

4312
85
К. И. Т Р А В И Н

БАСКЕТБОЛ



БИБЛИОТЕЧКА СЕЛЬСКОГО КОЛЛЕКТИВА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

К. И. ТРАВИН

3481
T65

БАСКЕТБОЛ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

57341

Сектор физкультурного наследия
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1957

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

За последние годы значительно возросла массовость физкультурного движения на селе, улучшились спортивные результаты сельских спортсменов, укрепилась материальная база для занятий спортом, вырос замечательный добровольный актив.

В целях оказания методической помощи общественному физкультурному активу на селе издательство «Физкультура и спорт» в 1957 г. выпускает библиотечку сельского коллектива физической культуры, в которую входят следующие книги:

Исхаверод С. Л. и Борзенкова Л. А. Методика и правила спортивных соревнований.

Коллектив авторов (руковод. Кукушкин Г. И.). ГТО коллектива физической культуры.

Кривошеин П. А. и Афанасьев А. А. Организация работы сельского коллектива физической культуры.

Лавренко В. П. Спортивные сооружения на селе.

Литвиновский М. А. Лыжный спорт.

Литвиновский М. И. Борьба вольная.

Павлов К. И. Баскетбол.

Савельев А. А. Горочки.

Савельев В. П. Футбол.

Савельев В. И.

Савельев Р. П.

Савельев В. П.

Савельев Л. С. Легкая атлетика.

Савельев В. А. и Сулгуров М. С.

Савельев

Материалы работы сельского коллектива физической культуры и работы на организации физической культурной работы

на селе, спортивных судей, общественных инструкторов по видам спорта. В ней они найдут ответы на вопросы: как организовать работу коллектива физкультуры, как провести спортивные соревнования, как организовать и проводить занятия по ГТО и различным видам спорта. Руководители и организаторы физической культуры познакомятся с устройством простейших спортивных сооружений и смогут с успехом использовать полученные знания при строительстве их.

Пособия по видам спорта предназначены для занятий с начинающими и ставят своей задачей подготовить спортсменов третьего разряда.

Основным содержанием их является техника вида спорта, планирование работы секции и методика начального обучения. Для облегчения работы общественного инструктора весь практический материал распределен по урокам.

Пользуясь библиотечкой и применяя советы и рекомендации в практической деятельности, физкультурные работники села приобретают первоначальный опыт по организации работы и методике физического воспитания.

Полученные знания по методике обучения и тренировки, а также умения и навыки организационной физкультурной работы должны в последующем закрепляться и расширяться. Для этого рекомендуется обращаться к соответствующей спортивной литературе, предназначенной для более квалифицированных спортивных кадров.

Издательство «Физкультура и спорт» обращается ко всем читателям с просьбой прислать свои отзывы и замечания по библиотечке и поделиться опытом использования ее в работе сельского коллектива физической культуры.

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол — одна из самых доступных и распространенных игр. В баскетбол с увлечением играет не только молодежь, но и пожилые люди. Игра одинаково интересна и для мужчин, и для женщин.

Захватывающая, напряженная борьба двух команд за победу вызывает большой интерес у занимающихся и привлекает всегда много зрителей.

Баскетбол — не только увлекательное занятие в часы досуга или на праздниках. Эта игра, в которой сочетаются естественные движения, бег, прыжки и метания, способствует разностороннему и гармоническому развитию занимающихся и является замечательным средством оздоровления.

Обстановка соревнования, активное сопротивление противника требуют, кроме индивидуальных действий игроков, слаженной игры всего коллектива. В процессе игры у игроков воспитываются чувства коллективизма, товарищества, ловкость и смелость, хладнокровие и инициатива, хорошая ориентировка и точность.

Небольшие размеры площадки, несложный инвентарь и оборудование позволяют заниматься баскетболом летом и зимой, в городе и деревне.

Благодаря этим положительным качествам, игра быстро проникла в самые отдаленные уголки нашей Родины.

Баскетбол в России стал культивироваться с 1906 г., т. е. 50 лет назад. Впервые команда баскетболистов появилась в Петрограде. До 1917 г. по всей стране можно было насчитать 20—30 команд. Только после Великой Октябрьской социалистической революции, когда физическая культура и спорт стали служить средством оздоровления трудящихся, баскетбол наравне с другими видами спорта стал

быстро развиваться. Сейчас в СССР баскетбол — игра миллионов.

Советские баскетболисты успешно выступают на международной арене. Мужские и женские команды СССР неоднократно завоевывали звание чемпионов Европы. На XV и XVI Олимпийских играх мужская сборная команда СССР заняла 2-е место.

В настоящее время много внимания уделяется развитию физкультуры и спорта на селе. Можно быть уверенным, что недалеко то время, когда в каждом селе и поселке появятся баскетбольные площадки и соревнования по баскетболу станут необходимым условием каждого сельского спортивного праздника.

Задача пособия — помочь инструктору-общественнику в колхозе проводить работу по баскетболу.

Автором разработаны поурочные конспекты на один летний сезон, к ним подобраны самые простые упражнения по физической, технической и тактической подготовке начинающей команды. Пользуясь конспектами уроков, инструктор-общественник может в течение лета научить занимающихся играть в баскетбол и добиться того, чтобы они освоили основные приемы игры. Для дальнейшего совершенствования можно рекомендовать обратиться к другой, более полной литературе.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

В каждом колхозе и совхозе всегда, вероятно, найдется много молодежи, стремящейся заниматься физкультурой. Сначала через коллектив физкультуры или на комсомольском собрании, а может быть и в школе, нужно объявить о создании баскетбольной группы и в нее произвести запись. Если есть возможность, то перед записью провести показательную игру. Для начала занятий вполне достаточно 10—12 человек. Организовав группу, нужно приступить к подготовке площадки. Малые размеры баскетбольной площадки позволяют собственными силами приспособить под нее любой ровный участок в парке, на лугу. Требуется только сравнять ее, чтобы она была ровная. Если есть стадион, под площадку можно использовать один из секторов внутри виража беговой дорожки или в стороне от легкоатлетического ядра. Основные трудности — это изготовление баскетбольных щитов. Перед каждым занятием нужно обязательно размечать площадку сухой известью, опилками или мелом. К занятиям можно допускать только прошедших медосмотр. Если желающих будет много, то для занятий нужно создать несколько групп, потому что заниматься с большой группой трудно. Группы можно создавать по бригадам, районам и т. п.

Когда будет проведено несколько занятий и определится более или менее постоянный состав групп, можно выбрать бюро баскетбольной секции и в каждой группе — капитана группы.

ИНВЕНТАРЬ

Для занятий баскетболом нужны мяч, майки, трусы и мягкая (без каблуков и рантов) обувь. Мяч, если нет баскетбольного, может быть использован и футбольный.

В дальнейшем, когда команда будет играть в показательных или официальных соревнованиях, на майках

каждого игрока должны быть пришиты нагрудные и наспинные номера. Размеры нагрудных номеров: высота 10 см, ширина лент 1 см. Размеры наспинных номеров: высота 20 см, ширина 2 см.

Номера можно вырезать из какой-либо материи или просто нитками вышить контуры цифр. В каждой команде игрокам дается личный номер. Лучше номера вышивать по порядку, начиная с № 3 и т. д. Распределение номеров между игроками произвольное и правилами игры не определено.

ПЛОЩАДКА

Баскетбольная площадка прямоугольна и состоит из поля для игры размером 14×26 м. Вокруг площадки должны быть полосы «забега» шириной 2 м, имеющие такую же ровную поверхность, как и само поле для игры. На этих полосах не должно быть никаких предметов, угрожающих игрокам (скамейки, деревья, столбы, ямы и т. п.).

Поле игры ограничивается со всех сторон линиями. Длинные, ограничивающие линии называются боковыми, короткие — лицевыми. Внутри площадки проводятся ли-

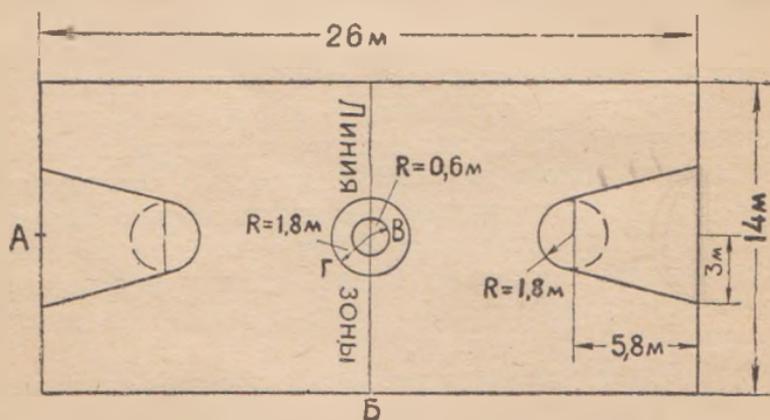


Рис. 1

нии штрафного коридора и штрафного броска, линия зоны и центрального круга (рис. 1). Разметка площадки, приведенная на рис. 1, новая, утвержденная в 1957 г.*

* На схемах, где показан ход тактических упражнений и комбинаций, оставлена старая разметка штрафного коридора, принятая до 1957 г.

В середине лицевых линий ставятся стойки высотой 3 м 35 см от поверхности площадки со щитами, на которых укреплены корзины. Стойки могут быть деревянными и металлическими. Они должны отстоять не менее одного метра от лицевой линии. Конструкция стоек различна, но они должны быть прочны и не качаться и не дрожать при ударах мяча (рис. 2).

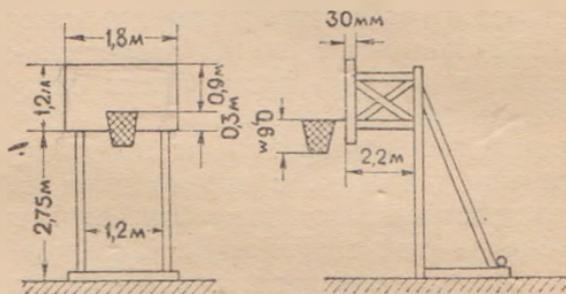
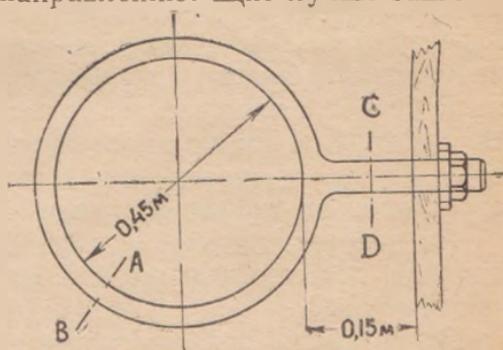


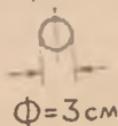
Рис. 2

Щиты должны быть деревянные, гладкие толщиной 3 см. Размеры щита: 1 м 80 см по горизонтальному и 1 м 20 см по вертикальному направлению. Щит лучше зашпаклевать, чтобы не было щелей, и окрасить в белый цвет. Щиты прикрепляются на стойках на высоте 2 м 75 см (от поверхности площадки до нижнего края щита). Они располагаются под прямым углом к поверхности площадки и на кронштейнах вдаются вглубь ее на 160 см от лицевой линии.



Корзина состоит из металлического кольца (круглого сечения диаметром 2 см) и прикрепленной к нему веревочной сетки (рис. 3).

Разрез по CD



Разрез по AB

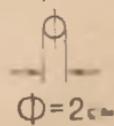


Рис. 3

Внутренний диаметр кольца 45 см. Длина сетки 40—60 см. Кольцо прикрепляется к щиту на высоте 30 см от

середины нижнего края щита или на 3 м 5 см от поверхности площадки посредством металлического стержня.

Расстояние между поверхностью щита и ближней к щиту внутренней точкой кольца должно составлять 15 см.

СОДЕРЖАНИЕ ИГРЫ

В баскетболе на поле встречаются две команды по пять человек, каждая команда стремится забросить мяч в корзину противника и не дать возможности другой команде забросить мяч в свою корзину.

Количеством мячей, заброшенных в корзину противника и пропущенных в свою, и определяется победитель.

Характер действия игроков на поле определяется тем, нападает команда или защищается. Команда становится нападающей, когда ее игроки владеют мячом. Правила игры запрещают одному игроку бегать с мячом больше двух шагов, поэтому команда должна переводить мяч к корзине противника путем передач мяча и передвижений игроков без мяча.

Игроки защищающейся команды, передвижение которых не ограничено, стремятся отобрать мяч или помешать передачам и передвижению противника без мяча и не дают возможности бросить мяч в свою корзину.

В борьбе с нападающей командой игроки защищающейся команды не имеют права играть ногой, туловищем (как в футболе), выбивать мяч кулаком, мешать туловищем передвигаться игроку без мяча (блокировать) и т. д.

За все технические ошибки (пробежка, игра кулаком и ногой, двойное ведение и т. п.) мяч передается команде противника.

За грубость (соприкосновение с противником, толчки, удары по рукам, игра туловищем) игроки команды наказываются штрафным броском.

Мяч переходит к другой команде после попадания в корзину или если защищающаяся команда в борьбе овладела мячом — вырвала его из рук или перехватила в передаче.

Следовательно, каждая команда за время игры много раз бывает нападающей и защищающейся.

Это условие требует, чтобы все игроки умели быстро перестраивать свою игру из нападения в защиту и наоборот.

Действия команды будут успешными, если в нападении и защите всегда активно и умело принимают участие все пять игроков. Два-три нападающих не добьются успеха против пяти защитников и, наоборот, два-три защитника не окажут достойного сопротивления пяти нападающим.

Таким образом, основное содержание игры каждой команды сводится к тому, чтобы действиями всех игроков команды преодолеть сопротивление защищающегося противника и забросить в его корзину максимальное количество мячей и действиями всех игроков команды затруднить игру нападающей команды, попытаться отобрать у нее мяч и как можно меньше дать ей забросить мячей в свою корзину.

Для того чтобы успешно играть в защите и нападении, нужно знать и уметь выполнять технические приемы игры. Нападающие должны правильно и быстро бегать, останавливаться, передавать, ловить, вести мяч и метко бросать его в корзину из различных положений.

У защитника другие приемы. Он должен уметь правильно передвигаться, сопровождая противника, уметь без грубости (без штрафного) вырвать, выбить или перехватить мяч.

Кроме знаний технических приемов, необходима самая рациональная организация действий в защите и нападении отдельных игроков, группы игроков и команды в целом, то есть знать тактические приемы.

Кроме того, каждый игрок должен обладать хорошей физической подготовкой, чтобы полноценно действовать в течение всей игры. Все технические и тактические приемы и физические качества развиваются непосредственно в игре. Практика показала, что для того, чтобы эти качества развивались успешно, кроме игры, нужно заниматься и специальными упражнениями.

Ниже подробно описаны технические и тактические приемы, а в конспектах уроков даны различные упражнения, которые рекомендуется проводить до игры, чтобы быстрее научиться играть.

КРАТКИЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Состав команды. Каждая команда на поле играет в составе пяти человек. Разрешается замена любого игрока на другого в момент, когда выключено время. Количество замен не ограничено.

Начало игры. По свистку судьи игроки занимают места на площадке, но за пределами центрального круга большого диаметра. Два игрока противоположных команд становятся внутри центрального круга (малого диаметра) лицом к корзине противника. Судья подбрасывает мяч прямо вверх между игроками до высоты большей, чем они могут достать подпрыгивая. Когда мяч достигнет высшей точки полета, он считается в игре. После этого игроки, прыгая, стремятся коснуться мяча и, не ловя его, передать одному из своих партнеров. С момента достижения мячом верхней точки включается секундомер счетчика времени или инструктор засекает время начала игры.

Разрешается:

- 1) передавать мяч друг другу;
- 2) вести мяч, ударяя его о землю одной или попеременно руками.

Технические ошибки. В игре не разрешается:

- 1) бегать с мячом более двух шагов. Вновь вести мяч после того, как игрок уже, ведя его, взял в обе руки;
- 2) передавать мяч из зоны нападения в свою тыловую зону.

За каждую техническую ошибку мяч передается противнику.

Персональные ошибки. В игре не разрешается:

- 1) прикосновение к противнику в любой форме (толчок, подножка, оттирание туловищем);
- 2) блокировать противника, т. е. становиться умышленно на пути его движения или мешать ему продвигаться, выставив вперед руки.

Игроки, получившие 5 персональных ошибок, удаляются с поля и заменяются новыми игроками.

Все умышленные грубости, неспортивное поведение наказываются удалением с поля.

Каждая персональная ошибка называется броском.

Если персональная ошибка совершена во время броска противника по корзине, назначаются 2 штрафных броска. Если такой попытки не было — 1 штрафной бросок.

Результат игры. Результат игры определяется количеством заброшенных мячей в корзину противника. Мяч должен пройти в корзину сверху, попадание, сделанное с игры, считается за 2 очка, а со штрафного броска — за 1 очко.

Длительность игры. Игра продолжается 40 мин. Это вре-

ными упражнениями на занятиях вне игры. Занимающиеся часто недооценивают значения специальных занятий и стремятся «скорее играть», не понимая того, что достигнуть мастерства нельзя без совершенного владения техникой. Изучая технику вне игры, занимающиеся многократно повторяют тот или иной прием. В процессе же игры редко бывают такие условия, чтобы можно было многократно и направленно повторять приемы и действия, а следовательно, и быстро овладевать навыком, совершенствовать его, исправлять старые и вновь возникающие ошибки.

Изучать технические приемы, овладевать новыми двигательными навыками и совершенствовать старые должны и начинающие, и игроки, достигшие любого уровня мастерства. Предела для совершенствования технических приемов нет, и поэтому всегда необходимо повторять уже усвоенные.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ

Основными приемами в технике нападения считаются: 1) передвижение игрока; 2) передача мяча; 3) ловля мяча; 4) ведение мяча; 5) броски мяча в корзину.

Передвижение

Для успешного ведения игры требуется, чтобы игрок мог быстро и разнообразно бежать, быстро останавливаться и изменять направление движения, делать неожиданные повороты, хорошо прыгать.

Все это дает возможность разнообразно действовать в различных направлениях.

Правильное и умелое передвижение игрока на поле помогает ему в любой сложной обстановке игры сохранять маневренность, способность действовать активно. Здесь очень важны умение и привычка сохранять равновесие своего тела в самых различных положениях. Равновесие зависит от расположения веса тела, который должен по возможности распределяться все время на обе ноги. Полный перенос веса тела на одну ногу — основная причина потери маневренности игрока. Это чаще всего бывает в том случае, если игрок находится все время на выпрямленных ногах. Постоянно распределять вес тела равномерно на обе ноги и сохранять такое положение в любой обстановке необходимо научиться каждому игроку. Ноги, полусогнутые в

позже, делает меньший шаг и фиксирует остановку, для чего одновременно отклоняется назад и туловище, чем ликвидируется дальнейшее продвижение по инерции — пробежка или падение.

При очень быстром беге, когда необходимо преодолеть большую инерцию, полученную телом, остановка должна производиться прыжком с одновременным приземлением на обе полусогнутые ноги и поворотом тела на 90°. Крме разворота, нужно сделать еще большое усилие, отклонив туловище в противоположную движению сторону. Этим усилием в основном и преодолевается инерция тела, полученная от быстрого бега. Ноги после прыжка должны быть широко расставлены и приземляться одновременно на полные ступни, стремясь как бы перейти на скольжение. Останавливаясь (при любой скорости продвижения), игрок должен стремиться все время сохранять равновесие, распределяя вес тела на обе ноги.

Прыжки. В игре применяются очень разнообразные прыжки. С помощью прыжка можно поймать высоко летящий мяч, направленный партнером, и овладеть мячом после отскока его от щита в борьбе с противником. Прыжок позволит освободиться от противника и сделать удачный бросок в корзину или передать мяч партнеру. Умение высоко прыгнуть дает преимущество в борьбе с противником при начале игры с центра или при спорном броске.

Прыжки выполняют толчком одной или двух ног, с помощью и без помощи рук. Прыжки могут быть с места и с разбега. Все виды прыжков одинаково важны и применяются в игре одинаково часто. Особо важны прыжки с разбега со взлетом только вверх (без продвижения вперед). Неумение оттолкнуться только вверх приводит к тому, что игрок продвигается вперед, когда это совершенно не нужно, и часто вызывает столкновения, а следовательно, персональные ошибки. Активная борьба за мяч иногда требует, чтобы игрок выполнил подряд несколько прыжков с места. Сложность и разнообразие прыжков в игре требуют усиленной работы над их совершенствованием, а особенно над развитием прыгучести.

Передачи мяча

В баскетболе игрок с мячом может продвигаться не больше двух шагов. Следовательно, для того чтобы довести мяч с одной стороны площадки на другую, под щит против-

ника, игроки команды должны, передвигаясь, передавать мяч друг другу. Этим передачам постоянно мешают игроки защищающейся команды. Постоянная угроза перехвата мяча защищающимися игроками требует от нападающих большой точности и разнообразия передач.

Точная, правильно подготовленная и выполненная передача намного облегчает игру и партнеру и всей команде и почти исключает потерю мяча. Неточность передачи заставляет партнера тратить время на дополнительную обработку мяча перед следующим действием.

