. Для обыгрывания с помощью скрестный шага применяют обманный шаг несколько в сторону и вперед с последующим зашагиванием за защитника той же ногой в противоположном направлении и одновременным началом ведения дальней рукой от защитника. Обыгрывание поворотом также начинается с обманного шага в сторону и вперед, а затем выполняется быстрый поворот назад вокруг опорной ноги и выпуск мяча ближней к направлению поворота рукой.

При обыгрывании защитника в начале ведения мяча результативными также являются финты на бросок или передачу, с помощью, которых защитник теряет равновесие и правильную защитную стойку. Большое значение имеют естественные движения туловищем, головой и плечами.

Проход с ведением мяча целесообразно начинать в сторону впередистоящей ноги защитника и всегда дальней рукой от него. Эффективным является смена темпа движения: ложный шаг либо финты головой, туловищем, выполняются медленно, чтобы защитник успел среагировать на финт, а первый шаг прохода энергично, решительно и быстро.

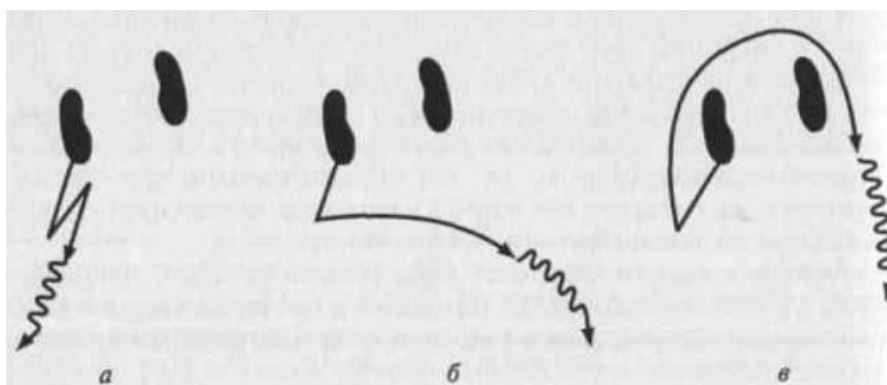


Рис. 2. Способы обыгрывания защитника в начале ведения мяча:
а - вышагивание; б - скрестным шагом; в – поворотом

Обыгрывание соперника при ведении мяча в движении производят с помощью смены темпа, скорости, направления и ритма, умелого укрывания мяча от защитника и своевременного перевода мяча с руки на руку.

Перевод мяча перед собой. Является наиболее распространенным и простым способом перевода мяча. В момент, когда нога, одноименная с рукой ведущей мяч, ставится на пол, производится его обхват снаружи и опускание руки с мячом. Далее выполняется толчок опорной ногой в сторону другой ноги с одновременным переводом мяча перед собой поперек туловища на другую руку и длинный шаг толчковой ноги в другом направлении. При переводе мяча перед защитником требуются неожиданность и быстрота движений, а также поворот туловища и свободной рукой мяч укрывается от защитника.

Более эффектными, считаются варианты перевода мяча между ног и перевод мяча за спиной.

Перевод мяча между ног. Раньше за такой перевод тренер сразу посадил бы вас на скамейку, а теперь в этом приеме не видят ничего плохого. Данный элемент встречается не часто, но, тем не менее, игроки задней линии включают его в свой игровой арсенал. Техника выполнения данного приема такая же, как при переводе мяча перед собой. Перевод мяча с одной руки на другую лучше выполнять под впередистоящей ногой, а не сзади. После перевода мяча под ногой игрок сразу же укрывает мяч корпусом, противоположной рукой и ногой.

Перевод мяча за спиной. Для дриблера этот прием безопасней, чем перевод мяча перед собой и быстрее, чем с поворотом, а результат достигается тот же. Главная проблема заключается в том, чтобы игроки осознали, что этот прием надо выполнять в строго определенных ситуациях, когда он остается единственно возможным решением. Техника выполнения перевода мяча за спиной. Игрок ведет мяч справа от себя. С шагом вперед правой ногой мяч толчком правой руки направляется слегка назад. Отскочивший от пола мяч встречается пальцами прямой правой руки. Затем рука вместе с мячом

выполняет движение за спиной влево, слегка сгибаясь в локтевом суставе, и ударяет мяч в пол с левой стороны от игрока. Сопровождение мяча кистью правой руки назад должно быть быстрым, чтобы не потерять над ним контроль и придать необходимое направление. Игрок встречает отскочивший мяч кистью левой руки впереди себя и может продолжать движение вперед, одновременно укрывая его корпусом, а также правой рукой и правой ногой. Очень важно в этом приеме правильно скоординировать действия ног и рук.

Ведение с поворотом. Применяется во время прохода игрока к корзине один против одного, когда защитник занимает хорошую позицию перед игроком со стороны мяча. Стойка игрока та же, что при контролируемом ведении мяча. Во время ведения мяча правой рукой, дриблер укрывает его от соперника левой рукой и левой ногой. Защитник располагается перед ним, закрывая проход в правую (для дриблера) сторону. В таком случае игрок делает поворот назад на впереди стоящей ноге (левой), поворачиваясь к защитнику спиной, ставя правую ногу сбоку от него. Одновременно с поворотом тела дриблер правой рукой направляет мяч в сторону поворота под левую руку.

Туловище дриблера все время должно находиться между мячом и защитником. После поворота игрок принимает идентичную стойку той, что была, только ведение выполняется левой рукой, а правая рука и нога укрывают мяч от соперника. В результате такого поворота игрок, как правило, оказывается сбоку от защитника. Если дриблёр сделает рывок, то сможет беспрепятственно идти на кольцо или выполнить необходимые для игры манёвры.

Ведение мяча - передача. Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки. Передача неожиданна.

При ведении в движении большинство описанных приемов обыгрывания защитника достаточно сложны по координации движений и по технике выполнения, требуют специальной длительной тренировки и изучаются в процессе спортивного совершенствования баскетболистов.

К обучению финтов без зрительного контроля желательно приступать по мере освоения основ техники ведения мяча, вводить в упражнения разнообразные зрительные сигналы, постепенно усложнять задания, требующие от игрока ведущего мяч быстрых ответных и решительных действий, а также используя задания для свободной от ведения руки.

- Обыгрывание защитника начинать в сторону его выставленной вперед ноги с ведением дальней от него рукой

- Не отрывать опорную ногу от пола до выпуска мяча.

- Чередовать задания для левой и правой руки.

- Для обыгрывания защитника в начале ведения мяча и при ведении в движении рационально использовать смену ритма: ложное движение или обманный шаг - медленно, изменение или начало направления прохода - быстро.

- Обыгрывать защитника решительно и быстро, укрывая мяч свободной рукой и туловищем.

- При активном противодействии защитника, игроку ведущему мяч снижать высоту отскока мяча и постоянно контролировать ситуацию на площадке с помощью периферического зрения.

- Воспитывать бережное отношение к возможности использования ведения мяча, не допускать потери способности маневрирования с мячом: запрещать многоударное

ведение на месте перед выполнением других игровых приемов и бездумный удар в пол на месте после овладения мячом.

- Быстрый и неожиданный перевод мяча с руки на руку сопровождать укрыванием мяча свободной рукой и туловищем при обыгрывании защитника в движении

- Мяч обхватывать, кистью непродолжительно, не нарушая правил ведения мяча (проноса мяча) стремительно изменять направление движения.

Смысл финтов без мяча заключается в том, что нападающий игрок, совершает уход от защитника и занимает удобную позицию для получения мяча, с помощью изменения направления движения.

Обманные движения (финты) на месте

Финты движением ног. Всем приемам с переменной темпа и направлением движения без мяча предшествуют финты ногами. При выполнении шага происходит перемещение веса тела на впереди стоящую ногу, обманный шаг должен быть коротким, чтобы быстро выполнять возвращение на опорную ногу и делать шаг в другом направлении так же используются различные повороты, вышагивания и остановки.

Финты руками и кистями. Лучшим примером финтов руками является финт игрока, получающего передачу мяча, следя за мячом при помощи периферического зрения, он держит руки вдоль туловища, и поднимает руки в последний момент, чтобы поймать мяч. Другой финт, при котором может имитироваться ловля мяча, может применяться, чтобы оттянуть защитника из хорошей позиции.

Финт на рывок – рывок. Игрок выставляет правую ногу вперед – вправо, слегка наклоняет туловище вправо и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с правой стороны. Если защитник среагирует на финт, то следует быстрый шаг левой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперед.

Передвижения баскетболиста в нападении должны носить осмысленный характер. Бесцельная смена позиций не принесет успеха. Основные слагаемые результативной «игры без мяча» это рациональность и своевременность. Искусству освобождения и передвижений от опеки защитника необходимо обучать с первых занятий баскетболом. Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника либо для овладения подбором мяча при неудачном броске или выходе на выгодную позицию для получения мяча. С помощью финтов можно совершать отвлекающие маневры - выход для отвлечения внимания обороняющихся от мяча защитников. Тем самым можно освободить для партнера участок площадки и создать ему выгодную ситуацию для обыгрывания соперника «один в один» или свободного броска. Выход для получения мяча производится по ходу развития атаки. Он осуществляется перед соперником или за его спиной. Учитывая характер изменения направления движений на площадке, выделяют несколько вариантов выхода на свободное место. S-образный выход, V-образный выход и круговой выход. Выход производится с места и в движении с помощью различных передвижений и финтов. Для осуществления выхода с места нападающий предварительно выбирает исходную позицию, которая обеспечит хороший зрительный контроль над игровой ситуацией и одновременно затруднит его защитнику. Далее за счет выполнения вышагивания в сторону, противоположную планируемому выходу, нападающий, сближается с защитником, и резко изменяет направление движения с помощью скрестного шага и освобождается от его опеки. Возможно выполнение финтов