В основе все передачи должны осуществляться движениями плечевого, локтевого суставов и кистей без активной помощи туловища и ног. На упражнения в этих движениях и развитие соответствующих групп мышц нужно обращать внимание, чтобы овладеть навыком передачи.

Передача двумя руками

Основной, самой надежной и распространенной передачей является передача мяча двумя руками от груди. Она обеспечивает большую точность, быстроту и маневренность действий.

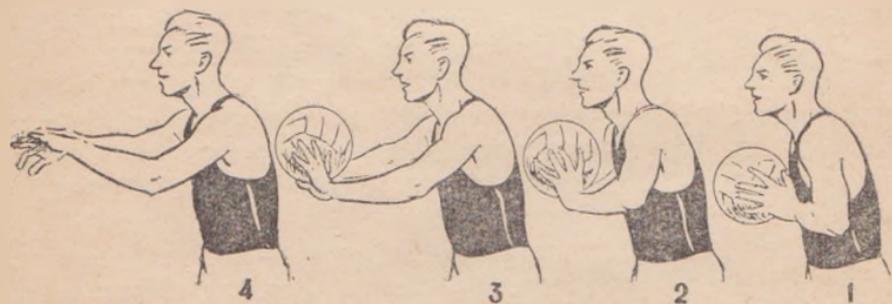


Рис. 4

Эту передачу можно одинаково успешно осуществлять ударом о площадку, в прыжке, от груди, из-за головы, с места и в движении.

Систематической тренировкой можно добиться, сохраняя быстроту полета, передачи мяча на расстояние до 12—15 м.

Передача двумя руками от груди выполняется или ки-

стями, или сочетанием движения кистей с выпрямлением рук.

Для передачи мяча кистями сначала делается замах (кисти наклоняются вниз), затем кисти резко выпрямляются в исходное положение с толчковым движением всех пальцев (рис. 4).

Чтобы увеличить скорость и дальность полета мяча, делают больше замах, а для этого кругобразным движением сгибают руки в локтевых суставах, подтягивают мяч

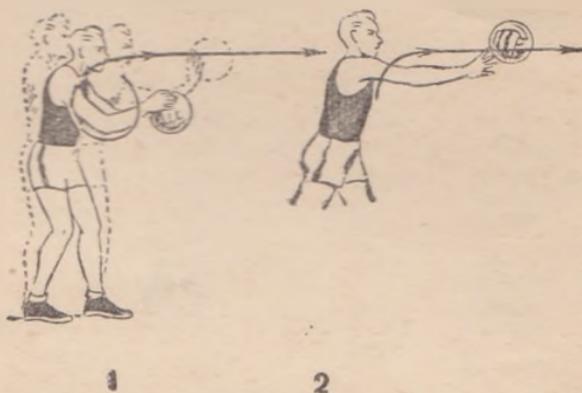


Рис. 5

к груди, резко выпрямляют руки в сочетании с выпрямлением кистей и толчком (сопровождением) пальцев (рис. 5). Еще большую скорость мячу дает небольшой толчковый наклон туловища вперед вместе с шагом.

Передача одной рукой

В игре часто применяется передача одной рукой от плеча. Для выполнения этой передачи игрок, стоя на месте или в движении, поднимает кисть руки с мячом на высоту плеча. Резким рывком разгибая руку в направлении передачи и сопровождая это движение толчком кисти, передающий выпускает мяч (рис. 6).

Силу и дальность броска можно увеличить предварительным поворотом плеча (у которого находится мяч) назад и резким поворотом туловища по направлению движения (рис. 7).

Выпрямление руки, заключительный толчок кисти и по-

ворот туловища вполне достаточны для очень сильной передачи. В тренировке нужно это использовать полностью и избегать дополнительного замаха руки с мячом.

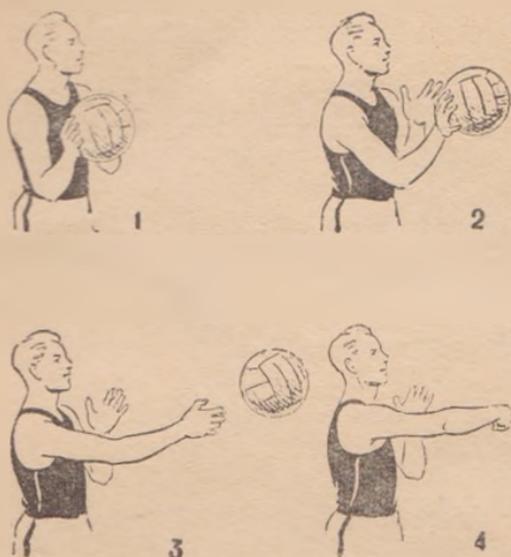


Рис. 6

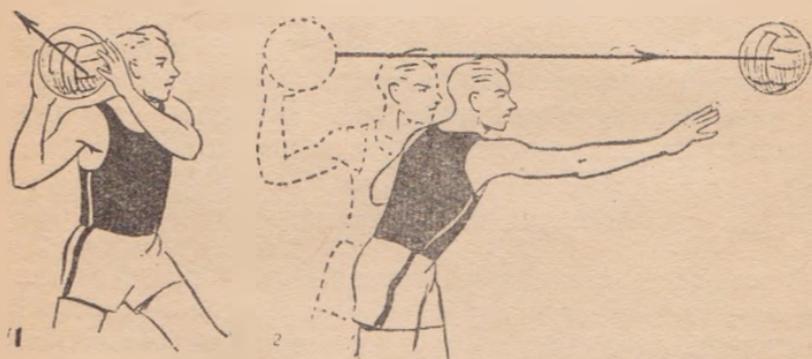


Рис. 7

Ловля мяча

Игрок нападающей команды должен в любой момент игры быть готовым к ловле мяча.

Для того чтобы понять, как правильно ловить мяч — одной или двумя руками, нужно ясно представить себе

весь ход этого действия. Мяч, брошенный одним игроком другому, летит с той или иной скоростью. Игрок, который ловит мяч, должен остановить его, сделав усилие, чтобы уничтожить сообщенную мячу скорость.

Если летящий с определенной скоростью мяч попытаться мгновенно остановить, то столкновение движущей и останавливающей сил будет очень жестким. Примером может служить столкновение мяча со стеной. Мгновенно прерванный полет мяча выразится в ударе, который заставит мяч с большой силой отскочить назад. Если же мячу, летящему так же быстро, преградит путь не стена, а пружинная сетка, то, встретив сначала слабое, а потом постепенно усиливающееся сопротивление, мяч будет терять скорость постепенно и, не отскочив, спокойно упадет на землю. Правильная ловля мяча основана на пружинистом движении, оказывающем вначале небольшое сопротивление, а затем постепенно увеличивающееся.

Основа ловли мяча одной или двумя руками одинакова. Ловля мяча любой силы зависит от развитого упражнения умения постепенно ликвидировать скорость полета мяча. Игрок, овладевший ловлей мяча и развивший мышечное чувство, позволяющее очень быстро и вместе с тем постепенно увеличивать сопротивление для остановки мяча, может ловить мяч, летящий с любой скоростью. Он будет ловить мяч с необычайной легкостью и непринужденностью.

Ловля двумя руками

Основной и самый надежный прием ловли мяча — ловля двумя руками.

Если мяч летит на высоте груди, то его нужно встретить вытянутыми вперед руками. Ладони рук с напряженными, свободно расставленными полусогнутыми пальцами образуют воронку (большие пальцы вверх-внутри) шириной немного больше мяча. Мячу, встреченному на расстоянии длины рук от груди и попавшему в «воронку», с момента соприкосновения с пальцами уступающим движением рук, начинают оказывать все усиливающееся сопротивление до полной остановки (рис. 8). Если мяч летит в стороне, то игрок должен попытаться стать на его пути или, во всяком случае, приблизиться к пути его полета.

Мяч, летящий выше головы, встречают в прыжке или на месте также пружинящими, выставленными вверх и немного вперед руками.

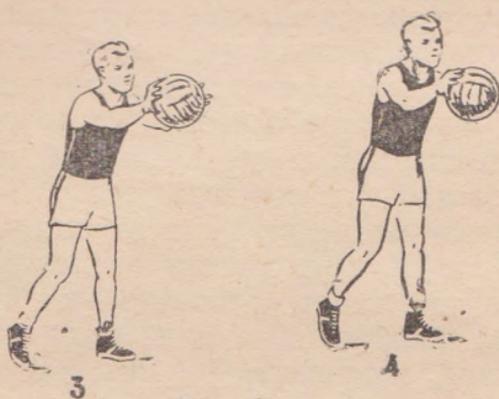
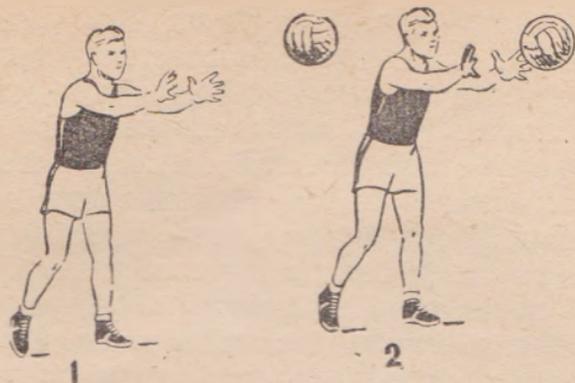


Рис. 8



Рис. 9

Ловля одной рукой

Чтобы уверенно поймать мяч одной рукой, нужно выставить навстречу летящему мячу полусогнутую в локте руку с широко расставленными пальцами, образующими воронку. Встретив мяч, рука сгибается, постепенно усиливая сопротивление, до тех пор, пока мяч потеряет свою скорость и остается на руке (рис. 9).

Быстро и высоко летящий мяч можно остановить одной рукой, жестко поставив ее на пути его полета. Мяч, встретив жесткое сопротивление напряженной руки, отскакивает и падает вниз, после чего игрок может взять приземлившийся мяч одной или двумя руками.

Ведение мяча

Ведение мяча — технический прием, пользуясь которым игрок может самостоятельно продвигаться по площадке на неограниченное расстояние. Этот прием заключается в следующем: игрок, передвигаясь по площадке, не берет мяч в руки, а толчком кисти направляет мяч вниз на землю или на пол. Сила толчка должна быть такой, чтобы мяч мог отскочить от пола на желаемую высоту. Так, толкая мяч несколько раз и направляя его на площадку под разными углами, игрок может продвигаться с мячом.

Скорость продвижения зависит от величины угла, под которым мяч ударяется о площадку, от высоты отскока и частоты толчков. Чем острее (наклоннее) угол падения мяча, тем дальше от игрока отскакивает мяч и тем быстрее должен продвигаться игрок, чтобы его догнать.

Если же мяч направлять вертикально вниз, то продвижения вперед не будет. Варьируя углы отскока мяча, силу и частоту ударов, можно вести мяч в разных направлениях и продвигаться с различной скоростью. Ведение как подсобный, индивидуальный технический прием применяется:

- 1) в индивидуальной борьбе с противником, чтобы уйти, оторваться от него;
- 2) при атаке корзины или в случаях, если нет возможности сделать передачу другому игроку для продвижения мяча.

Самый быстрый и технически подготовленный игрок, ведя мяч, будет продвигаться медленнее, чем два игрока,

передающих мяч друг другу. Поэтому вести мяч рекомендуется только в случаях, указанных выше, и не злоупотреблять ведением, если есть возможность играть, пользуясь передачей.

Можно вести мяч правой и левой руками, продвигаясь вперед, назад, в стороны, «стоя на месте», т. е. ударять его о площадку не продвигаясь.

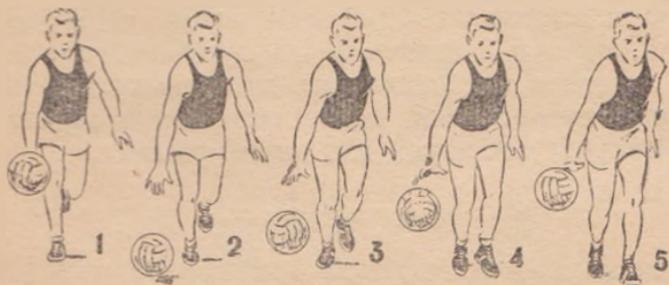


Рис. 10

Техника ведения мяча заключается в следующем. Мяч направляется вниз только движением кисти с широко расставленными, но ненапряженными пальцами. Рука в локтевом суставе почти неподвижна. Движения кисти и пальцев должны обеспечить полное управление мячом, быстроту и маневренность продвижения. Чтобы сохранять маневренность во время ведения мяча, ноги нужно немного сгибать в коленях; они должны пружинить (рис. 10). Правильные движения ног важны и для ведения мяча, и для остановки, и для того, чтобы изменять направление. На выпрямленных ногах трудно быстро вести мяч и особенно трудно остановиться без пробежки или изменить направление движения.

Броски мяча в корзину

Броски мяча в корзину — самый важный технический прием в игре. Умение игроков ловить, передавать и вести мяч, все технические и тактические приемы используются в игре для того, чтобы подготовить возможность одному из игроков команды бросить мяч в корзину.

Броски в корзину требуют, чтобы игрок ответственно относился к выполнению этого приема. Если небольшую

неточность передачи может исправить партнер, принимающий мяч, то неточность броска в корзину часто приводит к потере мяча.

Броски в корзину выполняются несколькими способами. Разнообразие их в большей степени зависит от индивидуальных особенностей игроков. Чтобы успешно бросить мяч в корзину любым из способов, нужно выполнять следующие требования:

1. Бросать мяч в корзину с высокой и средней траекторией.

Траекторией полета мяча называется путь мяча от точки его вылета до центра кольца.

Первая траектория — самая короткая и самая невыгодная, так как слишком пологая: мяч должен входить в корзину, имея почти горизонтальное направление полета, ввиду чего больше половины кольца закрыто передней частью обода.

Вторая траектория более навесная, поэтому мяч легче попадает в корзину.

Третья траектория — самая навесная. Мяч падает почти отвесно, ввиду чего ему открывается большая часть кольца. Третью траекторию нужно считать самой лучшей.

Из краткой характеристики разных траекторий полета мяча видно, что наиболее благоприятны средняя и высокая, поэтому в большинстве случаев целесообразно бросать мяч именно с такой траекторией полета.

2. Игрок перед броском должен расслабиться и сделать минимальную паузу, которая необходима для ориентировки и для того, чтобы сосредоточить свое внимание на корзине и броске.

3. Делая бросок, нужно стремиться набросить мяч на обод корзины (как бы положить мяч на полочку). Мягкость броска при этом зависит от силы, вкладываемой в бросок движениями кисти и пальцев и выпрямлением рук в локтевом суставе.

Бросать мяч в корзину можно одной и двумя руками как непосредственно в корзину (не касаясь мячом щита), так и после отскока от щита. Есть игроки, которые в совершенстве владеют одним из этих способов, а чаще всего и тем и другим вместе. Изучать нужно все способы и виды бросков. Применяя разнообразные броски, игроки воспитывают у себя глазомер и мышечное чувство, позволяющие рационально рассчитывать силу броска.

Бросок в корзину двумя руками

Бросок в корзину двумя руками очень распространен, и имеется несколько способов этого броска, но всегда мяч берется концами пальцев, и бросок производится только

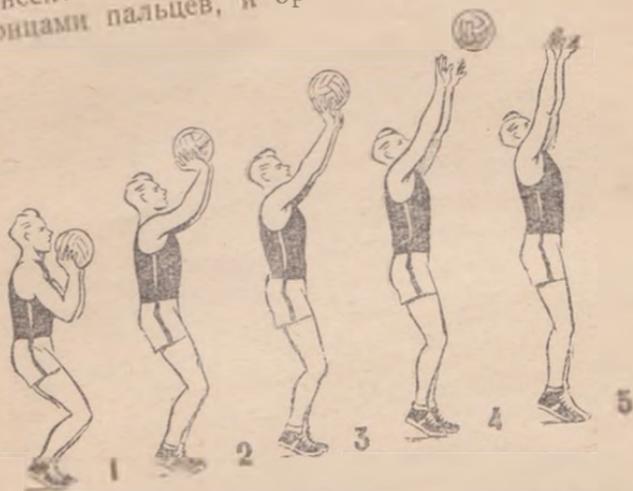


Рис. 11
небольшим выпрямленным кистей. Броски двумя руками с успехом применяются и с игры, и для штрафных бросков.

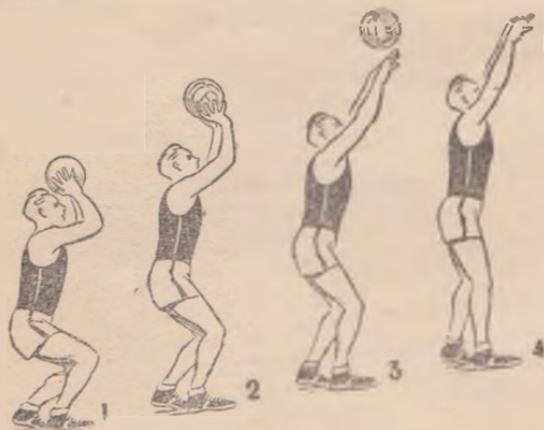


Рис. 12

Бросок от груди. Игрок держит мяч двумя руками на высоте подбородка. Одна нога немного выставлена вперед,

создавая игроку устойчивое положение. Выпрямляя руки вверх и делая кистями дугообразное движение, игрок бросает мяч одновременно концами всех пальцев (рис. 11).

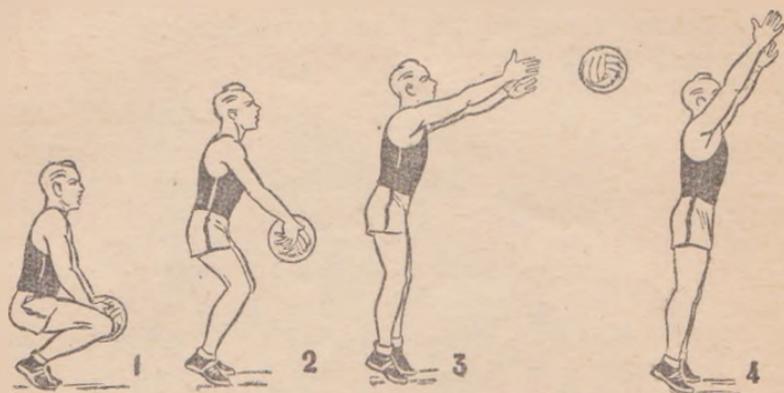


Рис. 13

Бросок от головы. Этот вид броска в последнее время применяется очень часто; он отличается большой точностью. Высокое положение мяча усложняет действия защитника. Бросок выполняется также движением кистей и выпрямлением рук (рис. 12).

Бросок снизу. Ноги поставлены на ширину плеч. Игрок держит мяч концами пальцев; приседая, опускает мяч вниз прямыми руками. Одновременно выпрямляя ноги и поднимая мяч, игрок кругообразным движением кистей бросает мяч в корзину. После броска расслабленные руки продолжают движение вверх. Так выполняются главным образом штрафные броски и иногда броски с отдаленного расстояния (рис. 13).



Рис. 14

Бросок в прыжке. Этот вид броска часто применяется в ходе игры со средней и близкой дистанций.

Чтобы освободиться от защитника, игрок прыгает с мячом вверх, поднимая его над головой. Сила и высота прыжка могут быть увеличены приседанием и затем дви-

жением рук, выносящих мяч во время прыжка вверх до положения над головой, откуда производится бросок (рис. 14) или бросок одновременно с прыжком.

Бросок можно делать с поворотом. Бросок двумя руками в прыжке и с поворотом еще более затрудняет действия защитника (рис. 15).

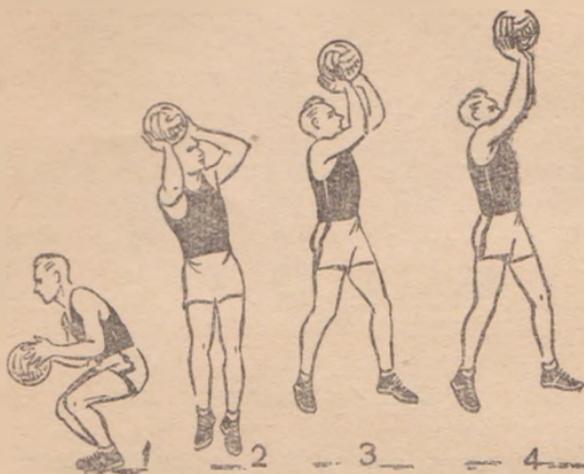


Рис. 15

Бросок в корзину одной рукой

В последние годы в игре стали часто применять броски в корзину одной рукой.

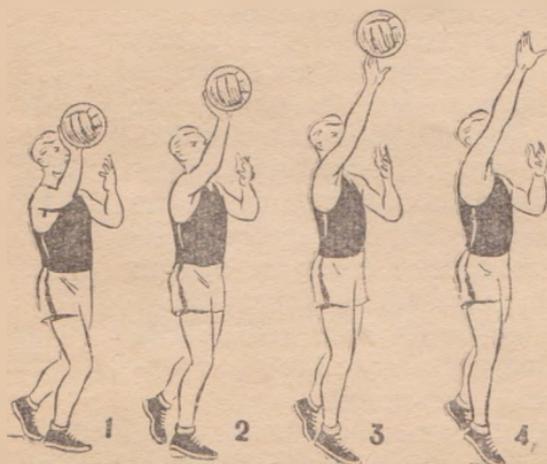


Рис. 16

Этот бросок отличается большой быстротой подготовки к броску после получения мяча.