с использованием повторного вышагивания или поворота, который применяется в большей степени в ограниченной зоне соперника, чтобы получить преимущество под кольцом. Эффективность данного действия зависит от правдоподобности обманного движения, своевременности и быстроты самого выхода, неожиданности начала ухода. Выход в движении производится благодаря изменению темпа бега или направления движения. Здесь используется «рваный бег» либо сочетание повторных финтов в одном или в разных направлениях.

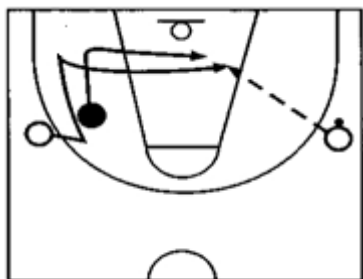


Рис. 3. S - образный выход для получения мяча



Рис.4. Круговой выход для получения мяча

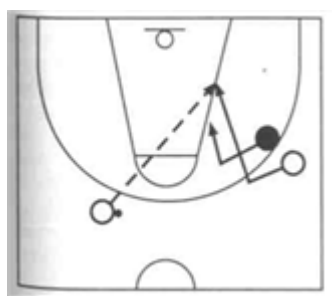


Рис.5.V- образный выход для получения мяча

1. Для выхода на получения мяча использовать короткие рывки (2-5 м), выполнять их на ограниченных участках площадки.
2. Для обозначения позиций пассивного защитника применять переносные тренировочные стойки.
3. Активность вводимого в упражнения защитника увеличивать постепенно: вначале разрешать противодействовать только одному из маневров нападающего (например, выходу атакующего игрока за спину нападающего для получения мяча от партнера и не реагировать на его выход перед собой). После снимать все ограничения для защитника, предоставляя возможность для условий приближенных к игровым.
4. Упражнения выполняются в парах или тройках со сменой мест на площадке после каждого выхода или после повторения задания.
5. Изменять исходные позиции защитников и нападающих.

При выполнении разновидностей выхода:

1. Осуществлять стремительные быстрые рывки с выходом на свободное место.
2. Финт вышагиванием (скрестным шагом или поворотом) выполнять естественно: ложный показ туловищем и головой с переносом веса тела на впереди стоящую ногу так, чтобы защитник среагировал и начал движение в сторону,

противоположную задуманному выходу.

3. Финт выполнять медленно, чтобы защитник среагировал на него, выход делать максимально быстро, не давая шанса защитнику своевременно среагировать на движение нападающего, обыгрывать защитника за счет смены ритма и темпа движений.
4. Постоянной угрозой и своей активностью держать защитника в напряжении.
5. Идти к мячу агрессивно и решительно, не боясь возможного контакта с защитником.

При выполнении выхода для получения мяча:

1. Использовать дальнюю руку от защитника для получения мяча как ориентир.
2. Освобождение от защитника начинать при сближении с ним, не находясь на пути возможной передачи мяча своему партнеру.
3. Избегать скопления нападающих вблизи от игрока с мячом.
4. Открываться в момент, когда партнер готов выполнить передачу мяча.

Обучение финтам начинается после того, как игроки уже освоили технические элементы, с помощью которых они выполняются. Основное условие успешного выполнения финтов это умение соединить технические элементы, применяемые в качестве финта и в качестве основного действия. В связи с этим баскетболисты, обучаются технике каждого финта, а затем переходят к обучению их различных сочетаний.

Чтобы защитник реагировал на финты, их нужно выполнять убедительно, правдоподобно и в темпе, свойственном основному техническому элементу. При выполнении финтов необходимо стремиться к сохранению равновесия, чтобы обеспечить эффективность дальнейших действий на площадке.

Влияние координационных способностей и координационных способностей на техническую подготовленность баскетболистов.

Качество выполнения финтов определяется уровнем развития у игрока такого физического качества, как координация (координация), лимитируется степенью психологической подготовленности, наличием способности к антиципации и умением импровизировать.

Одним из самых сложных физических качеств человека является координация. В разных соотношениях в ней проявляются практически все двигательные способности. Координация - это способность выполнять и выбирать нужные действия или движения находчиво, правильно и быстро. Следовательно, координация - это способность наиболее совершенно и быстро решать двигательные задачи, которые возникают неожиданно, когда нет и секунды времени на раздумывание.

Комплекс упражнений №1.

1. Финты туловищем перед зеркалом с мячом.
2. Финты ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
3. Финты руками. Финты на бросок мяча и на передачу, без мяча на ловлю.
4. Финты спиной к кольцу. Финт влево, уход в правую сторону, то же в левую сторону.
5. Финты у препятствия (стойка). Игрок с мячом выполняет финт на передачу или на бросок, стоя перед стойкой, после этого обходит препятствие с любой стороны.
6. Обыгрывание неподвижного препятствия (стойки, стула) в движении. Игрок с мячом делает рывок к стойке, обыгрывает его поворотом или другим финтом и завершает упражнение броском по кольцу.
7. Игра 1 на 1 с места, в движении, после передачи, с ведением и поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.
8. Игра 1 на 1 без мяча. Мяч находится на средней линии площадки. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно, по сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.
9. Игра в «пятнашки» с передачами мяча. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Осаленный игрок присоединяется к водящим.
10. Прыжки через скамейку с передачей мяча от двух партнеров. Игрок, прыгая через скамейку, ловит и поочередно передает два мяча, получаемых от разных партнеров.
11. Прыжки через скамейку с передачей мяча партнеру. Игрок стоит сбоку скамейки, партнер перед ним на расстоянии 2-3 метра. Прыгая через скамейку, игрок ловит и передает мяч партнеру. Передачи выполняются: после приземления с одной стороны; после приземления с двух сторон; в прыжке. Прыжки можно выполнять через скамейку толчком двух или одной ноги. То же, но прыжки выполнять на скамейку и с нее толчком одной, двух ног или с ноги на ногу. То же, но оба игрока с мячами. Прыгая через скамейку с мячом в руках, игрок в полете передает его партнеру и одновременно получает от него второй мяч. То же, но оба игрока прыгают на скамейке и передают мяч друг другу. То же, но партнер перемещается вправо или влево.
12. Прыжки с передачей мяча под ногами. Игрок с мячом в прыжке достаёт коленями грудь и одновременно посылает мяч в пол под собой с таким расчетом, чтобы мяч отскочил от пола под ногами за спину. После чего он приземляется, быстро поворачивается и ловит мяч, отскочивший от пола. То же, но игрок после ловли выполняет ведение мяча по прямой и бросок по кольцу.
13. Прыжки через скамейку с продвижением вперед и ускорением за мячом, переданным на ориентир. Игрок, прыгая через гимнастическую скамейку вправо и влево с продвижением вперед, по звуковому или зрительному сигналу делает рывок за мячом, переданным партнером. То же, но прыжки одновременно выполняют два игрока. Они располагаются друг за другом на расстоянии 1 метра и начинают прыжки в разные стороны. Каждый игрок осуществляет рывок по той стороне площадки, на которой его

застал сигнал.

14. Прыжки через гимнастическую скамейку в парах. Игроки, стоя лицом, друг к другу и взявшись за руки, выполняют одновременно прыжки через гимнастическую скамейку в паре. Игроки могут прыгать одновременно в одну сторону и в разные стороны, по сигналу они делают рывок за мячом, переданный партнером на ориентир, стараясь овладеть им. То же, но овладевший мячом игрок становится нападающим, а второй - защитником. То же, но во время прыжков игроки передают мяч друг другу. По сигналу они передают мяч следующей паре, а сами выполняют рывок за мячом, переданным на ориентир одним из игроков второй пары.

15. Два игрока располагаются на лицевой линии площадки, затем они делают рывок за мячом, переданный третьим игроком на ориентир. Игрок, овладевший мячом, становится нападающим, а второй защитником. Они завершают свои действия игрой 1х1 до броска по кольцу. Передачу мяча можно выполнять между игроками по воздуху, убегаящим в отрыв, с навесной траекторией или по полу. То же, но третий игрок выполняет встречную передачу на ориентир.

Комплекс упражнений №2.