Для броска игрок кладет мяч на кисть с широко рас-

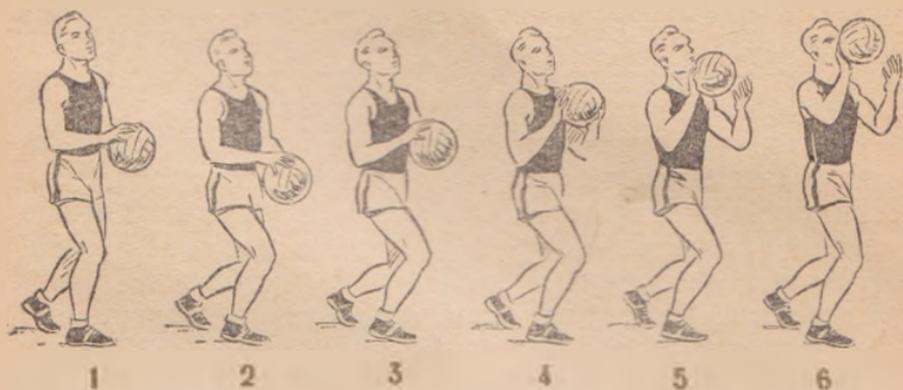


Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

ставленными пальцами на уровне плеч или головы. Мяч посылается в корзину эластичным движением кисти. Выполнить это движение помогает вся рука, которая разгиба-

ется в локтевом суставе. При броске одной рукой одноименная с бросающей рукой нога выставлена немного вперед. Бросок будет лучше, если последний толчок делать крайними фалангами пальцев, как бы сопровождая мяч (рис. 16). Можно делать бросок одной рукой с замахом, для чего мяч опускается двумя руками вниз (рис. 17), а потом мяч выносится вверх и переключается на одну руку, после чего следует бросок.

При броске нужно считать совершенно излишними приседания или какие-либо другие движения. Если систематически упражняться, то броски можно одинаково успешно делать и правой и левой рукой. Бросать мяч одной рукой можно как с места, так и в прыжке (рис. 18) с ближней, средней и дальней дистанций. Одной рукой можно добывать мяч в корзину при борьбе под щитом (рис. 19).

Особо важно научиться действовать одной рукой при проходах под щит и для бросков из-под щита. Бросать одной рукой можно и непосредственно в корзину и от щита.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ

Основными приемами в технике защиты считаются: 1) защитная стойка; 2) передвижение; 3) приемы борьбы за овладение мячом (перехват мяча, выбивание мяча, вырывание мяча, накрывание мяча).

Действия игрока в защите совершенно противоположны действиям нападающих.

Игроки защищающейся команды в своих действиях наравне с описанными выше техническими приемами, которые являются общими для нападения и защиты (бег, прыжки, остановки и повороты), должны знать и уметь применять специальные технические приемы, которые характерны только для защиты и вызваны спецификой защитных действий.

Защитник должен уметь оказать сопротивление игрокам нападающей команды в их продвижении, проведении передач и бросков мяча по корзине. Это сопротивление будет полноценно, если защитник будет непрерывно находиться вблизи нападающего и постоянно мешать ему свободно передавать и получать мяч, все время стремясь перехватить его или отобрать.

Для хорошего выполнения защитных действий каждый игрок должен в совершенстве владеть техническими приемами игры в защите.

Защитная стойка

Защитник вынужден действовать против начатых действий нападающего или, разгадав замысел противника, против предполагаемых его действий. Это сложное положение защитника требует от него большого напряжения, внимания и маневренности в своих движениях, так как он должен своевременно обеспечить противодействие нападающему. Только правильное положение защитника перед противниками — защитная стойка — может обеспечить ему свободную маневренность, условия для наблюдения за противником и обстановкой на поле, а также переход к борьбе за овладение мячом.

Защитная стойка — это основное положение защищающегося, которое обеспечивает его полноценные действия в защите. В правильной защитной стойке ноги игрока немного согнуты в коленях, и вес тела равномерно распределен на обе ноги. Полусогнутые ноги создают пружинность, которая обеспечивает готовность к действию, а равномерное распределение веса тела на обе ноги дает возможность свободно передвигаться в любом направлении.

В практике баскетбола применяются два вида защитных стоек: 1) односторонняя защитная стойка, 2) параллельная защитная стойка.

В односторонней защитной стойке одна нога выставлена вперед (рис. 20). В зависимости от выставленной вперед ноги стойка называется правой и левой.

В параллельной защитной стойке ступни ног защитника стоят параллельно (рис. 21).

Односторонняя и параллельная стойки равноценны и могут с успехом применяться в игре.

Защитные стойки отличаются друг от друга глубиной посадки игрока и называются высокая, средняя и низкая.

В высокой стойке ноги игрока согнуты немного, при средней — больше и при низкой — еще больше. Средняя стойка является основной и чаще всего применяется в игре. Низкая и высокая стойки являются дополнительными. Низкую стойку применяют в ответ на попытку противника применить ведение или проход. Высокая стойка при-

меняется для кратковременного отдыха при малоактивном противнике.

Для защитника, применяющего любую стойку, большое значение имеет положение его рук. Оно зависит и

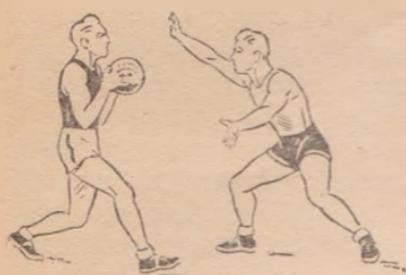


Рис. 20



Рис. 21

соответствует бесчисленному разнообразию действий и положений противника. Ниже описаны три основных положения рук при защитных стойках, которые чаще всего встречаются в игре против основных действий нападающего, — передач, ведения мяча, бросков в корзину и проходов.

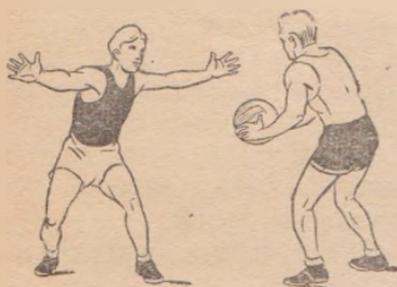


Рис. 22



Рис. 23

Против передачи и выхода на мяч руки защитника разводятся в стороны, создавая как бы барьер, препятствующий действиям нападающего (рис. 22).

Против броска в корзину одна рука поднята вверх, вторая опущена вниз, страхуя возможность прохода противника (рис. 23).

Против прохода противника с ведением мяча обе руки опускаются в стороны-вниз (рис. 24). Исходные положения рук защитника при борьбе с противником за овладение мячом — полусогнутые руки в локтях (рис. 25). Кроме описанных положений рук, защитник, в соответствии с действиями противника, может применять и другие, наиболее отвечающие обстановке.



Рис. 24



Рис. 25

При любой стойке и любом положении руки защитника должны быть все время «активными» и непрерывными действиями влиять на противника, угрожая ему отбором мяча. Своевременным поднятием руки можно заставить нападающего отказаться от броска в корзину. Часто защитник, вовремя опустив руку, изменяет намерение противника, который хочет пройти вперед, ведя мяч.

Защитник, не действующий руками, дает отдых противнику и позволяет ему свободно ориентироваться и действовать. Опущенные («неактивные») руки защитника снижают его боевую готовность и часто вызывают запоздалые ответные действия. Кроме того, они указывают противнику на снижение внимания защитника, и часто это используется для обострения игры. Защитник, правильно выполняющий защитную стойку (постановка ног, положение рук), полностью сохраняет свою маневренность. Он всегда готов к противодействию нападающему и часто заставляет его отказаться от задуманных действий.

Передвижение

Действия игрока защищающейся команды чаще всего являются ответными на действия нападающего. Своевременность этих действий зависит от его стойки и искусства

передвигаться на площадке, не теряя постоянной готовности к борьбе за овладение мячом или защиты корзины.

Самым выгодным приемом передвижения защитника является приставной шаг (напоминающий передвижение боксера на ринге). Приставной шаг полностью обеспечивает защитнику свободное передвижение за нападающим в любом направлении — в сторону, назад, вперед, не меняя защитной стойки, а следовательно, не теряя своей готовности к борьбе. Применяя приставной шаг, игроки пере-

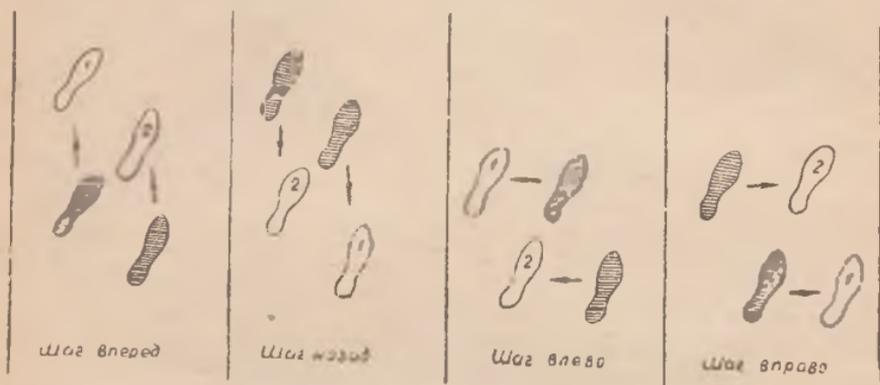


Рис. 26

двигаются на полусогнутых ногах. Во время передвижения по площадке мышцы баскетболиста не должны чрезмерно напрягаться и все движения должны быть свободными, непринужденными и легкими. Ноги в приставном шаге не перекрещиваются.

Первый шаг делает нога, стоящая ближе к направлению движения, а вторая приставляется на такое расстояние между ступнями, при котором сохраняется полная устойчивость. При движении влево первый шаг делает левая нога и вправо — правая. Вышагивать и приставлять ноги нужно не выпрямляя их; от этого зависят плавность и мягкость передвижения (рис. 26).

Кроме одиночных шагов, в игре очень часто употребляются двойные, тройные, а также слитные скользящие шаги, непрерывно следующие друг за другом. Движение в этом случае также начинает нога, стоящая ближе к направлению движения. К вышагивающей ноге подтягивается другая нога; сразу вслед за этим нога, начавшая движение,

делает еще шаг и т. д. В результате получается непрерывное передвижение.

Схемы передвижения наглядно показывают стремление игрока сохранить после каждого шага определенное пространство между ступнями, позволяющее поддерживать устойчивость и маневренность. Передвижение такими способами позволяет игроку свободно сделать следующий шаг в любую сторону.

Передвижение защитника на прямых ногах или с прекрещиванием ног является грубой технической ошибкой, так как это вызывает нарушение защитной стойки, а следовательно, нарушает маневренность защитника, его бсевую готовность. Умение правильно и уверенно передвигаться по площадке приставным шагом, в сложной обстановке игры, в любом направлении, часто без зрительного контроля, является необходимым навыком для любого защищающегося игрока.

Приемы борьбы за овладение мячом

Правильная стойка и своевременное передвижение защитника дают большие возможности ему не только преследовать своего подопечного с целью помешать ему сделать бросок в корзину, а также проводить непрерывные попытки отсбрать у него мяч. К сожалению, многие игроки ограничиваются при защите только охраной корзины и не принимают активных мер, чтобы овладеть мячом для броска. Они терпеливо преследуют противника, выжидая, когда он сам сделает ошибку и потеряет мяч. Такая пассивная игра объясняется или незнанием приемов борьбы за овладение мячом или просто неумением их применить.

Неумелое применение приемов вызывает много персональных ошибок. Чтобы повысить активность действий защиты, игроки должны отлично освоить все приемы борьбы за мяч и уметь хорошо их выполнять. Умение своевременно вступить в борьбу за мяч, правильно выбрать прием и применить его в момент растерянности противника позволит защитникам овладеть мячом и перейти в нападение. Умелая борьба за мяч и непрерывная «охота» защитников за мячом держат противника в напряжении, влияют на его уверенность и решительность действий и позволяют команде, играя в защите, взять в свои руки инициативу игры.

Основными приемами защитников в борьбе за овладение мячом являются: перехват, выбивание, вырывание и накрывание мяча.

Перехват мяча

Перехват мяча — технический прием при защите, который позволяет в один из удобных моментов резким выходом прервать передачу мяча, бросок в корзину или ведение мяча. Чтобы перехватить мяч, игрок должен занять выгодную позицию, правильно определить расстояние, уловить темп передачи и своевременно сделать рывок.

Перехват мяча при передачах можно проводить выходом сбоку, находясь между игроками противника, или выходом сзади из-за игрока.



Рис. 27

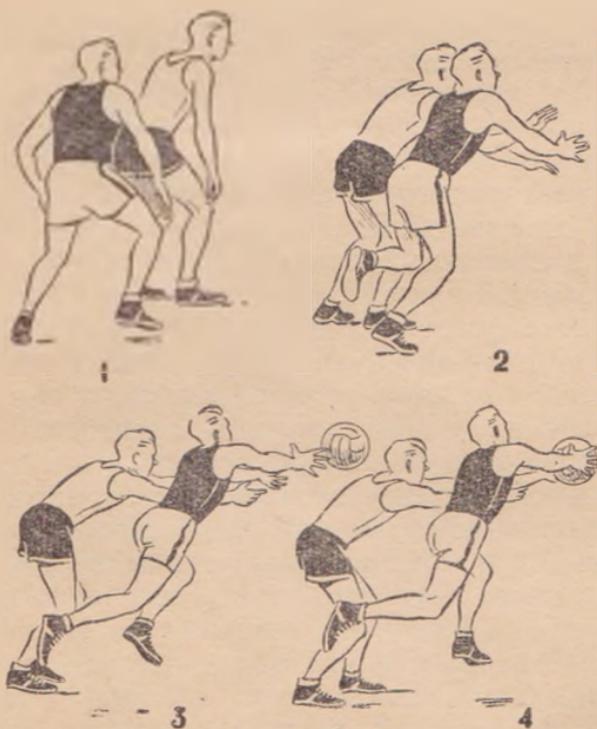


Рис. 28

Перехват мяча выходом сбоку чаще всего применяется при поперечных передачах и особой сложности не представляет (рис. 27). Успех применения этого приема зависит от резкости и своевременности старта защитника.

Перехват мяча выходом из-за игрока более сложен, но может применяться при любых передачах противника и в любом месте площадки. Этот прием требует от перехватывающего дополнительного расчета в своих действиях. Чтобы не получить персональной ошибки, защитник, проводя перехват, не должен соприкасаться с противником (рис. 28).

Выбивание и вырывание мяча

Защищающийся игрок, оставшийся один на один с игроком противника, владеющим мячом, не должен пассивно ожидать его дальнейших действий, а попытаться активно бороться с ним за овладение мячом. Успех этой борьбы зависит от того, как защищающийся владеет приемами выбивания и вырывания мяча. Чем опытнее противник, тем труднее у него выбить или вырвать мяч. Он, владея мячом, не будет стоять спокойно, а будет непрерывно и быстро производить различные мелкие движения, передвигая мяч вверх, вниз, в сторону. Действия защитника при выбивании должны быть также быстры и расчетливы.

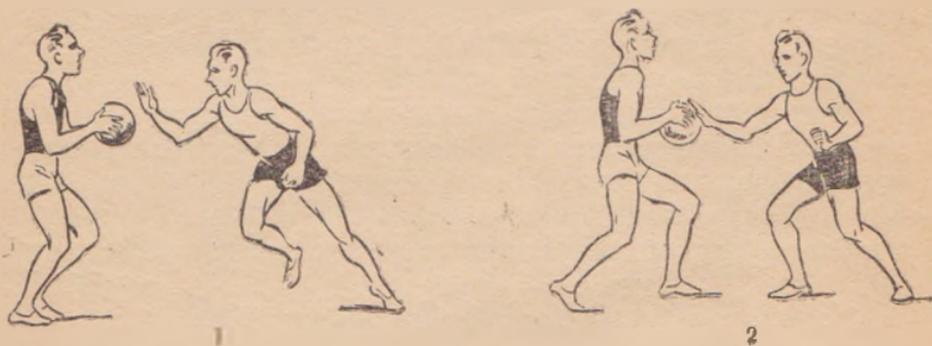


Рис. 29

Для того чтобы выбить мяч, защитник, сохраняя защитную стойку, внезапно наклоняется и сближается с противником и коротким движением кисти полусогнутой руки выбивает мяч. Движение кисти при выбивании должно быть коротким и сильным (без замаха всей руки), напоминающее удар кошачьей лапы (рис. 29). Большая

сила удара (с замахом) не обязательна: она не обеспечивает точности и чаще всего приводит к персональной ошибке. Прием будет успешен, если он проведен внезапно и быстро, в момент, когда противник, не ожидая его применения, ослабил силу пальцев, держащих мяч.



Рис. 30

В зависимости от способа держания мяча противником, мяч можно выбивать ударом кисти или ребром руки как сверху вниз, так и снизу вверх. Выбивать мяч можно у игрока, ведущего мяч (рис. 30); защитник, не имея возможности поймать мяч, отбивает его в сторону, не давая противнику передать мяч своему партнеру.

Для того чтобы вырвать мяч, защитник должен расчетливым и быстрым движением своевременно сблизиться с противником и, схватив мяч двумя руками, попытаться вырвать его. Мяч нужно захватывать глубже и после захвата сделать рывок. Надежный охват мяча и хорошо развитая сила пальцев, даже если не удастся вырвать мяч из рук противника, обеспечат назначение спорного броска. Спорный бросок, завоеванный попыткой вырвать мяч, можно считать частичной победой защитника.

Этот прием чаще всего применяется, когда нападающий долго задерживает мяч в руках, или когда игрок потерял ориентировку на поле, или не принял мер охранения мяча. Как правило, ориентировка противника бывает меньше в момент получения мяча или во время приземления мяча.

Накрывание мяча

Иногда защитник, опоздав, дает возможность противнику получить мяч и занять удобное положение для броска, а иногда и начать выполнение броска. В этот последний момент он может спасти положение, мешая правильному выполнению броска, накрывая своей рукой мяч, находящийся в руках противника. В этом положении совершенно недопустимо применение выбивания. Только постановка пассивной расслабленной руки над мячом или непосред-

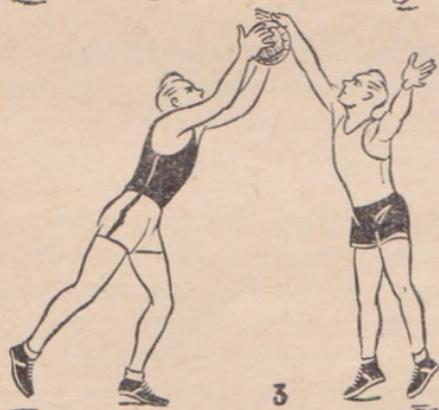
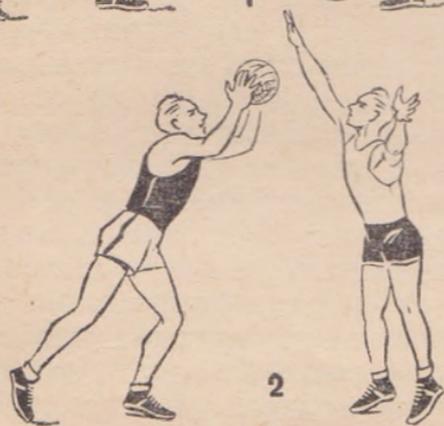


Рис. 31

ственное накрытие мяча на руке противника обеспечит изменение направления мяча и часто спасает защитника от персональной ошибки.

Накрывание мяча можно применять против всех бросков по корзине, находясь впереди (рис. 31), сзади или сбоку (рис. 32) от противника.



Рис. 32

ОПИСАНИЕ НЕКОТОРЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

Основная цель тактики — организовать и подчинить единой мысли действия всех игроков для того, чтобы достигнуть успеха, победы.

Командные действия организуются с помощью различных систем. Поскольку организация командных действий происходит в защите и нападении, то команда должна владеть различными системами защиты и нападения. В командных способах игры — системах — выражается сложная организация деятельности команды, которая составляется из групповых и индивидуальных действий.

Все системы отличаются друг от друга функциями, выполняемыми игроками, и схемой расстановки игроков на поле. Рационально организуя свои действия путем применения различных систем защиты и нападения, команда облегчает себе борьбу с противником. Рациональная расстановка игроков помогает широко использовать индивидуальные качества игроков. Постоянная расстановка игроков в каждой системе дает возможность на тренировке изучать различные взаимодействия, применять их в обстановке игры. Общие, знакомые и заранее изученные положения, встречающиеся и в тренировке, и в игре, позволяют игрокам свободнее и быстрее взаимодействовать на площадке, не затрачивая времени на то, чтобы дополнительно обдумывать обстановку или согласовывать свои действия с партнером. Этим самым сокращается время для перехода к активным действиям.

Команда, владеющая несколькими системами и смело оперирующая ими, показывает свою тактическую зрелость и всегда будет опасной противнику.

НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ

Нападение — основное и наиболее важное действие команды во время игры. Только активными действиями нападающих можно забросить мяч в корзину противника, что в конечном счете обеспечивает победу. Следовательно, не нападая, а только защищаясь, нельзя победить.