1. Игра 1 на 1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого темпа. Игрок должен поддерживать правильную защитную стойку, не давая нападающему себя обыграть.
2. Игра 1 на 1 с мячом на половине площадки. Задача нападающего: используя финты обыграть защитника, продвигаясь вдоль площадки.
3. Игра 1 на 1 с одним ударом в пол с заданием: Нападающий с мячом располагается на расстоянии 5-6 м от кольца, ему разрешается атаковать кольцо после одного удара в пол. Время на атаку ограничено 3-5 секундами.
4. Игра 1 на 1 с получением мяча. Нападающий обыгрывает защитника только при помощи резкого изменения направления движения или V-образного, S-образного и кругового выходов для получения мяча от партнера в ограниченной зоне.
5. Игра 1 на 1 с передачами мяча через защитника, опекающего нападающего в закрытой стойке и не видящего мяч. Задача нападающего - освободиться от опеки защитника выполняя финты движением глаз, ложные движения на получение передачи мяча, рывки вдоль лицевой линии с целью получения мяча для броска по кольцу. Задача защитника - не дать получить мяч, не оглядываясь на игрока который передает мяч.
6. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч с отскоком от пола, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.
7. Игроки располагаются в одну колонну, лицом к кольцу, на расстоянии 6-8 метров, нападающий выполняет финт на бросок, защитник выходит на игрока, закрывая бросок, нападающий, осуществляет проход справа или слева от защитника под щит и выполняет бросок.
8. «Выбей мяч». Игроки выполняют ведение двумя мячами, находясь в ограниченной зоне или в кругу баскетбольной площадки, цель сохранить оба мяча. Для победы необходимо выбить из круга мячи у соперников. Потеряв один мяч, игрок продолжает борьбу стараясь сохранить оставшийся мяч.
9. Салки. Водящий выполняет дриблинг одним мячом, а все остальные игроки двумя мячами. Когда водящий осалит кого - либо, новый водящий отдает ему свой второй мяч и игра продолжается.
10. Кувырок с ускорением за мячом, переданным на ориентир. Игрок подбрасывает мяч невысоко над головой. Во время полета мяча выполняет кувырок, встает, ловит мяч. Затем выполняет передачу вперед на ориентир и ускоряется за ним с последующей ловлей, ведением и броском по кольцу в прыжке или в движении.
11. Рывок за теннисным мячом из-за спины на ориентир. Партнер располагается за спиной игрока и подбрасывает теннисный мяч вперед вправо или влево от игрока. Последний должен сделать рывок к мячу и поймать его прежде, чем он второй раз коснется пола при отскоке.
12. Рывок поочередно за двумя теннисными мячами, переданными из-за спины игрока на ориентир. Партнер из-за спины катит мяч вправо или влево. Игрок должен догнать мяч, поднять его, передать партнеру, выполнить обратный рывок и коснуться ногой лицевой линии. В этот момент партнер катит второй мяч в любом направлении.

Игрок немедленно выполняет рывок за вторым мячом и возвращается с ним за лицевую линию.

13. Реагирование игрока на передачу теннисных мячей в стенку. Игрок располагается в 3-х метрах от стены, лицом к ней. Партнер стоит в 2-х метрах за спиной игрока и бросает мяч кистью в стену вправо или влево от игрока. Игрок должен среагировать и поймать отскочивший от стены или от пола мяч.

14. Реагирование на два теннисных мяча. Партнер держит по мячу в каждой из вытянутых вперед рук. Игрок располагается перед партнером в низкой стойке и кладет ладони сверху на кисти его рук. Партнер выпускает первый мяч. Игрок должен среагировать и поймать его до касания пола. В это время партнер бросает второй мяч в сторону и игрок, после ловли первого мяча, выполняет рывок за вторым. То же, но после ловли первого мяча игрок выполняет рывок вперед и ловит посланный ему второй мяч в движении.

Специальные упражнения для развития финтов с мячом.

1. Ведение одного или двух мячей на месте с поочередным изменением положения кисти на мяче: с обхватом мяча спереди, сзади, направляя его (их) последовательно вперед и назад.
2. То же, но с обхватом мяча сбоку, спереди или сзади и с переводом его (их) с руки на руку под ногой, перед собой, за спиной или с поворотом на месте.
3. Ведение-жонглирование мячом на месте с переводом его с руки на руку по кругу либо по восьмерке вокруг одной или двух ног в различных исходных положениях: в выпаде, на одном колене, стоя в широкой стойке и т. д.
4. То же, но направление движения мяча задается зрительным сигналом тренера (например, тренер поднял вверх руку - мяч переводится против часовой стрелки, а если он держит руку на поясе - мяч переводится по часовой стрелке).
5. Ведение без зрительного контроля над мячом на заданных отрезках площадки.
6. То же, но с дополнительным заданием по ходу дриблинга: выполнить свободной рукой какие-либо действия, не прекращая ведения мяча (переставить стойки и т.п.), или подсчитать количество стоек разной формы или цвета, разложенных на пути движения игрока.
7. Обыгрывание пассивного защитника финтом в начале ведения из заданной игровой ситуации в сочетании с последующим проходом: финт на бросок-проход, скрестный шаг-проход, финт на передачу-проход, поворот-проход, вышагивание - проход.
8. То же, но в ситуации выбора: условный защитник произвольно чередует разновидности стоек в каждом повторении задания.
9. Обыгрывание активного защитника в начале ведения в сочетании с последующим скоростным проходом: нападающий игрок использует весь арсенал финтов, защитник активно противодействует только началу движения.
10. Активное единоборство «игрок с мячом - защитник» на ограниченных участках площадки: в трехсекундной трапеции, в центральном круге, в заданном коридоре и т. п.
11. Обыгрывание пассивного защитника в движении (защитник отступает бегом спиной вперед или приставными шагами в стойке с выставленной вперед ногой), нападающий игрок выполняет перевод мяча перед собой, под ногой, за спиной, с изменением направления движения, с поворотом, ритма ведения и смена высоты отскока мяча.
12. То же, но в условиях вариативной активности защитника: первую половину дистанции защитник передвигается пассивно, вторую активно противодействует, стремясь не пропустить игрока ведущего мяч, или чередует пассивные и активные действия в защите на указанных участках площадки.