Нападение путем быстрых передвижений и передач мяча нужно всегда вести так, чтобы противник не имел времени обдумать свое положение. Непрерывная угроза корзине игроками с мячом, выходы игроков без мяча под корзину увеличивают напряженность игры и повышают остроту нападения.

Приемы нападающего без мяча

В практике игры часто бывают случаи, когда один нападающий, находясь под опекой защитника, должен

получить мяч или, получив его, действовать самостоятельно, без помощи товарищей. В этом случае нападающий может применить все тактические приемы, соответствующие сложившимся условиям борьбы. Чем опытнее противник, тем большими техническими и тактическими знаниями и приемами должен владеть нападающий. Только высокая тактическая и техническая подготовленность позволит ему с успехом выйти победителем в единоборстве.

Освобождение от защитника. Опытный и активный защитник в борьбе с нападающим стремится не дать возможности получить мяч от партнера. Поэтому нападающему особенно важно уметь освободиться от защитника для того, чтобы получить мяч. В практике игры выработано несколько приемов, позволяющих игроку освободиться от «сторожа» — защитника.

Опишем основные из этих приемов.

Рывок. Самый простой прием, дающий возможность игроку освободиться от защитника,— это рывок. Нападающий, спокойно стоя или медленно передвигаясь в сопровождении защитника, выбирает момент, когда партнер будет готов передать мяч, резким рывком отрывается от защитника на 1—1,5 м в любом направлении. Рывку могут предшествовать два-три ложных действия, дезориентирующих противника. Успех рывка зависит от того, насколько он своевременен. Если рывок будет сделан до того, как партнер получит мяч, или до того, как он будет готов передать мяч (успеет обработать его), то защитник в момент передачи снова может оказаться рядом с нападающим и будет бороться с ним за мяч.

Перемена темпа. Более сложен прием — перемена темпа передвижения. Нападающий, сопровождаемый защитником, бегом передвигается по площадке. В момент, предшествующий передаче мяча, он замедляет бег и, как только замедлит бег защитник, вновь резко ускоряет темп бега, отрываясь от защитника. Такого же успеха можно достигнуть и резко замедлив быстрый бег или сочетая ускорение и замедление. Успех этого приема основан на инициативе действий нападающего, который начинает действовать первым. Не каждый, даже опытный защитник сумеет предугадать, как разнообразно может изменять темп и направление действий нападающий.

Перемена направления. Этот прием основан на сочетании двух рывков. Неожиданно сделав ложный рывок

в сторону от защитника, нападающий (если за ним последует защитник) делает второй, уже действительный рывок, рассчитанный на встречное движение с защитником (рис. 33), и отрывается от него, чтобы получить мяч. Ложный и действительный рывки не должны быть продолжительными.



Рис. 33

На рывок нужно затратить столько времени, чтобы продвигнуться на 0,5—1 м. Это даст возможность оторваться от защитника для того, чтобы получить мяч. Получив некоторое пространственное преимущество, нападающий, действуя целесообразно, может сделать это преимущество решающим. Так, например, он может, получив мяч, провести его вперед и активно угрожать корзине.

Приемы нападающего с мячом

Если нападающий получит мяч и на кратчайшем пути к щиту противника нет защитника, его действия просты.

Увидев еще до получения мяча, что путь к корзине свободен, игрок, получив мяч, немедленно ведет мяч к щиту и бросает его в корзину.

Если же нападающий получил мяч и на его пути находится защитник, который мешает ему действовать, он должен уметь обыграть его. Это можно сделать, зная некоторые тактические приемы борьбы нападающего с мячом против защитника.

«Нырок». Нападающий делает вид, что бросает мяч в корзину, выпрямляя вверх руки с мячом и выпрямляя ноги. Если это ложное движение сделано естественно и защитник поверит угрозе, он предпримет активные защит-

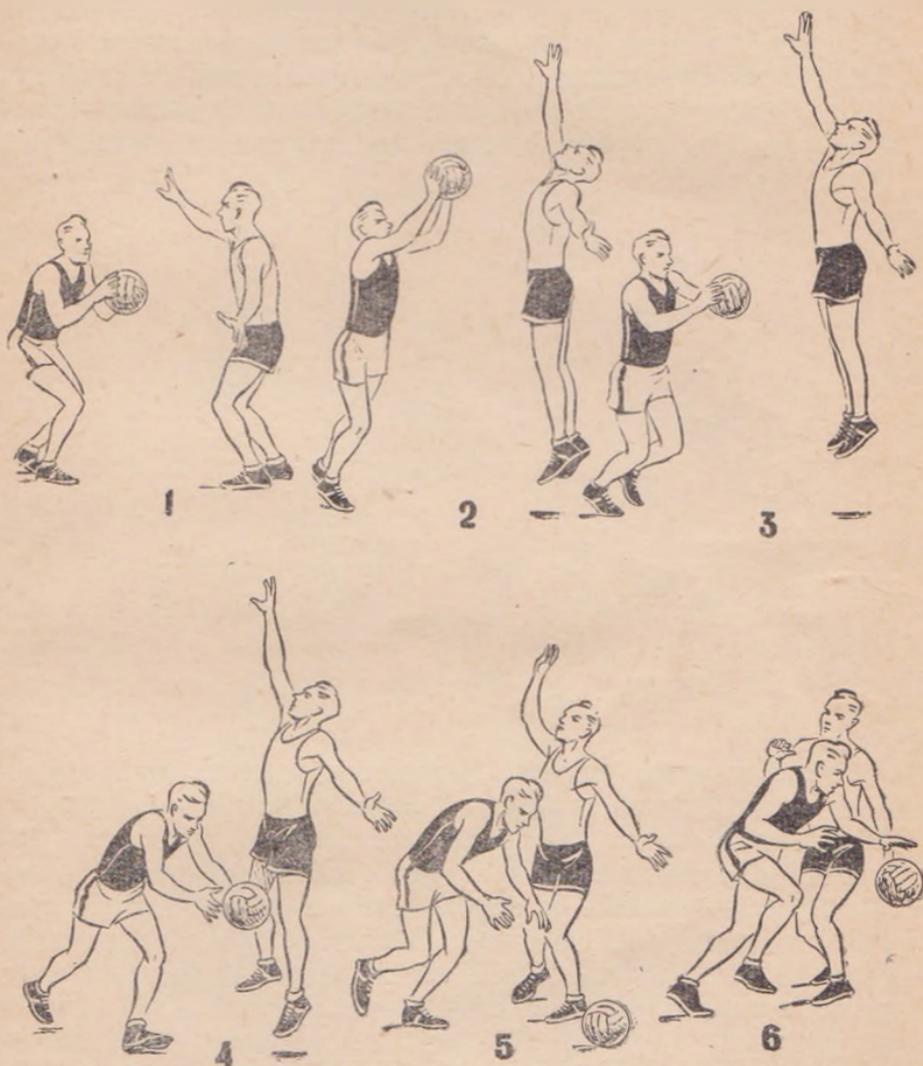


Рис. 34

ные меры: из боевой стойки выпрямится и прыгнет, подняв руки вверх, на мяч, или приблизится к нападающему. Этих движений вполне достаточно для нападающего, чтобы, резко опустив мяч вниз и согнув ноги в коленях, «ныр-

нуть» под поднятые руки противника и провести мяч к корзине (рис. 34).

Поворот. Если противник не верит ложным движениям, демонстрирующим бросок мяча в корзину, то нападающий может, повернувшись к противнику спиной, изобразить попытку уйти от него вправо (или влево), делая шаг в сторону. Если противник сделает движение в эту же сторону, то нападающий, резко изменив направление, делает поворот в другую сторону и, ведя мяч, уходит от противника (рис. 35).

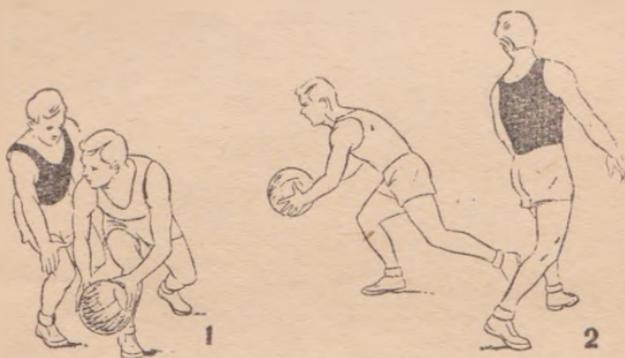


Рис. 35

Уход ложным шагом. Нападающий, получив мяч, делает правой ногой небольшой ложный шаг вправо-вперед, а руками с мячом движение вниз-вперед, показывая защитнику намерение уйти от него. Если противник поверит этому движению, он передвинется в сторону, чтобы преградить путь нападающему. В этом случае нападающий, резко оттолкнувшись правой ногой, делает ею большой шаг влево (в направлении, освобожденном противником) и, сильно наклоняя туловище вперед, загоразивая мяч, начинает ведение. Можно начать первый ложный шаг левой ногой, а также сделать два ложных шага — маленький ложный шаг вправо, маленький ложный шаг влево и затем большой шаг с уходом вправо.

Групповые действия

Заслоны

Для игры в нападении характерно стремление игроков оторваться от противников и выйти на место, удобное для того, чтобы получить мяч или забросить его в корзину.

Игроки защищающейся команды предпринимают все меры для того, чтобы находиться в непосредственной близости к противнику и лишить его возможности свободно

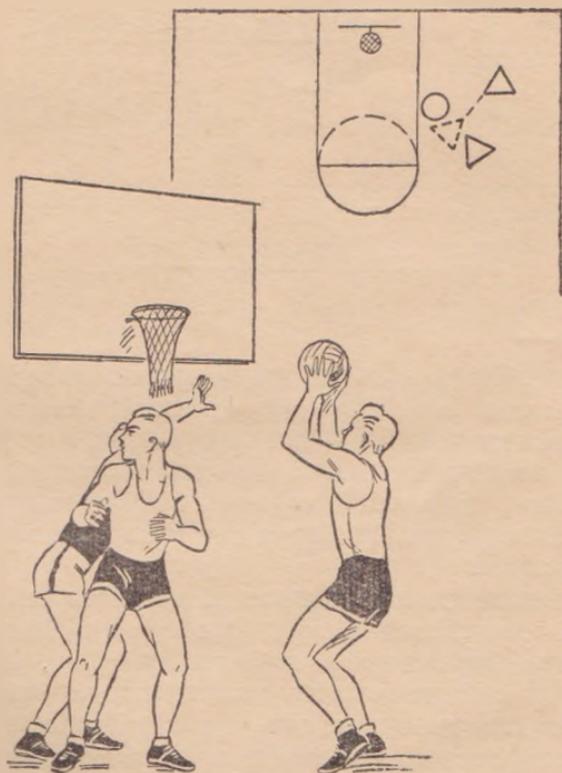


Рис. 36

действовать. Опытные защитники это делают с успехом и полностью выключают из игры своих противников. Поэтому игроки нападающей команды, чтобы освободиться от защитников, вынуждены пользоваться помощью своих партнеров. Эту помощь им оказывают в виде различных

Заслоны помогают полнее использовать индивидуальные особенности игроков: их меткость, умение быстро вести мяч, резкость и т. п. Заслоны запутывают защиту противника, и только опытная команда может успешно избежать последствий заслона. Чем неожиданнее, быстрее и слаженнее заслон, тем труднее противнику противостоять ему.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

	—Защищающийся игрок		—Передача мяча
	—Нападающий игрок		—Бросок мяча в корзину
	—Игрок, владеющий мячом, делает поворот		—Ведение мяча
	—Вновь занятое место защищающегося игрока после передвижения		—Путь передвижения игрока
	—Вновь занятое место нападающего игрока после передвижения		—Изменение направления движения игрока
			—Заслон
			—Разворот после заслона

Командные действия

Действия команды против противника, не полностью занявшего оборону

Быстрый прорыв — лучшая система в игре с противником, который не успевает полностью занять оборону. Ее всегда можно применять в первый момент после того, как противник потеряет мяч.

Основное в системе — быстрое передвижение под щит противника возможно большего числа игроков нападающей команды с тем, чтобы создать там численное превосходство. Чем быстрее будет действовать игрок, тем вероятнее может быть достигнуто это превосходство, тем удачнее может пройти атака корзины.

Овладев мячом, все игроки идут вперед, не считаясь с функциями, которые они выполняют в команде (нападение или защита). Особенно энергично должны переходить в нападение игроки, которые находятся ближе к корзине противника. Все остальные поддерживают их наступательные действия быстрым продвижением вперед. От своевремен-

ности и резкости старта команды зависит результат быстрого прорыва.

Успешно развить быстрый прорыв можно лишь в том случае, если правильно действует игрок, который первый овладеет мячом. Совершенно обязательно, чтобы овладевший мячом игрок мгновенно передал его ближайшему партнеру, не пытаясь как-либо его обработать и не затрачивая времени на выбор партнера, оценку обстановки, ведение мяча, ложные действия и т. п. Первая передача, как правило, должна быть короткой (1—5 м): она точнее и быстрее. Чем быстрее сделана первая передача, тем труднее противнику, перед этим наступавшему, догнать мяч. Пока противник остановится, повернется и сделает старт, команда, неожиданно овладевшая мячом, может уже забросить мяч в корзину.

Команда может применить быстрый прорыв также после того, как овладела мячом в борьбе от щита или перехватила мяч, а также при введении его в игру из-за линии в том случае, если противник не успел вернуться в защиту. При введении мяча из-за линии игрок, вводящий мяч, должен быстро взять его, подбежать на место, на ходу определив, кому передать мяч, и немедленно ввести его в игру. Остальные игроки отрываются, двигаясь вперед так же, как и при перехвате мяча.

Промедлив хотя бы немного с первой передачей, после того как мяч перехвачен или после введения его в игру из-за линии, игрок облегчает противнику возможность защититься и сводит этим систему быстрого прорыва на нет.

Бывают случаи, когда применяется только одна длинная передача партнеру, оторвавшемуся от защитников и прошедшему под щит противника. Это можно делать только в том случае, если игрок оказался совершенно один и у противника исключена всякая возможность перехватить мяч.

Короткие передачи дают возможность нескольким игрокам подойти к щиту противника одновременно с мячом. Быстрота передач и передвижения, увеличивая или сохраняя полученный разрыв и численное превосходство, создаст успех команде. Нападающая команда ставит противника в этом случае в очень трудное положение и лишает его всякой возможности оказать сопротивление. При быстром прорыве не рекомендуется вести мяч. Всегда лучше предпочесть короткие передачи. Вести мяч игрок не может

быстрее, чем передвигаться без мяча; ведение задерживает и замедляет развитие игры.

Движение же игроков, передающих мяч с одной стороны площадки на другую, все время меняет направление, с которого они могут угрожать корзине, усложняет обстановку, в которой вынуждены действовать и непрерывно перестраиваться защитники. Эта перестройка не всегда может быть успешной, поскольку нападающие имеют численный перевес. Кроме того, ведение мяча всегда прямолинейно, и защите относительно нетрудно бороться с игроком, ведущим мяч. Вести мяч можно только в финале быстрого прорыва, когда игрок движется непосредственно к корзине.

Часто нападающая команда, создав численное превосходство в зоне противника, считает, что она уже достигла успеха, и замедляет игру. Это грубейшая ошибка.

Для быстрого прорыва с первого момента, когда получен мяч, и до броска в корзину действия команды должны быть стремительными. Подавляющее численное превосходство, достигнутое правильными действиями вначале, можно реализовать, только ускорив действия игроков в финале — перед броском.

Только резко увеличив быстроту действий, можно лишить защищающуюся команду возможности подтянуть силы и восстановить численное соотношение игроков, а также организовать защиту имеющимися силами и помешать броску в корзину.

Длительность действий команды, применяющей систему быстрого прорыва, от момента, когда мяч получен, до броска в корзину очень мала и состоит из 3—4 передач, которые только и можно успеть сделать до того, как подойдут отставшие игроки противника.

Если за это короткое время не будет сделан бросок в корзину или хотя бы попытки сделать бросок, то можно считать, что быстрый прорыв не удался. Команда, если она еще владеет мячом, должна применить одну из систем постепенного нападения, более действенную в борьбе с противником, полностью вернувшись в защиту.

Быстрый прорыв, в котором все игроки активно переключаются в нападение, ослабляет защиту собственной корзины. Поэтому от игроков нападающей команды, действующих очень быстро, требуется особая точность в передачах.

Быстрый прорыв не допускает из-за краткого времени

от начала до завершения какой-либо постоянной расстановки игроков. Чтобы прорыв был быстрым и неожиданным, игроки должны мгновенно перестраиваться и действовать индивидуально и разнообразно в соответствии с обстановкой на площадке. Успех быстрого прорыва зависит от того, насколько своевременно несколько игроков сразу продвигнутся к щиту противника.

Нельзя получить численного превосходства, если под щит вырвется только один игрок. В команде, умело применяющей быстрый прорыв, всегда идут впереди 3—4 игрока.

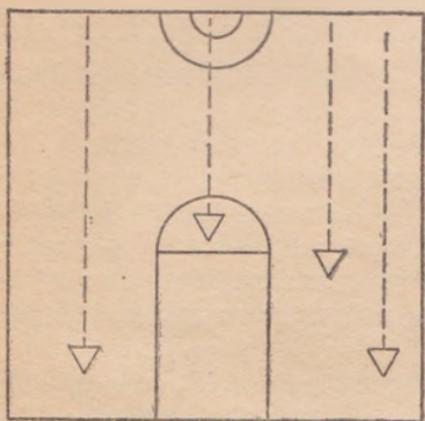


Рис. 38

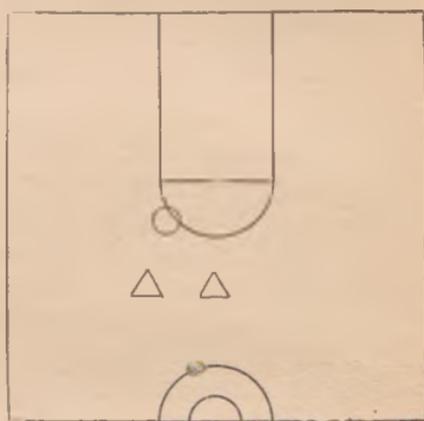


Рис. 39

Первыми в тот момент, когда мячом овладеет один из партнеров, должны отрываться игроки, ближе расположенные к щиту противника.

В быстром прорыве игроки не должны действовать кучно, а использовать всю площадку: часть игроков передвигается вдоль боковых линий, часть — по центру площадки (рис. 38). Широкий фронт наступления увеличивает площадь, которую должен защищать противник. Кучные же действия нападающих облегчают защиту, и один защитник может удачно справляться с двумя-тремя нападающими (рис. 39).

Продвигаться нужно широким фронтом, но не в одну линию. Лучше всего продвигаться треугольником (рис. 40).

Игрокам, которые отрываются первыми, нельзя дожидаться своих партнеров у линии зоны, а нужно идти максимально быстро вперед и смело заходить без мяча в тыл защитников.

Игроки, начавшие действовать позднее, не обгоняют первых, а немного отстают, образуя с ними треугольник. Замыкающий должен двигаться по середине площадки. Он по своему положению должен взять на себя роль распределяющего передачи, через которого идет вся подготовка атаки, а также сам угрожает корзине.

Если достигнуто численное превосходство, то игрок с мячом, находящийся близко к щиту, должен активно угрожать корзине (вести мяч на корзину, прицеливаться и т. п.),

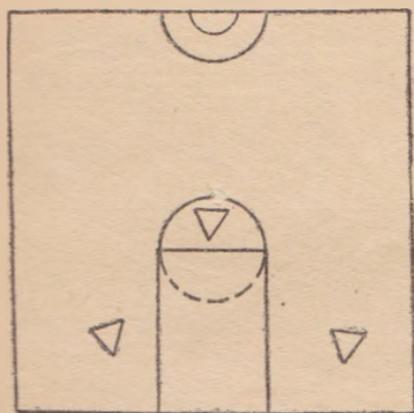


Рис. 40

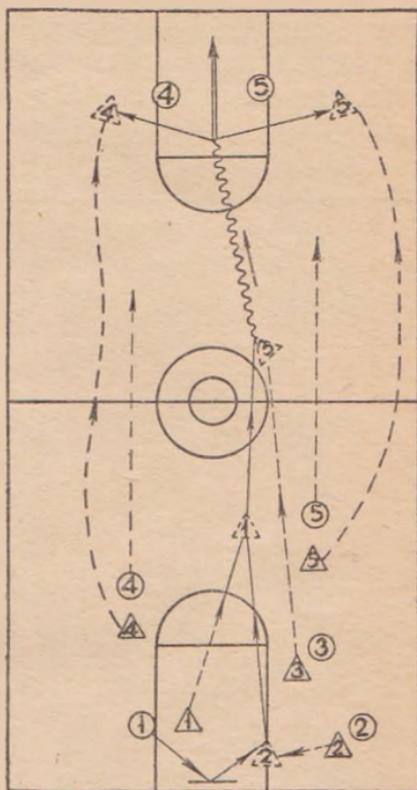


Рис. 41

вызывая на себя защитников, чтобы этим освободить от них одного из партнеров. Игрок с мячом должен при этом следить за тем, как будет действовать защитник. Если защитник пойдет на него, мяч следует отдать свободному партнеру; если же защитник не реагирует на его действия, он должен смело идти на щит и сам атаковать корзину.