Специальные упражнения для развития финтов без мяча.

1. Освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта поворотом, скрестным шагом или вышагиванием.
2. Рывки по зрительным и звуковым сигналам из различных исходных положений: стоя лицом, боком или спиной к направлению движения, сидя на полу (ноги врозь, согнув ноги, ноги вместе), стоя на коленях, лежа на груди или на спине и т.п.
3. То же, но в ситуации выбора: при меняющихся сигналах игроки стартуют только по одному из них (например, тренер дает короткий или длинный свисток - стартовать можно только по короткому, или стартовым сигналом является только поднятая вверх правая рука тренера).
4. То же, но с получением мяча от партнера после освобождения от пассивного защитника.
5. То же, но при активном противодействии защитника.
6. Выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами: выход-проход-бросок, выход-остановка с ловлей мяча-бросок в прыжке или с места, выход-бросок в движении, выход-проход-передача-партнеру, выход-проход-остановка после ведения-бросок с места или в прыжке и т.д.

Специальные упражнения

для развития координационных способностей.

1. Кувырки с мячом. Игрок выполняет кувырок вперёд или назад с мячом, встает и делает прыжок или рывок.
2. Кувырки с ведением мяча. Игрок делает кувырок вперёд или назад с мячом, после чего выполняет ведение мяча вперёд.
3. Кувырки с передачей мяча. Игрок делает передачу мяча стоящему впереди партнеру, выполняет кувырок вперёд, после чего ловит обратную передачу мяча от того же партнера.
4. Кувырки с ловлей мяча. Игрок подбрасывает вверх мяч, делает кувырок вперёд или назад, встаёт и ловит мяч. Игрок должен успеть сделать кувырок прежде, чем мяч упадёт на пол.
5. Кувырки с ловлей мяча от стенки. Игрок передает мяч в стенку, делает кувырок вперёд, встаёт и ловит отскочивший мяч. Игрок должен успеть сделать кувырок, не дав мячу упасть на пол.
6. Прыжки с передачей мяча под ногами. Игрок с мячом в прыжке достаёт коленями грудь и одновременно посылает мяч в пол под собой с таким расчетом, чтобы мяч отскочил от пола под ногами за спину. После чего он приземляется, быстро поворачивается и ловит мяч, отскочивший от пола. То же, но игрок после ловли выполняет ведение мяча по прямой и бросок по кольцу.
7. Прыжки с передачей мяча под ногами в стенку. Игрок с мячом располагается в 2-х метрах от стенки спиной к ней. В прыжке, доставая коленями грудь, игрок посылает мяч в пол под ногами в стенку. После приземления и поворота назад он ловит отскочивший от стенки мяч. То же, но один игрок стоит спиной к стене в 1 метре от нее. Второй игрок располагается перед ним с мячом на расстоянии 2-х метров и выполняет сильные передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок. Первый игрок перепрыгивает через мяч, подтянув колени к груди. После приземления игрок быстро поворачивается назад, и ловят отскочивший от стенки мяч. То же, но оба игрока с мячом. Во время прыжка первый игрок выполняет передачу партнеру, а сам после приземления ловит отскочивший от стенки мяч.
8. Прыжки через партнера с передачей мяча в стенку. Игрок с мячом располагается в 2-х метрах лицом к стенке. Партнер располагается сбоку от игрока в положении упор сидя. Игрок выполняет передачу в стенку, перепрыгивает через партнера и ловит отскочивший от стенки мяч. Затем повторяет то же, но в обратном направлении. То же, но прыжок выполняют с мячом в руках, а передачу осуществляют в полете в момент нахождения над партнером. То же, но передачу выполняют с высокой траекторией полета мяча. Примечание. Игрок выполняет прыжки с двух ног. Передачу выполняет двумя или одной рукой. Положение партнера (низкое или высокое), через которого выполняются прыжки, варьируется в зависимости от прыгучести игрока. Партнер расположен в приседе, руки касаются пола под туловищем, голова наклонена вперед. При ознакомлении с упражнениями необходимо вначале обеспечить страховку, а затем указать приемы само страховки (развести ноги в случае приземления на партнера).
9. Прыжки через скамейку с мячом. Игрок с мячом стоит сбоку от скамейки и выполняет прыжки через неё. Во время прыжков он переводит мяч вокруг туловища. Прыжки выполняются через скамейку толчком двух или одной ноги. То же, но прыжки

выполняет игрок на скамейке с ноги на ногу (одна нога на скамейке, вторая на полу).

10. Прыжки через скамейку с передачей мяча партнеру. Игрок стоит сбоку скамейки, партнер перед ним с мячом на расстоянии 2-3 м. Прыгая через скамейку, игрок ловит и передает мяч партнеру. Передачи выполняются: после приземления с одной стороны; после приземления с двух сторон; в прыжке. Прыжки можно выполнять через скамейку толчком двух или одной ноги. То же, но прыжки выполнять на скамейку и с неё толчком одной, двух ног или с ноги на ногу. То же, но оба игрока с мячами. Прыгая через скамейку с мячом в руках, игрок в полете передает его партнеру и одновременно получает от него второй мяч. То же, но оба игрока прыгают на скамейке и передают мяч друг другу. То же, но партнер перемещается вправо или влево. Если отсутствует партнер, передачи можно выполнять в стенку. То же, но передачи выполняются после прыжков через барьеры.

11. Прыжки через скамейку с передачей мяча от двух партнеров. Игрок, прыгая через скамейку, ловит и передаёт поочередно два мяча, получаемых от разных партнеров. Передача выполняется партнеру, от которого получен мяч, или разным партнерам. То же, но с двумя партнерами и с тремя мячами.

12. Прыжки через скамейку с броском по кольцу. Игрок с мячом, прыгая через скамейку, на неё или с неё, выполняет броски по кольцу в прыжке. Партнер подает игроку мячи.

13. Прыжки на тумбу с мячом. Игрок после ведения мяча и двойного шага с мячом в руках прыгает на тумбу. То же, но после ловли мяча в движении, с вращением мяча вокруг пояса. То же, но добавить выполнение различных технических элементов после прыжка с тумбы (вращение мяча вокруг пояса, ведение, передача партнёру, передача в щит или бросок мяча в кольцо).

14. Прыжки на тумбу с добиванием мяча. Игрок с мячом после небольшого разбега передает мяч в щит и прыгает на тумбу. Затем, прыгая с неё, он добивает мяч в щит или кольцо. То же, но игрок добивает мяч после приземления. То же, но партнер передаёт мяч в щит для добивания его игроком. Примечание. Высота тумбы в упражнениях регулируется в зависимости от подготовленности игроков. При первоначальном ознакомлении с упражнениями необходима страховка – с обеих сторон тумбы положить маты.

15. Прыжки с мячом через вращающуюся скакалку. Игрок с мячом прыгает через скакалку, которую вращают два партнера. Во время прыжков игрок выполняет: переводы мяча с одной руки на другую за спиной; переводы мяча под ногой; удары мячом в пол слева и справа от себя и с ловлей мяча; передачи над собой во время прыжков; передачи под ногами; ведение мяча на месте.

16. Прыжки через вращающуюся скакалку с передачей мяча. Игрок с мячом прыгает через скакалку, которую вращают два партнера. Он передаёт один или два (поочередно) мяча в стенку или партнеру. Передачи игрок выполняет в прыжке на уровне груди или с высокой траекторией. То же, но игрок выполняет передачи мяча с поворотом во время прыжка двум партнерам, стоящим с разных сторон от него. То же, но игрок выполняет передачи двумя мячами в прыжке с поворотом двум партнерам.

17. Пробегание через вращающуюся скакалку с ведением мяча. Два партнера вращают скакалку. Игрок с мячом пробегает через вращающуюся скакалку с ведением мяча и также возвращается обратно. То же, но с ведением двумя мячами.

18. Прыжки на гимнастическом мостике с мячом. Игрок с мячом прыгает на гимнастическом мостике, одновременно выполняя переводы мяча за спиной, под ногой, с поворотом, с добиванием в щит. То же, но после разбега игрок выполняет бросок в прыжке или в движении, оттолкнувшись от мостика.

19. Прыжки на гимнастическом мостике с передачей мяча. Игрок с мячом выполняет многократные прыжки на мостике с одновременной передачей и ловлей мяча от партнера. Передачи выполняются как прямые, так и с высокой траекторией. То же, но передачу выполняют двум игрокам, стоящим с разных сторон. То же, но с передачей мяча на ориентир.