Быстрый прорыв требует, чтобы все игроки действовали молниеносно, и, как было сказано, применяется он против команды, не успевшей полностью вернуться в защиту.

Пользоваться быстрым прорывом против команды, пол-

ностью занявшей оборону, невозможно, и пытаться сделать это было бы тактически безграмотно.

Приведем характерные примеры действий команды при быстром прорыве.

Игрок $\triangle 2$ (рис. 41) взял мяч от щита. Остальные игроки команды, увидев это, бросают своих подопечных и быстро движутся вперед. Ближайший из них игрок $\triangle 1$ получает мяч от игрока $\triangle 2$ и, не задерживаясь, передает его вышедшему немного вперед игроку $\triangle 3$. Игроки $\triangle 4$ и $\triangle 5$,

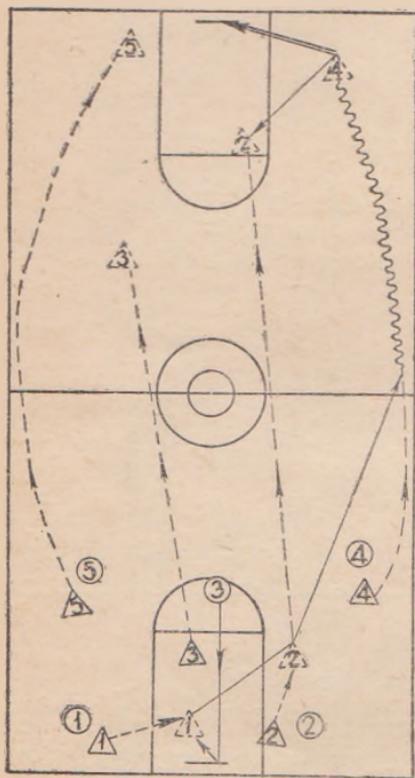


Рис. 42

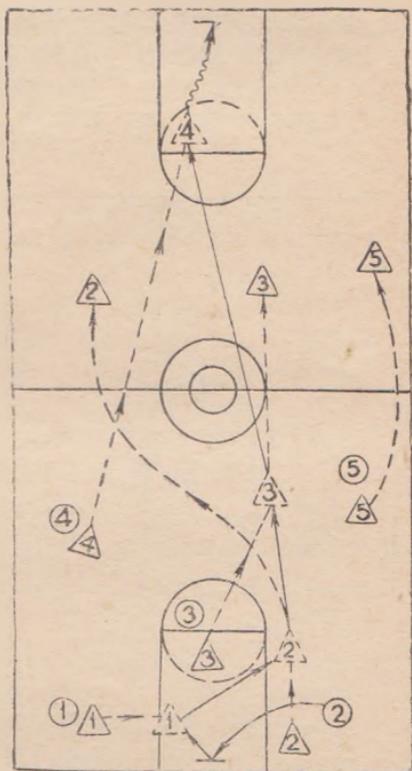


Рис. 43

расширяя фронт наступления, идут вперед вдоль боковых линий. Игрок $\triangle 3$, определив, что в защите только два игрока — противника $\circ 4$ и $\circ 5$, ведет мяч вперед по прямой на щит. В это время игроки $\triangle 4$ и $\triangle 5$ заходят в тыл защитников. Если один из защитников, желая остановить игрока $\triangle 3$, пойдет на него, то последний должен передать мяч

своему партнеру под щит. Если же защитники будут продолжать держать игроков $\triangle 4$ и $\triangle 5$, находящихся ближе к корзине, то игрок $\triangle 3$ должен вести мяч к корзине и сделать бросок.

Другой вариант этой комбинации показан на рис. 42. Игрок $\triangle 4$ с мячом движется не по центру, а вдоль боковой линии. Игрок $\triangle 3$, продвигающийся по центру, умышленно немного отстает, чтобы получить от него мяч, если на того пойдет защитник. Получив мяч, он или бросает мяч в корзину, или передает его свободному партнеру.

Если в момент, когда игрок $\triangle 1$ перехватил мяч (рис. 43), игрок $\triangle 4$ быстро отрывается вперед, то в этом случае целесообразна длинная передача под корзину, где находится игрок $\triangle 4$, так как короткие передачи или ведение мяча замедлят нападение.

Действия команды против противника, полностью занявшего оборону

Действия команды, применяющей систему игры «центром», основаны на ведущей роли одного игрока, расположенного в непосредственной близости к корзине противника. Центральный игрок («центр») становится стержнем всей подготовки и непосредственных атак на корзину противника. Находясь в непосредственной близости от щита противника, «центр» должен сам все время быть опасным и непрерывно создавать угрозу корзине, в противном случае эта система неэффективна. Угрожая корзине и оказывая этим постоянное (пусть иногда только психологическое) давление на противника, «центр» должен постоянно усиливать это давление ложными движениями, демонстрирующими атаку. Таким образом, «центр» отвлекает на себя внимание игроков противника и держит в напряжении не только одного опекающего его защитника, но и других, близко расположенных к нему игроков.

Роль «центра» может выполнять любой игрок нападающей команды, но предпочтение следует оказать более рослому, так как, естественно, под щитом он будет представлять большую опасность и бороться защитнику с ним труднее. Все центральные игроки должны быть тактически высоко подготовленными и уметь метко бросать мяч в корзину. «Центр» должен обязательно пользоваться ложными движе-

ниями, дезорганизующими противника, и уметь самыми разнообразными приемами передавать мяч.

Ложная или действительная угроза корзине со стороны «центра» часто заставляет игроков защищающейся команды терять выдержку. Они спешат помочь своим партнерам, ведущим борьбу с «центром» под корзиной, на какое-то время освобождая своих подопечных. Такое положение должно быть немедленно использовано. Очень часто «центр» ложно атакует корзину, умышленно вызывая защитников на активные, но необоснованные тактические действия и освобождая этим своих партнеров для атаки. Освобожденные действительной или ложной атакой «центра» партнеры все время должны ожидать мяч и готовиться действовать.

Очень важно, чтобы центральный игрок был хладнокровным и использовал угрозу корзине противника, чтобы оказывать моральное давление на него; он должен завязывать и заключать атаку корзины сам или выводить к щиту партнера, т. е. руководить всеми атаками.

Противник, не имеющий в своем составе рослого игрока, который мог бы один держать высокого центрального игрока, часто бывает вынужден выделить второго игрока для страховки, чтобы ликвидировать опасность. Но этим один из игроков нападающей команды освобождается, что дает ему некоторую свободу действий, которую нужно активно и полноценно использовать. В системе нападения «центром» выход к щиту возможен для всех игроков нападающей команды и зависит только от комбинаций, которые они применяют.

Центральный игрок должен иметь максимальную свободу действий. Ему будет легче атаковать корзину противника и осуществлять любые комбинации, если поблизости от него не будет других игроков. Чтобы создать такую свободу действий центральному игроку, команда должна рассредоточить силы противника, широко расставив своих игроков и угрожая корзине с дальних дистанций.

Центральный игрок должен в полной мере овладеть заслонами или искусством отсекал защитников от партнеров, проходящих мимо него. Эти приемы он должен часто применять, чтобы разнообразить свою игру.

Ведущая роль центрального нападающего в этой системе может быть обеспечена только очень активными и разносторонними действиями всех остальных игроков.

В этой системе нападения успех команды, применяющей

ее, зависит в основном от игры центрального игрока. Успех же игры его самого определяется тем, кто и как его держит.

Приведем несколько примерных комбинаций, применяемых в системе.

1. Игроки нападающей команды располагаются на поле, как показано на рис. 44. «Центр» $\triangle 1$ занимает место у линии штрафного коридора и переходит с одной стороны коридора на другую. Мяч передается между игроками $\triangle 2$, $\triangle 3$, $\triangle 4$, пока игрок $\triangle 1$ не займет удобного положения, чтобы получить мяч. Получив мяч, он должен пытаться

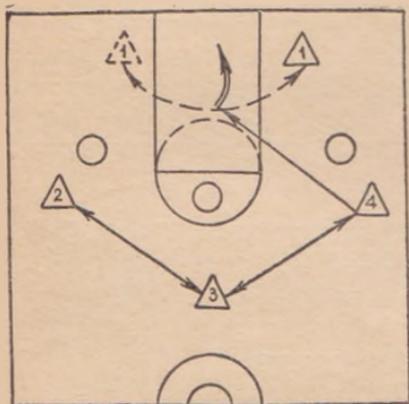


Рис. 44

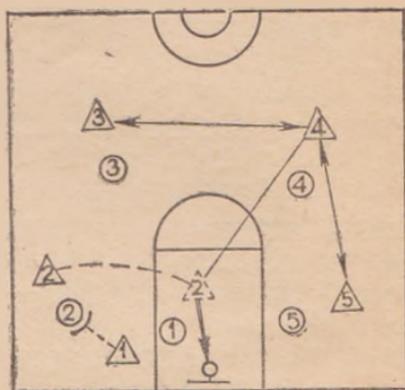


Рис. 45

сам сделать бросок в корзину; если этого сделать нельзя, он передает мяч одному из выходящих игроков — $\triangle 4$ или $\triangle 3$, или назад, чтобы начать подготовку вновь.

2. «Центр» $\triangle 1$, вместо того чтобы выходить на мяч, помогает заслоном игроку $\triangle 2$, который после заслона выходит вперед, получает мяч и бросает его в корзину (рис. 45).

Эту комбинацию можно усложнить, если «центр» $\triangle 1$, сделав заслон игроку $\triangle 2$, повернется и сам пойдет к щиту.

3. «Центр» $\triangle 1$ в круге штрафного броска получил мяч и, прицеливаясь, угрожает корзине. В это время игрок $\triangle 2$ делает заслон защитнику $\circ 5$, чем освобождает игрока $\triangle 5$. Нападающий $\triangle 5$ выходит в область штрафного коридора, получает мяч от $\triangle 1$ и делает бросок (рис. 46).

4. «Центр» $\triangle 1$ занимает место в круге штрафного броска. Игроки $\triangle 2$ и $\triangle 3$ сначала передают мяч друг другу. Выбрав удобный момент, они передают мяч вышедшему

навстречу игроку $\triangle 4$, а сами одновременно двигаются к игроку $\triangle 1$ и пробегают как можно ближе к нему. «Центр»

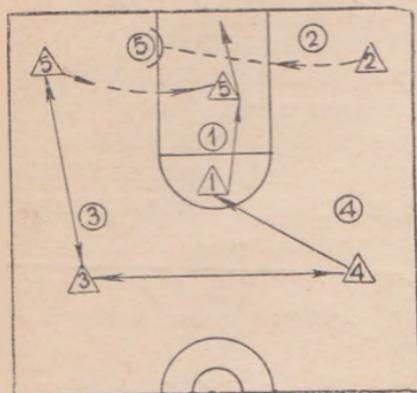


Рис. 46

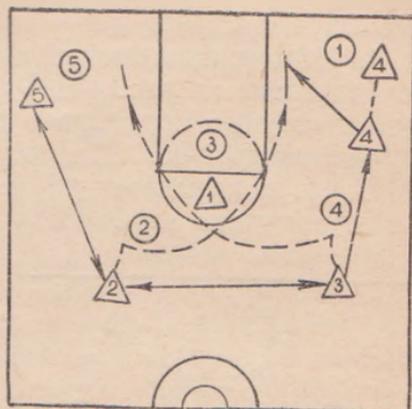


Рис. 47

с $\triangle 1$ отсекает преследующих защитников ($\circ 2$ и $\circ 3$), а игрок $\triangle 4$ передает мяч в штрафной коридор кому-либо из освобожденных игроков — $\triangle 2$ или $\triangle 3$ (рис. 47).

НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ

Держание игрока

Основным тактическим приемом защитника в борьбе с противником является умение держать противника, т. е. уметь выбирать такое место своего расположения и применять такие действия, которые позволяют защитнику бороться за овладение мячом, препятствовать подопечному производить какие-либо действия (передачи, выходы, броски в корзину и т. п.) и мешать ему наблюдать за обстановкой на поле.

Держать игрока — это значит все время, пока мячом владеет другая команда, находиться в непосредственной близости от подопечного, сопровождать его в перемещениях по полю и стараться перехватить посылаемые ему мячи. Если противник овладел мячом, стремиться отобрать мяч у него, помешать произвести передачу или бросок в корзину. Некоторые игроки, неправильно понимая сущность держания, подменяют его формальным преследованием своего подопечного на протяжении всего соревнования, никого, кроме него, не видя. Увлечение только держанием

своего подопечного и исключение себя из оценки общей обстановки на поле не позволит защитнику быть полноценным игроком в коллективе, снизит качество взаимопомощи и коллективных действий команды в обороне. Успех игры команды в защите зависит от мастерства отдельных игроков, умеющих одинаково хорошо действовать самостоятельно и во взаимодействии с партнерами.

Держать противника можно двумя способами: «на игрока» и «на мяч».

Держание «на игрока» заключается в том, что обороняющийся начинает бороться с противником только после того, как последний получит мяч. Защитник мешает противнику бросить мяч в корзину, передать его партнеру, поймать или вести мяч, а также старается отобрать у противника мяч. При защите «на игрока» обороняющийся располагается между противником и защищаемым щитом.

При держании «на мяч» обороняющийся вступает в борьбу с подопечным до или одновременно с получением им мяча. Располагаясь немного в стороне или спереди противника, защитник перехватом или чаще угрозой перехвата не дает возможности ему получить мяч (рис. 48). Если же подопечному мяч передан и перехватить его не удалось, то защитник одновременно с мячом сближается с противником и вступает с ним в борьбу в момент его ловли.

Применяя способ держания «на мяч», защитник должен уделить основное внимание защите корзины. Для этого он всегда выбирает такое место расположения перед противником, которое сохраняет возможность перехвата и исключает возможность бесконтрольного выхода противника под щит.

Держание «на мяч» — самый активный способ обороны, но он более рискован и требует от баскетболиста высокой технической подготовленности, хорошей игровой ориентировки и внимательности. При игре «на мяч» защитники, наблюдая за ходом игры, меняют постоянно свое положение и всегда должны быть готовы к перехвату мяча и отступлению к корзине. Готовясь к перехвату, защитник тщательно следит за своим подопечным и его действиями. Особенно бдителен защитник должен быть, когда противник находится в положении, которое позволит ему выйти в тыл.

В настоящее время держание «на мяч» применяется только против «центров» под щитом. В поле этот прием применяется всего несколькими игроками, и то крайне редко. Это можно объяснить только недооценкой тактического

приема защиты «на мяч» и его новизной. Защищающиеся игроки, в совершенстве владеющие обоими способами держания и творчески сочетая их в борьбе, являются грозными противниками любому нападающему.



Рис. 48

Система личной защиты

Организация командных действий в защите, в которой каждому игроку поручается держать определенного игрока противника, называется системой личной защиты. В ней нет постоянной схемы расстановки игроков, защитники занимают места соответственно расстановке игроков противника и действия защищающихся определяются действиями нападающих.

Эта система имеет ряд положительных сторон, и не случайно ее применяет подавляющее большинство команд.

Система личной защиты легко изучается благодаря конкретному распределению подопечных.

Личная ответственность игрока за определенного противника, характерная для системы, дает возможность защитникам быстро разбирать подопечных игроков, а следовательно, и вся защита быстро организуется.

Система личной защиты дает возможность распределять игроков соответственно особенностям противника: высокий держит высокого, подвижной — подвижного. Против лучшего игрока можно поставить лучшего защитника. Это дает возможность в течение игры как-то изучить и приспособиться к противнику.

Личная защита универсальна, ее с успехом можно применять против любой системы нападения.

Система личной защиты активна. Защитник своими действиями заставляет нападающего против его воли также действовать. Нападающий не может долго стоять с мячом, он должен или передать, или вести мяч и т. п.

Но личная система защиты имеет и отрицательные стороны: она трудна для выполнения, так как защитники бывают вынуждены тратить много энергии в связи с необходимостью непрерывно преследовать противника. Преследуя нападающего, защитник может попасть под заслон. Усложняется взаимодействие и повышается количество персональных ошибок.

Систему личной защиты можно применять в различных формах: по всему полю, в тыловой зоне, в области штрафного броска.

ЛИЧНАЯ ЗАЩИТА ПО ВСЕМУ ПОЛЮ

Игрок в личной защите по всему полю неотступно преследует своего подопечного всюду, где бы тот ни находился, в любой момент игры. Преследование начинается с момента, когда команда теряет мяч.

Основная задача личной защиты по всему полю — не давать ни секунды отдыха противнику, не давать ему ни одной свободной передачи, не дать ни разу свободно принять мяч, не позволить сделать ни одного броска в корзину. Если это одновременно выполняют все игроки защищающейся команды, они заметно затрудняют обстановку для действий нападающих, не давая им вести игру. Если хоть один из игроков неплотно держит противника, это может

свести на нет действия всех других партнеров. Для личной защиты по всему полю от игроков требуется очень большая выносливость и подвижность. Необходимость немедленно переходить от нападения к защите лишает игроков всякого отдыха.

Защита по всему полю — самая активная форма защиты, Она может быть применена, когда команда имеет явное преимущество над противником или в случае, когда защищающаяся команда на последних минутах игры проигрывает несколько очков, а противник пассивно ведет игру (тянет время). И в том и в другом случае такая защитная игра заставит противника против его желания активно вести игру.

Личная защита в тыловой зоне

Эта форма личной защиты отличается тем, что защитники вступают в борьбу со своими подопечными только в том случае, когда они переходят в зону нападения. Такая форма защиты менее активна. Она дает возможность отдыхать обеим командам, но временная свобода, предоставленная нападающим, дает им возможность организовать для подготовки атаки.

Может быть применен и вариант этой формы защиты, в которой защитник держит после перехода линии зоны не определенного игрока, а ближайшего к нему противника. Этот вариант требует от команды большой сыгранности, а также такого состава, в котором каждый из игроков может одинаково успешно бороться с любым игроком противника.

С момента, когда противник перейдет через линию зоны, действия защищающихся (в обоих вариантах) не отличаются от действий в личной защите по всему полю.

Личная защита в области штрафного броска

Основное требование для этой формы личной защиты — все игроки на защиту корзины!

Можно позволить противнику сделать бросок в корзину издали, но ни в коем случае из-под корзины. Для этого команда быстро отступает глубоко в свою зону и начинает бороться с противником только на трети площадки, т. е. в непосредственной близости к своему щиту. Для этого игроки основное внимание направляют на оценку обстановки под корзиной и совместно с партнерами активно борются с

появившейся там угрозой. Уменьшить внимание к своему подопечному — это не значит полностью потерять его из поля зрения. Защитник должен находиться в таком месте, с которого он может оказать помощь в борьбе под корзиной и вовремя подойти к подопечному и помешать ему сделать бросок.

При защите в тыловой зоне борьба с противником идет не по всему полю, а на маленьком его участке. В этом недостаток защиты, так как она дает противнику возможность спокойно подвести мяч, расставить игроков и начать комбинацию с намеченных мест.

Стремление больше защищать и не нападать делает эту форму защиты наиболее пассивной из всех форм личной защиты. Она оправдывается только в двух случаях:

когда игроки нападающей команды не владеют метким броском в корзину с дальних дистанций;

когда защищающаяся команда имеет перевес над противником и стремится сохранить преимущество в то короткое время, которое остается до конца игры.

Тренировка системы «личная защита»

Тренировка системы «личная защита» должна идти по двум направлениям: а) совершенствование индивидуальных действий игроков (держание, борьба за мяч); б) совершенствование способов взаимодействия нескольких игроков (проскальзывание, смена игроков, подстраховка, возвращение в защиту).

В связи с тем, что в этой системе каждый игрок обязан держать своего подопечного на больших участках площадки и постоянно бороться за мяч, все навыки защитника в единоборстве очень важны для успешного применения системы. Поскольку при потере мяча все игроки команды вынуждены, действуя в защите, выполнять одинаковые функции, эти навыки должны совершенствоваться всеми игроками команды.

Формирование и совершенствование навыков защитника зависят от практики и опыта самостоятельной борьбы, особенно в обстановке соревнования.

Упражняясь в единоборстве, игроки должны стремиться правильно применять изученные технические приемы защиты (перехват, передвижение и т. п.). Игроки, на практике изучая приемы нападения и контрприемы против них, обо-

гащают свой опыт, развивают свое тактическое мышление. Для этого, кроме повторного выполнения приема вне игры, на тренировке можно давать различные упражнения в виде соревнований одного игрока против одного со счетом заброшенных мячей в корзину.

Более сложную работу в защите представляет тренировка различных способов взаимодействия группы игроков и команды в целом.

Приемы проскальзывания, смены игроков и подстраховки изучаются также путем различных упражнений вне игры и в виде вспомогательных игр в одну корзину (два против двух, три против трех, пять против пяти).

На вспомогательных играх необходимо давать задания на преимущественное проведение какого-либо приема или способа. Многократное повторение тактического приема за короткий отрезок времени на тренировочных занятиях и попеременное участие игроков в защите и нападении помогают скорейшему формированию навыка защитных действий у всех игроков. Начинать тренировку взаимодействия в системе личной защиты в составе всей команды рекомендуется с самой простой ее формы — защиты в области штрафного броска. После освоения этой формы, расширив защищаемую площадь, можно перейти к тренировке защиты в тыловой зоне.