20. Увертывание от передачи. Два игрока на расстоянии 3-х метров передают мяч друг другу двумя руками от груди. Третий игрок, находящийся между ними, увертывается от мяча за счет приседания под передачей и последующим быстрым убеганием от игрока с мячом. Передачи выполняют быстро, но с умеренной силой, чем в предыдущем упражнении. Игрок должен реагировать на каждую передачу. То же, но один партнер передает мяч по прямой, а второй с отскоком от пола. Игрок, находящийся между ними, должен в одном случае присесть под передачей, а во втором перепрыгнуть через мяч. Более сложный вариант упражнения, когда пятнающие партнеры действуют произвольно. То же, но оба игрока передают мяч друг другу сидя на полу, а третий игрок перепрыгивает через летящий мяч, поворачиваясь в воздухе к игроку с мячом. То же, но во время передачи мяча двумя партнерами третий игрок пробегает между ними.

21. Рывок за мячом, переданным на ориентир. Игрок с мячом располагается за лицевой линией сбоку площадки. Он выполняет передачу вперед в район центральной линии, делает рывок за мячом и ловит отскочивший от пола мяч прежде, чем тот второй раз коснется пола. Затем ведет мяч к противоположному щиту и завершает ведение броском по кольцу в движении.

22. Кувырок с ускорением за мячом, переданным на ориентир. Игрок подбрасывает мяч невысоко над головой. Во время полета мяча выполняет кувырок, встает, ловит мяч. Затем выполняет передачу вперед на ориентир и ускоряется за ним с последующей ловлей, ведением и броском по кольцу в прыжке или в движении.

23. Бег – кувырок – ускорение за мячом, переданным на ориентир. Игрок с мячом располагается в 2-4 метрах от гимнастического мата. По сигналу, передав мяч вперед на ориентир, бежит к мату, выполняет сначала кувырок, затем встает и ускоряется за мячом. Ловит его, не дав удариться о пол более одного раза, и завершает свои действия броском по кольцу в прыжке или в движении. То же, но игрок начинает ускорение после касания мячом пола.

24. Кувырки с последующим ускорением двух игроков за мячом, переданным на ориентир. Два игрока выполняют кувырок с последующим рывком за одним мячом, подброшенным вверх или переданным вперед на ориентир партнером. Каждый из них стремится быстрее овладеть мячом. То же, но игрок, овладевший мячом, становится нападающим, а второй игрок защитником. Они продолжают играть 1x1 до броска по кольцу. То же, но ускорение выполняют два игрока после кувырка навстречу друг другу с противоположных концов площадки. Сигналом для начала движения служит передача мяча.

25. Кувырки во время движения в парах с передачей мяча. Два партнера в движении передают мяч друг другу. В районе центральной линии игрок передаёт мяч

второму игроку и делает кувырок. Второй игрок ловит мяч и передаёт обратно с таким расчетом, чтобы первый игрок словил мяч, после того как встанет и начнет перемещение. После чего второй игрок делает кувырок, а первый игрок возвращает ему мяч. Затем оба игрока продолжают движение с передачами мяча в паре.

26. Рывок за теннисным мячом. Партнер располагается в 5 метрах перед игроком и держит по теннисному мячу в вытянутых в стороны руках. Он отпускает один из мячей в пол. Игрок делает рывок вперед и ловит мяч прежде, чем он второй раз коснется пола при отскоке.

27. Рывок за теннисным мячом из исходного положения спиной вперед. Партнер располагается в 5 метрах перед игроком и держит по теннисному мячу в вытянутых в стороны руках. Игрок располагается спиной к партнеру. По сигналу «Мяч!» игрок быстро поворачивается и выполняет рывок к выпущенному партнером теннисному мячу. В этом упражнении партнер невысоко подбрасывает мяч вправо или влево.

28. Рывок за теннисным мячом, переданным из-за спины игрока на ориентир. Партнер располагается за спиной игрока и подбрасывает теннисный мяч вперед вправо или влево от игрока. Последний должен сделать рывок к мячу и поймать его прежде, чем он второй раз коснется пола при отскоке.

29. Танец с двумя отскакивающими от пола теннисными мячами. Партнер подбрасывает мяч вправо или влево от игрока. Тот должен сделать рывок, поймать отскочивший от пола мяч и вернуть его партнеру. Во время возвращения мяча партнер подбрасывает второй мяч в ту или другую сторону и так до 5 раз. То же, но игрок должен поймать мяч прежде, чем он коснется пола.

Список используемой литературы.

1. Белов, С.А. Секреты баскетбола / С. А. Белов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - (Твой первый старт).
2. Бернштейн, Н. А. О координационных способностей и её развитии 3. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера: 1000 баскетбольных упражнений.
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.