Одновременно с вспомогательными играми в уроке должны даваться тренировочные игры в обе корзины. В этих играх тренер должен следить, наравне с правильностью индивидуальных и командных действий, за своевременным возвращением всех игроков в защиту.

Переходить к самой сложной форме — личной защите по всему полю — нужно только после хорошего усвоения остальных форм системы и при наличии хорошей физической подготовки игроков.

Тренировку нужно начинать с одновременного разбора всех нападающих в момент потери мяча и обязательного преследования их всеми защитниками (мешать передвижению, передачам, броскам в корзину).

Борьба за овладение мячом пока должна быть исключена. Если отдельные защитники, не разобрав всех подопечных, будут вступать с ними в борьбу за овладение мячом, они этим облегчат борьбу нападающих против разрозненных по всей площадке защитников. Подобные действия приведут к увеличению персональных ошибок. Такой результат вы-

зывает у игроков сомнения в полезности этой системы и в целесообразности ее применения. Это снизит интерес к занятиям. Только после того, как игроки научатся разбирать своих подопечных и будут уметь правильно преследовать их, можно перейти к приемам борьбы за мяч.

В этом периоде тренировки всегда наблюдается характерная ошибка. Обычно игрок, подопечный которого имеет мяч, не дожидаясь пока все партнеры разберут своих нападающих, идет на сближение

и вступает с ним в борьбу за мяч. Противник, передав мяч одному из своих неприкрытых партнеров, использует сближение опекуна для ухода без мяча под щит. Защитник, оказавшись в трудном положении, часто вынужден делать персональные ошибки. Поэтому на тренировке нужно особенно внимательно следить за своевременностью вступления игрока в борьбу за мяч. Он может это делать только после того, как его партнеры разберут своих подопечных.

Освоив своевременный разбор, правильное преследование и правильный выбор момента перехода к борьбе за мяч и своевременное возвращение в защиту, можно перейти к совершенствованию применения различных групповых видов взаимодействия — подмены, проскальзывания, подстраховки и т. п.

Большинство способов взаимодействия разобраны в разделе групповых действий. На тренировке нужно обращать внимание на своевременность их применения и слаженность проведения при активном сопротивлении противника в обстановке соревнования.

Особо нужно выделить вопрос о взаимодействии при личной защите по всему полю. Разбор подопечных по всей площадке и плотное их держание заставляют защитников находиться на далеком расстоянии друг от друга, что затрудняет им применять подмену подопечных и подстраховку. Поэтому все защитники должны действовать с полным напряжением сил и внимания, имея основную задачу справиться с противником самостоятельно, без помощи парт-

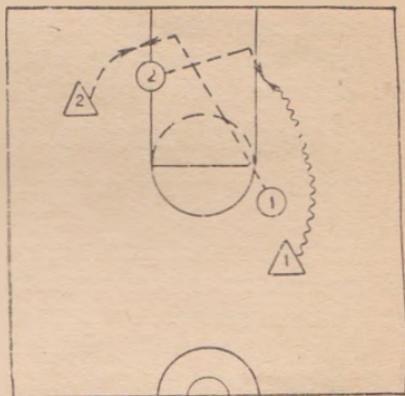


Рис. 49

неров. Но и активно действуя против своих подопечных, они должны внимательно следить и чувствовать игровую обстановку, чтобы своевременно помочь партнерам.

Основным приемом взаимодействия в этой форме личной защиты будет смена игроков. Игрок $\triangle 1$ в единоборстве переиграл защитника $\circ 1$ и, применив ведение, идет к щиту. Если игрок $\circ 2$ не придет своевременно на помощь игроку $\circ 1$, то нападающий забросит мяч в корзину. Игрок $\circ 2$ должен с некоторым риском бросить своего подопечного и пойти на продвигающегося к щиту противника, а игрок $\triangle 1$ должен немедленно идти к своему щиту, чтобы встретить там оставленного игрока $\circ 2$ (рис. 49).

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УРОКОВ

В пособии даны конспекты 25 уроков с описанием всех упражнений. Уроки составлены для работы баскетбольной секции на один летний сезон. Упражнения в каждом уроке, сложность их и длительность выполнения (дозировка) подобраны с учетом, что занятия проводятся с начинающими.

Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть. Каждый урок следует начать с построения группы, заслушания рапорта, проверки посещаемости, объяснения задач урока, ходьбы, разминки, состоящей из общеразвивающих и специальных упражнений.

Основная часть посвящена обучению техническим приемам и тактическим действиям, их совершенствованию, развитию физических и волевых качеств.

Заключительная часть. В конце урока проводится медленный бег или ходьба, после чего занимающиеся принимают душ или купаются в реке.

Общая продолжительность урока — 90 мин.; продолжительность подготовительной части — 25—30 мин.; основной — 55—60 мин.; заключительной — 3—5 мин.

Перед проведением занятий инструктору следует хорошо ознакомиться с конспектами уроков и самому повторить все упражнения. Только в результате тщательной подготовки самого инструктора к занятиям они будут проходить интересно без больших пауз между отдельными упражнениями.

При проведении уроков инструктор встретится с нежеланием занимающихся выполнять общеразвивающие физические упражнения в начале урока или упражнения по

технике (кроме бросков в корзину), так как занимающиеся стремятся скорее играть в «настоящий баскетбол». Инструктор должен разъяснить занимающимся необходимость выполнять все эти упражнения; только овладев этими подготовительными упражнениями занимающиеся смогут усвоить правильные приемы игры.

В пособии разработаны конспекты для первых 25 занятий, но иногда, в зависимости от успеваемости, два занятия подряд инструктору придется провести по одному и тому же конспекту. Это бывает необходимо для более успешного усвоения учебного материала.

Также полезно после прохождения учебного материала 25 уроков повторить упражнения уроков, начиная с 10-го.

Инструктор самостоятельно составляет урок из хорошо известных ему упражнений. Упражнения подбираются такие, которые помогли бы занимающимся лучше выполнять плохо освоенные элементы.

Особенно кропотливо приходится работать над усвоением тактических комбинаций. Спортивный азарт даже на занятиях всегда мешает правильной, строго согласованной организации действий команды. Чтобы освоить и этот трудный участок учебной работы, инструктору приходится приложить большую настойчивость, постоянно требуя от занимающихся на уроках организованности и дисциплинированности.

ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ

УРОК № 1

Подготовительная часть

Построение, равнение, повороты направо, налево.

Ознакомление с содержанием урока.

Ходьба обыкновенная, обойти 2 круга вокруг баскетбольной площадки.

На ходу руки в стороны, кругообразные быстрые пружинящие движения руками (5—6 раз в каждую сторону) (рис. 50).

На ходу руки за голову, верхней частью туловища повороты вправо и влево (5—6 раз в каждую сторону) (рис. 51).

На ходу прямые руки вверх, на каждый шаг отводить руки назад, прогибаясь, и возвращать их в исходное положение (5—6 раз) (рис. 52).

Ходьба с подъемом колена (5—6 раз каждой ногой) (рис. 53.).

Ходьба тянутым шагом (5—6 шагов с каждой ноги) (рис. 54).

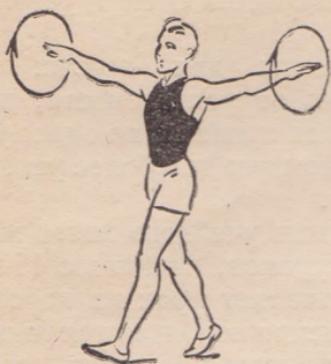


Рис. 50

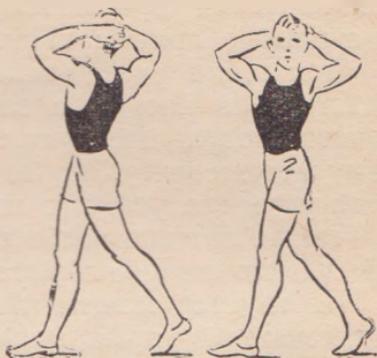


Рис. 51

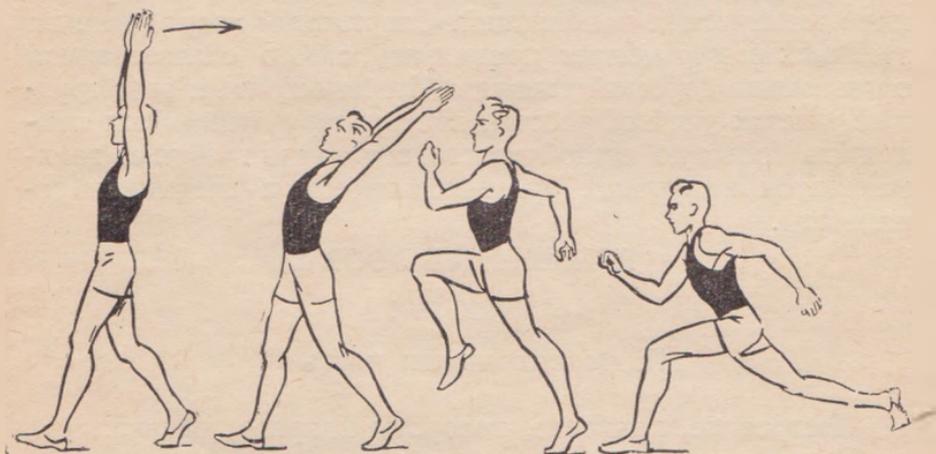


Рис. 52

Рис. 53

Рис. 54

Ходьба в приседе (5—6 шагов).

Спортивная (ускоренная) ходьба — с активной работой рук (один раз обойти площадку).

Бег в среднем темпе (обежать два раза кругом площадки).

Основная часть

Передача и ловля мяча, стоя на месте. Все обучающиеся становятся в круг диаметром 6—12 м. В середину круга становится один из игроков. Он передает мяч игроку 1,

который, поймав его, передает обратно. Игрок, находящийся в центре, передает его следующему игроку 2 и т. д. (рис. 55). Число занимающихся в одном круге должно быть не более 10 человек. В центр круга ставить по очереди всех игроков.

Передача мяча одной рукой и ловля двумя руками.

Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 4—5 м друг от друга и одной рукой передают мяч напротив стоящему партнеру (рис. 56).

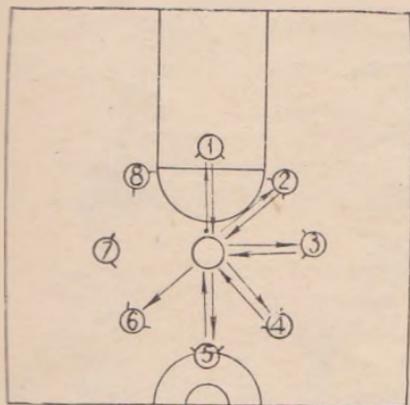


Рис. 55

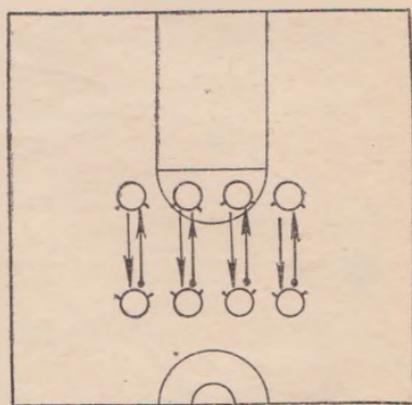


Рис. 56

Передача и ловля мяча на ходу. Группа разбивается на пары. Передвигаясь шагом или медленным бегом, игроки передают и ловят мяч двумя руками. Мяч партнеру нужно передавать немного вперед по ходу движения (рис. 57).

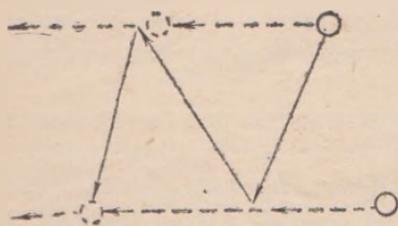


Рис. 57

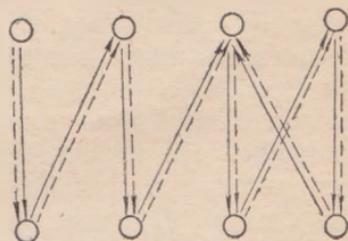


Рис. 58

Броски в корзину двумя руками от штрафной линии. Разделить всех занимающихся на две группы. Каждая группа становится в затылок на расстоянии штрафного броска от

щита. По команде игроки каждой группы начинают по очереди бросать мяч в корзину. Бросивший берет мяч и передает следующему партнеру в свою группу. Если имеется четыре мяча, то занимающихся можно разбить на четыре группы; упражнение проводить одновременно около двух щитов.

Передача и ловля мяча на месте с последующей сменой мест. Игрок, передающий мяч, после передачи бежит вслед за мячом на место игрока, которому он передал мяч (рис. 58). Когда мяч дойдет до конца группы, начинают упражнения в другую сторону — 3 мин.

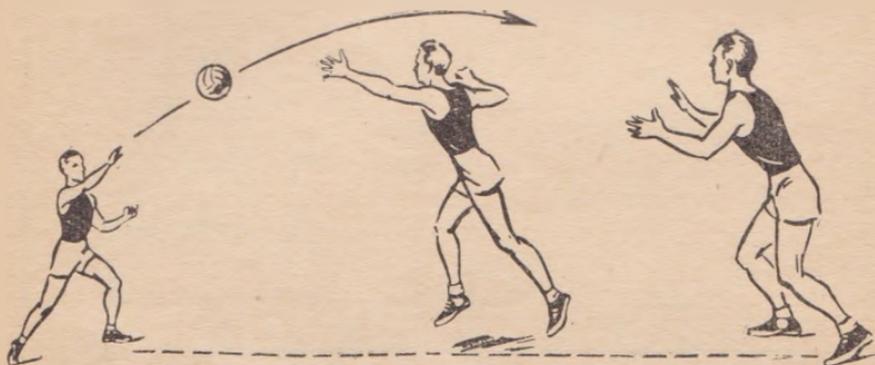


Рис. 59

«Мяч в воздухе». Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один игрок (ведущий) находится в середине круга. Он должен коснуться рукой мяча или перехватить перебрасываемый игроками в различных направлениях. Как только это произойдет, место водящего занимает тот игрок, передача которого перехвачена (рис. 59).

Игра «Борьба за мяч». Игра происходит в границах площадки. Все играющие делятся на две равные партии. Начинается игра, как и в баскетболе. Мяч подбрасывается между двумя игроками из разных групп. Когда мяч достигает наивысшей точки своего полета, тренер дает свисток, по этому сигналу игра начинается. Оба спорящих игрока прыгают и стараются ударом кисти руки передать мяч игрокам своей группы. Группа, овладевшая мячом, стремится сохранить его у своих игроков, непрерывно передвигаясь и передавая его между собой. Другая группа,

перехватив мяч во время передачи и овладев им, старается также как можно дольше владеть им. Партия, имевшая мяч большее число раз в определенное время, считается победительницей.

Правила игры. Нельзя: а) выбивать мяч из рук противника; б) резко толкать противника; в) бегать с мячом больше двух шагов; г) играть мяч ногой.

Если мяч вышел за границу площадки, его вводит в игру один из игроков противоположной команды с места пересечения границы мячом. При нарушении вышеперечисленных правил мяч переходит к противоположной команде (10—15 мин.).

Заключительная часть

Медленная ходьба.

Душ или купание в реке.

УРОК № 2

Подготовительная часть

Построение. Расчет на 1—2-й. Повороты направо, налево. Построение в одну и две шеренги.

Ходьба на носках, на пятках, с пятки на носок (рис. 60).



Рис. 60

На ходу руки, согнутые в локтях перед грудью, на счет 1—2 рывки назад, на счет 3—4 разгибать руки и выбрасывать в сторону (6—8 раз) (рис. 61).

На ходу правая рука вверх, левая вниз, менять положения рук кругообразными движениями и сменой направления (вперед, вниз, назад, вниз) (5—6 раз в каждую сторону) (рис. 62).

На ходу повороты туловища в сторону шагающей ноги

с одновременным выбрасыванием обеих рук в сторону поворота (5—6 раз в каждую сторону) (рис. 63).

На ходу руки вытянуты на высоте плеч вперед. Шагая, поднимать ногу перед собой, доставая носком кисть руки (4—5 раз каждой ногой) (рис. 64).

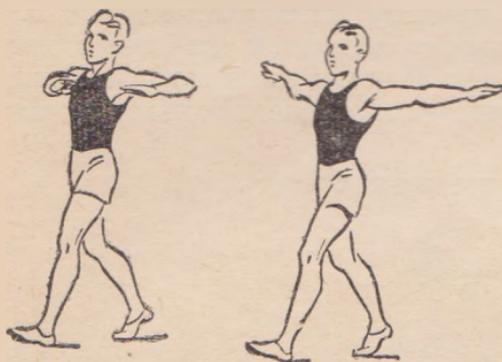


Рис. 61



Рис. 62

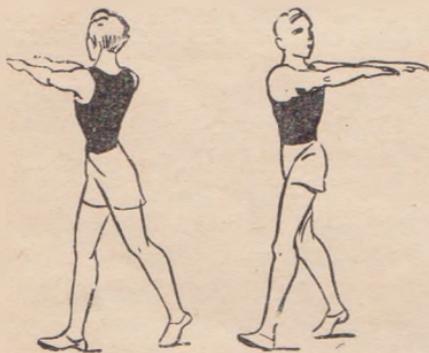


Рис. 63

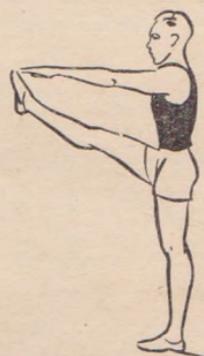


Рис. 64

На ходу руки опущены вниз. При каждом шаге наклониться, достать ступню шагающей ноги обеими руками, после чего выпрямиться (4—5 шагов с каждой ноги) (рис. 65).

На ходу широким шагом энергично взмахивать выпрямленными руками в направлении вверх вниз, при шаге правой ногой мах левой рукой и т. п. (5—6 шагов) (рис. 66)

Переменная ходьба в приседе 3—4 шага, просто 3—4 шага и опять в приседе. Повторить 3—4 раза.

Ускоренная ходьба (обойти 1 раз площадку). Можно разрешить обгонять друг друга при условии идти только шагом (не бежать).

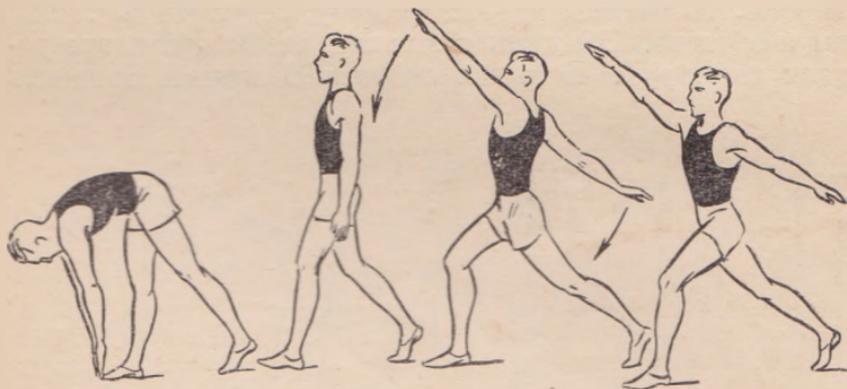


Рис. 65

Рис. 66

Бег в нормальном темпе, пробежать 2—3 раза вокруг площадки с 2—3 резкими остановками по сигналу. Следить, чтобы остановки точно выполнялись.

Основная часть

Передача и ловля мяча двумя руками на ходу, со сменой мест. Занимающиеся делятся на 2 группы, которые становятся друг против друга и размыкаются на вытянутые руки (рис. 67). Игрок, владеющий мячом, в движении передает мяч двигающемуся ему навстречу игроку и сам занимает его место. Игрок, получив мяч, продолжая двигаться, но не делая с мячом более двух шагов, передает мяч выбежавшему ему навстречу следующему игроку и занимает его место и т. д. (5—6 мин.)

Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Игроки становятся в круг диаметром от 8 до 20 м и передают мяч по кругу по очереди друг другу в любую сторону. Ловить и передавать мяч нужно не отрывая ног, только руками, поворачивая туловище в сторону передачи. В начале упражнения передавать один мяч, в дальнейшем можно добавить еще один или два мяча. По сигналу тренера менять направление передач (5—8 мин.) (рис. 68).

Передача мяча одной рукой и ловля его двумя руками на месте. Следить, чтобы передача одной рукой производилась от плеча без большого замаха и обязательно на высоте груди партнера.

Ведение мяча. Группа выстраивается у лицевой линии и игроки, по очереди ударяя по мячу, ведут его до линии зоны и обратно. Обратите внимание, чтобы правильно работали кисти рук. Большая скорость не нужна. Если есть

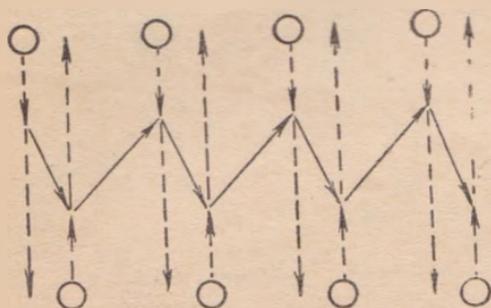


Рис. 67

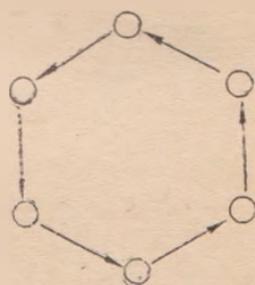


Рис. 68

несколько мячей, можно упражняться одновременно несколькими группами, расставив их с интервалами, исключая помехи друг другу (3—4 мин).

Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Игроки разбиваются на 2 группы и располагаются в точках 1, указанных на рис. 69, откуда игроки каждой группы производят броски по корзине двумя руками от груди. Группа, сделавшая пять попаданий, считается победительницей. После чего переходят в точки 2 и также бросают до 5 попаданий (на рис. 69 показана новая разметка штрафного коридора, утвержденная в 1957 г.).

Штрафные броски. Все игроки по очереди бросают по 10 штрафных бросков, запоминая, сколько из них попаданий. При двух мячах упражнение можно проводить в 2 щита.

«Третий лишний». Группа образует круг в две шеренги диаметром 10—15 м. За кругом располагаются ловящий и убегающий игроки; бегая только за кругом, убегающий может стать впереди одного из игроков, стоящего во внутренней шеренге, третий игрок, который окажется за этими

игроками, должен убежать. Меняются ролями, когда ловящий запятнает убегающего (5—8 мин.).

Игра «Борьба за мяч» — см. урок № 1 (10 мин.).

Учебная игра в 2 корзины. Перед игрой расставить игроков по всей площадке, определив их зоны, где они

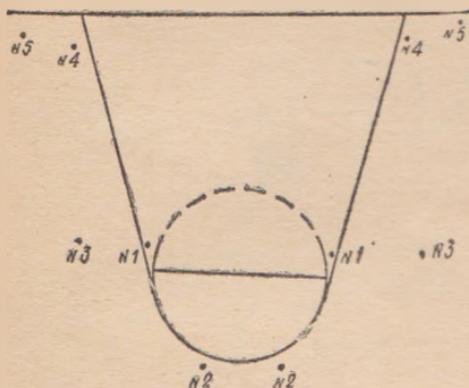


Рис. 69

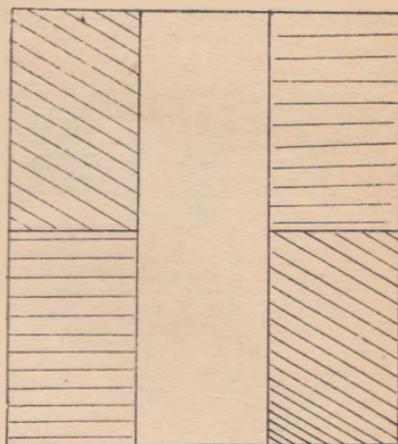


Рис. 70

могут свободно передвигаться (рис. 70). Все игроки, нападая и защищаясь, должны примерно придерживаться этих зон. Обращать внимание, чтобы они, получив мяч, не бегали с ним больше двух шагов и не выбивали мяч кулаком и играли не грубо (толчки, подножки, обхваты и т. п.). Нападающие, действуя в своей зоне, должны освободиться от защитника и выйти на получение мяча от партнера из любой другой зоны. Получив мяч, передать его одному из партнеров или, применив ведение, бросить в корзину. Защитники все внимание направляют на то, чтобы не отстать от нападающего и перехватить мяч или, если нападающий получил мяч, не дать бросить его в корзину (20 мин.)

Заключительная часть

Медленная ходьба. Краткие замечания о проведенном занятии. Сообщение о времени следующей тренировки. Душ или купание в реке.

УРОК № 3

Подготовительная часть

Построение. Ознакомление с предстоящим уроком.

Обыкновенная ходьба (1 раз вокруг площадки).

Бег в среднем темпе (2 раза вокруг площадки, постепенный переход на ходьбу).

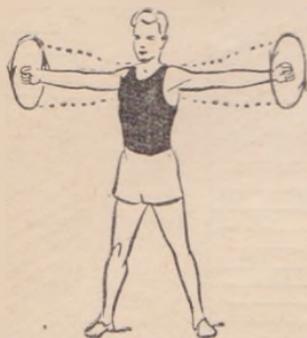


Рис. 71

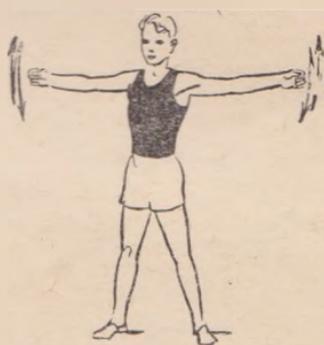


Рис. 72

Стоя, руки в стороны, кругообразные пружинящие движения руками (6—8 раз в каждую сторону) (рис. 71).

Стоя, руки в стороны. Мелкие пружинящие движения вверх—вниз (6—8 раз) (рис. 72).



Рис. 73



Рис. 74

• Стоя, руки вытянуты в стороны, ноги врозь на ширине плеч. Энергичные повороты туловища вправо, влево (6—8 раз в каждую сторону) (рис. 73).

Стоя, широко расставив ноги врозь и наклонив туловище вперед, поочередно достать ладонью носок разноименной ноги с поворотом туловища (5—6 раз) (рис. 74).

Лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, поднимать, разводить и сводить ноги кругообразным движением. Ноги держать под углом 45° (6—8 кругов ногами) (рис. 75).



Рис. 75

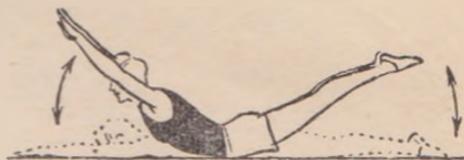


Рис. 76

Лежа на животе с вытянутыми вперед руками, прогибаться назад с пружинящими движениями рук и ног (4—6 раз) (рис. 76).

В упоре лежа сгибать и разгибать руки (6—8 раз) (рис. 77).

Ускоренная ходьба. Ритм шагов тренер дает хлопками (1 раз вокруг площадки).

Бег в равномерном темпе (2 раза вокруг площадки).

Во время бега по сигналу тренера 2 ускорения (рывка) до максимальной быстроты по 5—8 м.

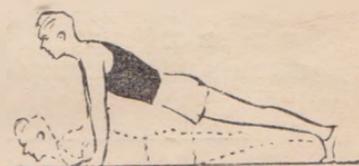


Рис. 77

Во время бега сделать по 8—10 прыжков на каждой ноге. Медленная ходьба (1 раз вокруг площадки).

Основная часть

Игроки становятся в круг диаметром 8—15 м (в зависимости от количества занимающихся). Мяч у игрока 1. По свистку все начинают бегом двигаться по кругу в одном направлении и на бегу передают впереди бегущему игроку (рис. 78). Мяч нужно передавать на высоте груди и, чтобы удобно его поймать и не задерживать движения, на 60—80 см вперед по направлению движения партнера. По свистку тренера менять направление движения всего круга (3—5 мин.).

Передача и ловля мяча одной рукой стоя на месте. Игроки бросают одной рукой мяч партнеру, который ловит его также одной рукой. Ловить и передавать мяч нужно попеременно правой и левой рукой. Первые передачи нужно делать с высокой траекторией полета; мяч летит с небольшой силой. Обращать внимание занимающихся на встречу мячей вытянутой вперед рукой без напряжения пальцев (4—5 мин.).

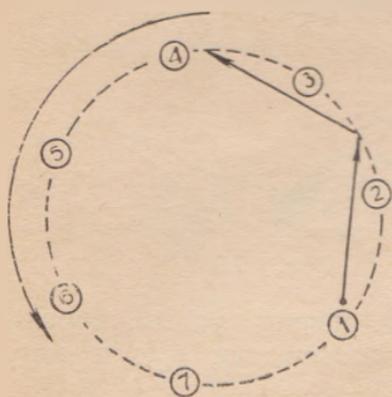


Рис. 78

«Эстафета с ведением мяча». Группа делится на две команды, которые выстраиваются на лицевых линиях площадки. По сигналу руководителя впереди стоящие каждой команды ведут мяч к противоположной лицевой линии и, возвращаясь обратно, передают мяч впереди стоящим своих команд. Выигрывает та команда, игроки которой раньше закончат ведение мяча (до двух побед) (рис. 79).

Броски в корзину двумя руками от груди с места. Все занимающиеся делятся на две группы и располагаются в

одинаково удаленных от щита точках (см. рис. 69). По свистку игроки групп в произвольном порядке по очереди начинают бросать мяч в корзину любым или точно указанным тренером способом. Один игрок в каждой группе подсчитывает число попаданий мяча в корзину. Группа, кото-

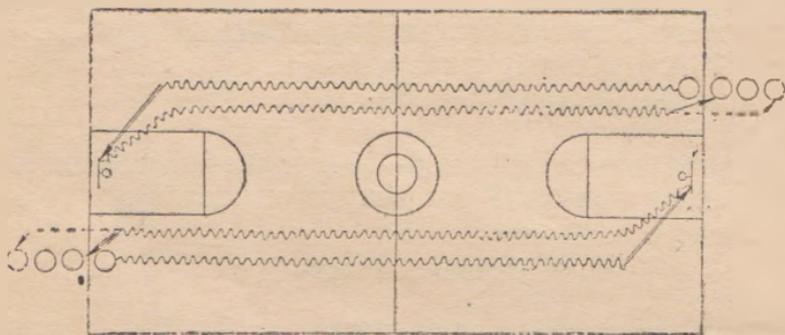


Рис. 79

одинаково удаленных от щита точках (см. рис. 69). По свистку игроки групп в произвольном порядке по очереди начинают бросать мяч в корзину любым или точно указанным тренером способом. Один игрок в каждой группе подсчитывает число попаданий мяча в корзину. Группа, кото-

рая быстрее сделает 10 попаданий в корзину, является победительницей. Все игроки бросают мяч по очереди и только по одному разу. После броска каждый бросивший подбирает мяч и передает его следующему партнеру в свою группу. Счет попаданий нужно вести громко, чтобы слышали игроки своей группы и группы противника. После 10 попаданий одной группы с точки № 1 обе группы переходят на точку № 2, а потом на точку № 3. Победа на каждой точке дает одно очко. Победители определяются суммой очков на всех точках.

Выход для получения мяча.

Занимающиеся разбиваются на группы по три человека. В каждой группе имеется мяч. Два игрока из группы — нападающие, один защитник. Игрок 1 владеет мячом, игрок 2, его партнер, которого держит защитник 3, должен резким рывком в любом направлении оторваться от защитника, чтобы получить мяч от игрока 2. Защитник 3 должен приложить все силы, чтобы находиться вблизи к игроку 1 и не дать ему получить мяч. Во время упражнения все игроки должны действовать по очереди в качестве нападающего 1, 2 и защитника 3 (3—5 мин.).

Изучение комбинации «треугольник». Занимающиеся делятся на группы по три человека. Одной группе дается мяч, и она является нападающей. Вторая группа защищается. Нападающий игрок $\triangle 1$ передает мяч вправо игроку $\triangle 2$ и идет влево, меняясь местами с игроком $\triangle 3$, и ставит заслон защитнику $\circ 3$. Игрок $\triangle 3$, двигаясь на свободное место, получает передачу от игрока $\triangle 2$ и бросает мяч в корзину. Защитники $\circ 1, 2$ и 3 должны преследовать своих подопечных и помешать передачам и передвижениям нападающих игроков и не дать им сделать бросок в корзину (5—6 мин.) (рис. 80).

Учебная игра с распределением зон действия и применением комбинации «треугольник». Зоны действия игроков те же, что и в уроке 2, рис. 70. Получив мяч, нападение проводит комбинацию «треугольник», т. е. игроки, не нарушая

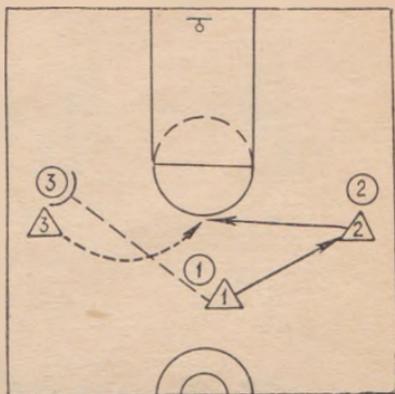


Рис. 80

равномерного распределения на площадке, меняют зоны действия. Защитники, держащие своих нападающих, также меняют свои зоны. Получая мяч после применения комбинации «треугольник», нападающий может бросить мяч в корзину или, применив ведение, приблизиться к корзине и только после этого сделать бросок из более удобного положения или, снова применив комбинацию «треугольник», провести новую смену зон (30 мин.).

Заключительная часть

Медленная ходьба. Краткие замечания о проведенной игре и занятии, объявление о времени следующих занятий. Душ или купание в реке.

УРОК № 4

Подготовительная часть

Построение. Ознакомление занимающихся с содержанием урока.

Ходьба на носках, на пятках, с перекатом (2 раза вокруг площадки).



Рис. 81

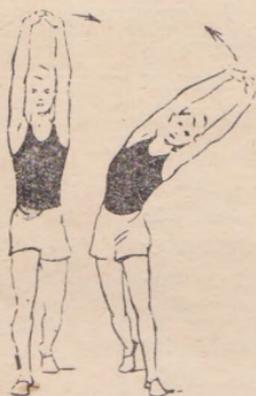


Рис. 82

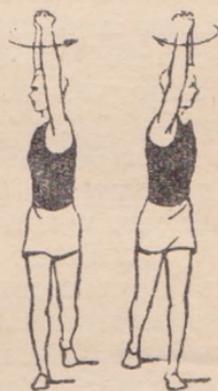


Рис. 83

На ходу обе руки подняты вверх, делать кругообразные движения одновременно обеими руками (3—5 раз вперед и 3—5 раз назад) (рис. 81).

На ходу руки подняты вверх и зажаты в «замок» над головой, наклоны вправо и влево (3—5 раз в каждую сторону) (рис. 82).

То же исходное положение, повороты туловища налево и направо (3—5 раз в каждую сторону) (рис. 83).

Ходьба с подъемом колен к груди и поворотом туловища обе руки выбрасывать в сторону поднятой ноги (8—10, шагов), ногу опускать на носок (рис. 84).

Ходьба широким шагом. На ходу нагнуть туловище вперед, достать пол пальцами и, шагая, скользить пальцами, не отрывая их от пола (5—6 шагов) (рис. 85).

На ходу руки вытянуты вперед, на каждый шаг, поднимать ногу, доставая носком кисти разноименных рук (левой ногой — кисть правой руки и наоборот) (8—10 шагов) (рис. 86).

Ходьба в глубоком приседе (гусиный шаг) (6—8 шагов).

Бег средним темпом. На бегу делать повороты и бежать приставным шагом левым боком вперед, правым боком, бежать спиной вперед (по 6—10 шагов).

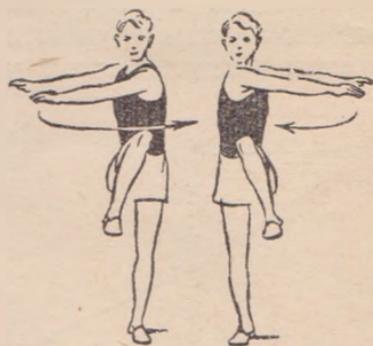


Рис. 84

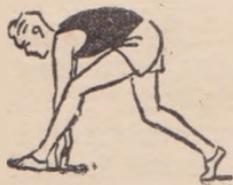


Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87

Ускоренная ходьба (ритм шага дает тренер хлопками или подсчетом).

Прыжки на левой ноге от лицевой до другой лицевой

линии площадки. Обратно прыжки на правой ноге (рис. 87).

Бег вокруг площадки 5 кругов, из них с ускорением — рывками — по диагонали площадки 2—3 круга.

Обыкновенная ходьба с переходом на самую медленную.

Основная часть

Передача и ловля мяча в движении. Занимающиеся разбиваются на группы по 3—4 человека. Игроки каждой группы выстраиваются у лицевой линии с интервалами 4—5 м (рис. 88). По сигналу каждая тройка, бегом продвигаясь к противоположной лицевой линии, передает друг другу мяч и так же возвращает обратно. Бежать нужно не быстро. Мяч партнеру передавать на $\frac{1}{2}$ м вперед, по направлению его движения и на высоте груди. Упражнение повторить 3 раза.

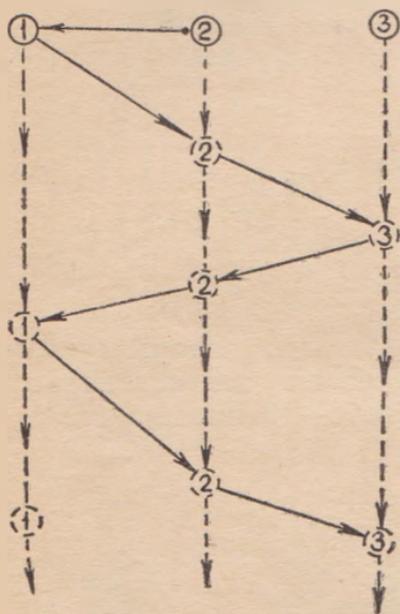


Рис 88

Передача мяча одной рукой назад и ловля двумя руками. Занимающиеся становятся в круг на расстоянии 4—5 м друг от друга. Повернувшись направо (или налево), все начинают бежать по кругу и одной рукой передают мяч назад сзади бегущему партнеру. Необходимо следить, чтобы после получения мяча игрок не делал больше двух

шагов до передачи (2—3 мин.) (см. рис. 78).

Борьба за мяч в воздухе. Занимающиеся делятся на группы по три человека. В каждой группе один игрок подбрасывает мяч вверх на 5—6 м. Остальные два игрока стараются овладеть мячом. В то время, когда мяч взлетает вверх, они должны мелкими шагами подходить под мяч, после чего прыгать вверх. Мяч нужно стараться поймать как можно выше и обязательно обеими руками. Игрокам следует во время прыжка в воздухе повернуться спиной к про-

тивнику (особенно к тому, кто овладеет мячом), а затем приземляться одновременно на обе полусогнутые ноги (5—6 раз).

«Погоня за тенью» (приставной шаг). Упражнения в скользящем шаге лучше начинать с одиночных шагов во всех направлениях. Для этого можно применять упражнение «погоня за тенью» (сходное с упражнением боксеров «бой с тенью»). Игрок передвигается по всей площадке, непрерывно следуя за воображаемым противником в разных направлениях (вперед, назад, вправо, влево). После упражнений в одиночных шагах можно перейти к двойным, тройным и слитным шагам (2—3 мин.).

Вырывание мяча. Занимающиеся делятся на пары. Один игрок в паре имеет мяч. Стоя на месте и не выпуская его из рук, он различными движениями не дает возможности схватить его другому игроку, который выполняет роль защитника. Защитник выбирает момент и должен схватить мяч обеими руками и вырвать его из рук нападающего (2—3 мин.) (рис. 89).



Рис. 89

Штрафные броски. Занимающиеся делятся на 2 группы. Каждая группа становится на штрафной линии к одному из щитов. Игроки по очереди по одному разу производят броски в корзину. Группа, скорее сделавшая 15—20 попаданий, считается победительницей. Упражнение повторить 5—6 раз.

Броски с ходу после ведения. Занимающиеся становятся у пересечения линии зоны с лицевой (рис. 90). Игрок ведет мяч к щиту и бросает мяч в корзину, после чего передает его следующему в группе партнеру и переходит на другую сторону площадки. Это повторяют все игроки группы. Когда вся группа перейдет на другую сторону, упражнение повторяется вновь, но с другой стороны (5—6 мин.).

Броски с места с точек. Занимающиеся делятся на две или на четыре группы и располагаются в точке 1, с которой производят бросок в корзину. После 10 попаданий в корзину одной из групп переходят на другую точку 2 и повторяют упражнения, потом в точку 3 и т. д. (см. рис. 69).

Передача и ловля мяча двумя руками на ходу в быстро меняющейся обстановке. Игроки образуют два круга. Во

внешнем круге игроков больше, чем во внутреннем. Мяч в начале находится у игрока внутреннего круга. Игроки в обоих кругах по команде тренера движутся в противоположные стороны (по кругу), сохраняя размеры и форму круга (рис. 91). Игрок внутреннего круга во время движе-

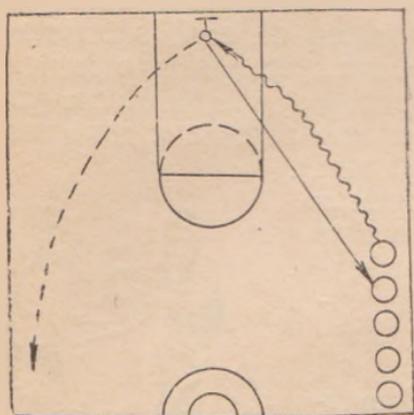


Рис. 90

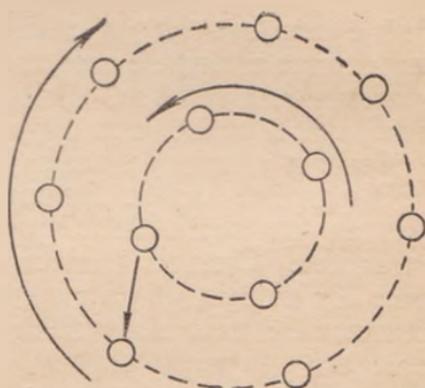


Рис. 91

ния передает мяч ближайшему игроку внешнего круга, который окажется перед ним. Игрок внешнего круга немедленно передает мяч первому появившемуся перед ним игроку внутреннего круга и т. д. Мяч нужно передавать без пробежки, точно на грудь первому появившемуся впереди игроку другого круга. Нужно обращать внимание на силу передачи, которая должна быть такой, чтобы игрок смог принять мяч. Чем быстрее движение игроков, тем интереснее и труднее упражнения.

Изучение «комбинации треугольника» — см. урок № 3. Нужно следить, чтобы игрок, стоящий в точке 3, шел в глубь площадки, давая возможность игроку 1 пройти между ним и его защитником 3 (4—5 мин.).

«25 передач». Все играющие разбиваются на пары и встают один против другого на расстоянии 8—10 м. Перед каждой шеренгой проводится линия или используются боковые линии площадки. Игра заключается в том, чтобы возможно быстрее сделать 25 передач. Передавать мяч можно любым приемом, не переступая линии. Если мяч упадет перед линией, то его нужно вывести за линию, а

потом продолжать передачу. Выигрывает та пара, которая первой сделает 25 передач.

«Эстафета» с ведением мяча. Группа разбивается на команды по 4—5 человек, каждая из которых выстраивается за своей линией. По сигналу стоящие первыми ведут мяч за своей линией, обязательно пересе-

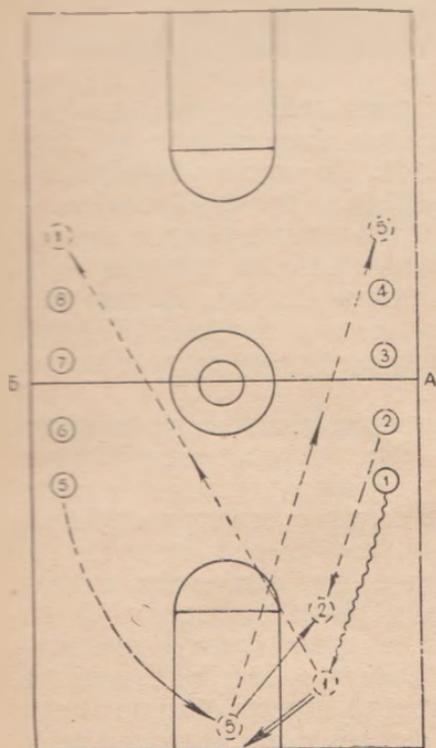


Рис. 92

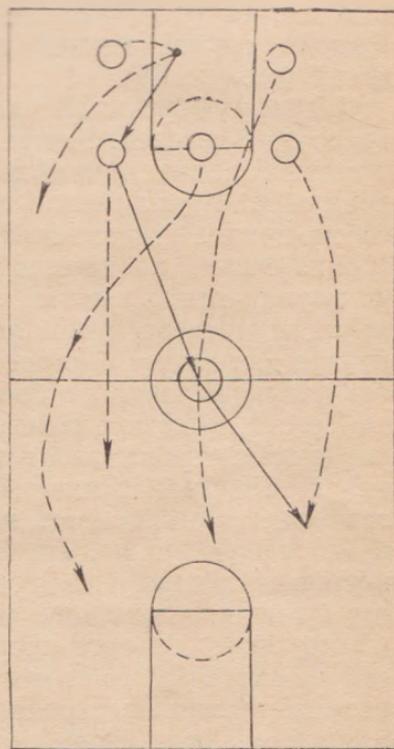


Рис. 93

кают ее, а затем возвращаются обратно, передают мяч следующему и т. д., пока задание не выполнят все участники. Выигрывает команда, первой закончившая ведение (до двух побед).

Броски в корзину с ходу после ведения. Занимающиеся делятся на две группы, которые становятся у пересечения линий зоны и лицевой (рис. 92). По сигналу игрок группы А, владеющий мячом, ведет мяч к щиту, не останавливаясь, бросает его в корзину и независимо от результата (попал

или нет) передает мяч игроку группы *Б* и сам идет в конец группы. Игрок, получивший мяч, в свою очередь, ведет мяч к щиту и после броска передает мяч в группу *А* и т. д. (4—5 мин.).

Броски мяча в корзину двумя руками от груди с точек. Занимающиеся делятся на две группы и по сигналу по очереди начинают бросать мяч с точек *1*. Группа, сделавшая скорее 10 попаданий, переходит на точку *2* и т. д. Каждая группа меняет точку только после 10 попаданий (см. рис. 69).

Штрафные броски. Занимающиеся делятся на две группы по 4—8 человек. Каждая группа становится с мячом у штрафной линии одного из щитов. По свистку тренера игроки обеих групп делают по очереди штрафные броски способом, который указал тренер. Один игрок в каждой группе громко считает количество попаданий. После того как одна из групп попадет мячом в корзину 10 раз, группы без команды тренера меняются щитами и мячами. Каждая группа как можно быстрее бежит к другому щиту и также без команды начинает броски.

Тренер до начала соревнования устанавливает, сколько раз бросает мяч каждый игрок, сколько раз команды будут меняться щитами и мячами. При обмене щитами и мячами запрещается отбрасывать мяч в сторону; его нужно класть на штрафную линию. Тренер поручает следить за правильностью счета одному из игроков и следит сам, чтобы команды правильно менялись щитами (5—10 мин.).

Изучение быстрого прорыва. Игроки группой располагаются около одного из щитов. Тренер кладет мяч на пол и называет фамилию игрока, который должен быстро взять мяч. Остальным нужно быстро бежать к противоположному щиту. Игрок, названный тренером, подбегает к мячу, берет его и немедленно передает ближайшему игроку, включаясь сам в действия команды (рис. 93).

Тренер называет каждый раз разных игроков и требует, чтобы остальные, а особенно игроки, дальше расположенные от мяча, делали стремительный рывок вперед, как это требуется для быстрого прорыва (5—6 мин.).

Обучение передвижению защитников. Группа разбивается на две шеренги, которые встают поперек площадки на два шага от средней линии, лицом одна к другой. В обеих шеренгах должно быть одинаковое количество участников. Игроки, стоящие друг против друга, образуют пару.

Между каждой парой нужен интервал не меньше четырех шагов.

Игроки одной шеренги — нападающие, и когда они начинают двигаться вперед, то игроки, стоящие напротив (защитники), отступают приставным шагом. Когда защитники достигают лицевой линии, обе шеренги останавливаются, после чего функции игроков меняются и по команде начинается движение назад.

Постепенно расстояние увеличивается. Нападающие должны двигаться не только вперед, но и прыжками и короткими рывками в пределах двух-трех шагов в разные стороны. Защитники обязаны отвечать перемещениями в соответствующих направлениях и темпе.

Нападающие должны двигаться с постепенным увеличением скорости (3—4 мин.).

Игра 2×2. Группы разбиваются на пары. Одна пара владеет мячом, вторая защищается. Игроки нападающей двойки разнообразными движениями стараются оторваться от противника, чтобы получить мяч или пройти под щит и бросить мяч в корзину. Защитники преследуют своих подопечных. Если пара забросила мяч в корзину, она вновь имеет право нападать. Если мячом овладели защитники, то пары меняются ролями. Защитники нападают, а нападающие защищаются. Пары играют по 3—5 мин. со счетом результата (3—4 мин.).

Учебная игра, ограниченная зонами действия для отдельных игроков. Необходимо обратить внимание на сохранение широкой расстановки игроков нападения (30—40 мин.).

Заключительная часть

Медленная ходьба.

Душ или купание в реке.

УРОК № 5

Повторение урока № 4.

УРОК № 6

Подготовительная часть

Построение. Объяснение содержания предстоящего урока.

Обычная ходьба на носках, на пятках, с перекатом (2 раза вокруг площадки).

На ходу руки к плечам. Выбрасывать на каждый шаг руки вверх и возвращать их в исходное положение (6—8 раз) (рис. 94).



Рис. 94

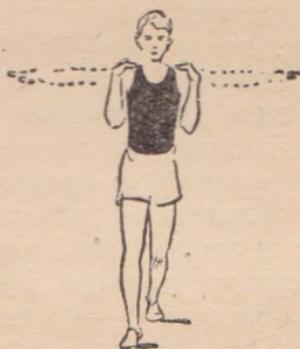


Рис. 95

На ходу руки к плечам, на каждый шаг резко выбрасывать в стороны и возвращать в исходное положение (6—8 раз) (рис. 95).

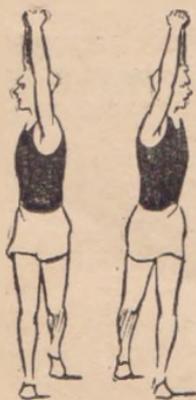


Рис. 96

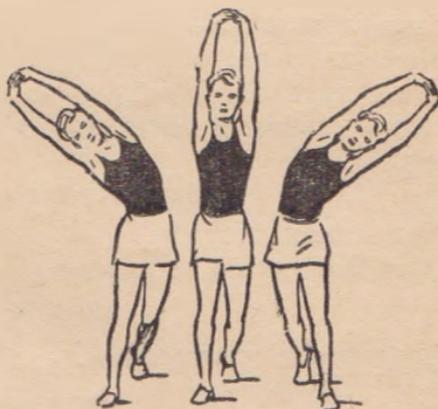


Рис. 97

На ходу руки подняты вверх и соединены над головой, «в замок»; повороты верхней части туловища влево и вправо (6—8 раз) (рис. 96), наклоны вправо и влево (6—8 раз) (рис. 97).

На ходу руки на пояс, рывком поднимать колени к груди (8—10 раз) (рис. 98).

На ходу руки на пояс, делать большие скрестные шаги (10—12 шагов) (рис. 99).

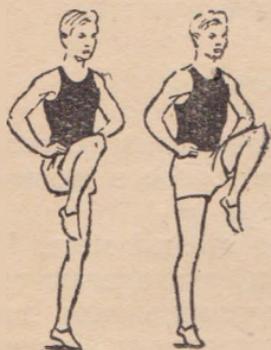


Рис. 98

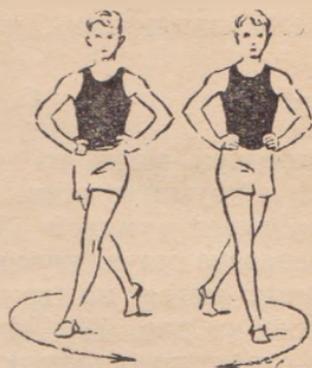


Рис. 99

Ходьба в приседе правым и левым боком (приставным шагом по 8—10 шагов).

Обыкновенная ходьба (20—30 м).

Подскоки в приседе (толчок двумя ногами) — 6—8 прыжков.

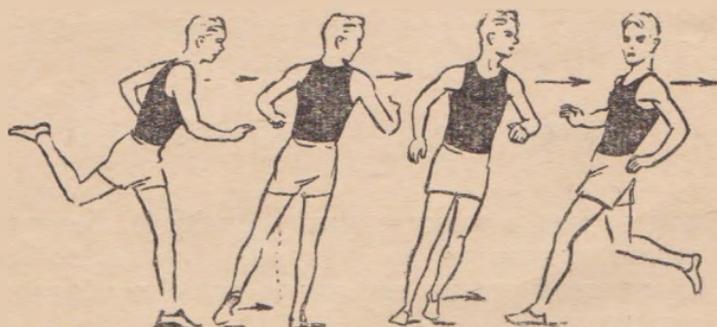


Рис. 100

Ускоренная ходьба (1 раз вокруг площадки).

Бег в хорошем темпе лицом вперед $\frac{1}{2}$ круга не останавливаясь — правым и левым боком вперед ($\frac{1}{2}$ круга), спиной вперед $\frac{1}{2}$ круга (рис. 100).

Изменение характера бега делать без остановки, по команде тренера.

«Пятнашки». Один из играющих — водящий должен «запятнать» (дотронуться) любого из играющих. Для этого водящий бежит по площадке, а все остальные стараются увернуться, не выбегая за границы площадки. Если кто-либо, убегая, пересечет одну из границ площадки или его «запятнают», он становится водящим.

Основная часть

Передача мяча на месте произвольным способом — одной и двумя руками. Построение любое в зависимости от количества мячей (3—4 мин.).

Передача мяча двумя руками со сменой мест. Игроки распределяются на три группы и располагаются, как указано на рис. 101. Игрок, владеющий мячом, передает его в следующую группу и тут же переходит в конец этой группы и т. д. (3—4 мин.).

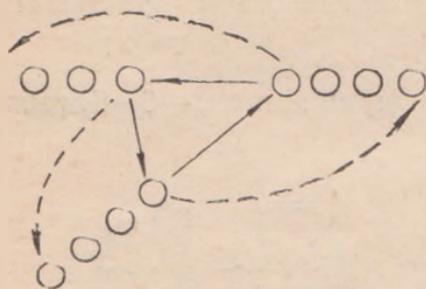


Рис. 101

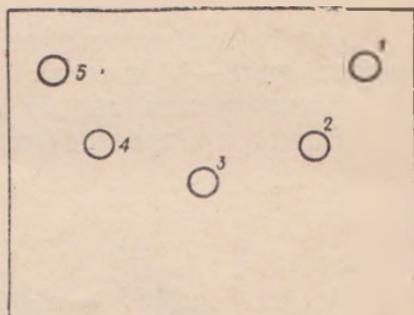


Рис. 102

Борьба за мяч в воздухе (см. урок № 4). Ведение двух мячей одновременно двумя руками. Игроки по очереди ведут от лицевой линии до линии зоны и обратно мячи одновременно.

«Пять точек». Против щита полукругом обозначаются пять точек, примерно так, как на рис. 102. Первая точка находится в правом углу площадки. Играющие в порядке очередности начинают бросать с первой точки. При удачном броске нужно перейти на вторую и т. д. Играющий остается на той точке, где он промахнулся, и когда придет его очередь, он с этого же места будет бросать. Однако если на эту же точку претендует другой игрок, то он обя-

зан ее освободить и переместиться на одну точку назад, в свою очередь вытесняя того, кто там находился. Данное правило приводит к тому, что иногда упражнение приходится начинать несколько раз сначала. Играющие сами устанавливают порядок передачи мяча для бросков. Выигрывает игрок, первым закончивший броски с пяти точек (10—12 мин.).

Броски по корзине двумя руками с выходом и последующей остановкой. Игроки делятся на две группы по 4—8 человек и становятся каждая у одного из щитов у линии зоны. В начале упражнения один игрок из группы с мячом стоит под щитом, остальные игроки по очереди быстро выбегают на любое место площадки и получают там мяч от игрока, перед этим бросившего мяч в корзину. Получив мяч, игрок резко останавливается и немедленно бросает мяч в корзину. После броска игрок ловит или подбирает мяч и передает его следующему, выбегающему вперед игроку и т. д.

Игроки должны выбегать как можно быстрее и каждый раз на новую точку площадки. Прерывая быстрый бег, они должны резко остановиться, как можно скорее уравновесить тело и бросить мяч в корзину. Игрокам не следует выходить вперед излишне рано, иначе им придется дожидаться мяча, стоя на месте (5—8 мин.).

Штрафные броски. Все игроки по очереди бросают штрафные броски. Каждый игрок бросает до совершения трех промахов. Кто сделает больше попаданий до трех промахов, является победителем.

Применение «тройки» для передачи мяча игроку под щит. Занимающиеся делятся на группы по четыре человека. Одна группа владеет мячом и нападает, вторая защищается. Располагаются группы, как указано на рис. 103, игроки 1, 2, 3 проводят «тройку», игрок \triangle 4 выходит в середину штрафного коридора в момент, когда мяч получает игрок \triangle 3, вышедший на место игрока \triangle 1. Игрок \triangle 3, получив мяч от игрока \triangle 2, немедленно передает его игроку \triangle 4, который бросает его в корзину. Защитники в начале действуют пассивно, сохраняя только расстановку, и следуют за своими подопечными. После 3—4 повторений упражнения защитники действуют в полную силу и стремятся отобрать мяч у нападающих. Через 4—5 минут роли группы поменять.

Изучение внешнего заслона. Игрок \triangle 4 передает мяч

△ 7 и идет на заслон защитнику. Игрок △ 1 выходит после заслона, получает мяч от игрока △ 7, ведет мяч к корзине или бросает его в корзину тотчас после того, как получит мяч (рис. 104).

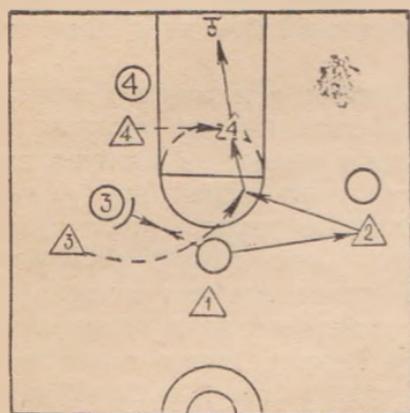


Рис. 103

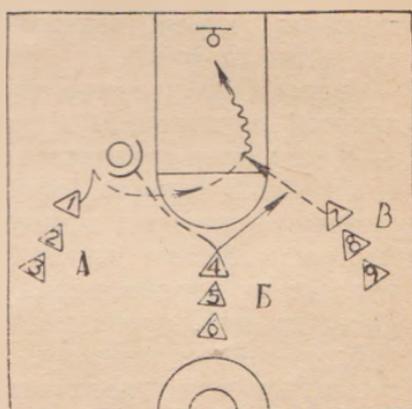


Рис. 104

Учебная игра с применением быстрого прорыва, «тройки» с передачи игроку под щит (30—40 мин.).

Заключительная часть

Медленная ходьба.

Душ или купание в реке.

УРОК № 7

Подготовительная часть

Построение. Бег в медленном темпе. Обыкновенная ходьба.

Стоя в парах, встать лицом друг к другу, наклониться вперед и положить руки на плечи один другому —пружинящие покачивания на прямых ногах (8—10 раз) (рис. 105).

Стоя в парах, встать друг к другу правым боком, упереться правыми ступнями и взяться в обхват правыми кистями, путем перетягивания или переталкивания заставить партнера сдвинуть опорную ногу. Переставлять левую ногу разрешается (до трех-пяти побед) (рис. 106).

Стоя в парах, присесть и согнуть перед собой руки

кистями вперед; подпрыгивая в приседе, столкнуть партнера. Упражнение заканчивается, когда один из пары коснется площадки руками или выпрямится. Повторить 3—4 раза (рис. 107).

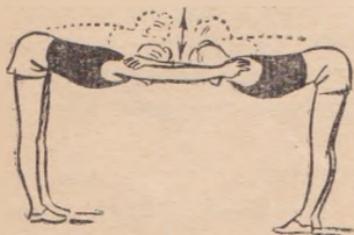


Рис. 105

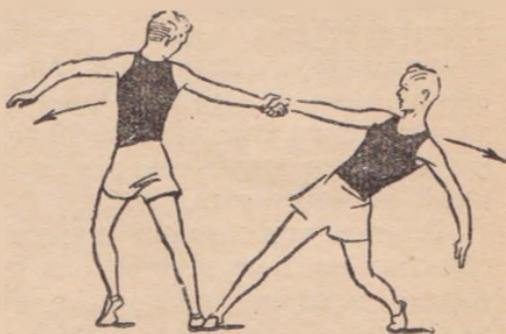


Рис. 106

Шеренги встают в затылок одна другой. Стоящие впереди расставляют ноги в стороны. Задние приседают, просовывают головы между ног передних и, опираясь



Рис. 107

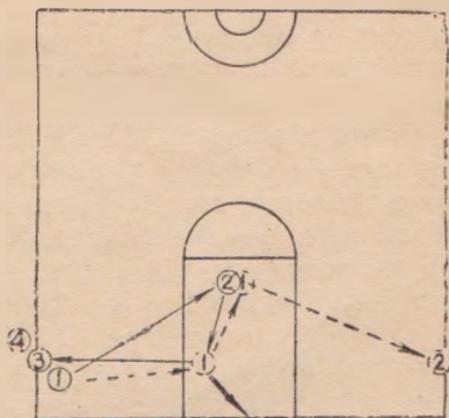


Рис. 108

руками о свои колени, поднимают на плечи партнеров. Затем снова приседают. Повторить 3—4 раза.

Занимающиеся делятся на 2 группы по 5 человек. У каждой группы один мяч. Игроки в прыжке ловят двумя руками мяч и, не приземляясь, передают его партнеру (2—3 мин.).

Стоя на месте, игроки передают мяч по кругу отскоком об землю) (2—3 мин.).

Ведение мяча. Игроки делятся на 2 равные группы, которые располагаются с мячом за щитами на противоположных сторонах площадки (см. рис. 79). По свистку тренера игроки каждой группы по очереди ведут мяч к противоположному щиту, бросают мяч в корзину, ведут его обратно и передают следующему партнеру, который делает это же упражнение. Игроки группы, которая раньше закончит упражнение и передаст мяч тренеру, считаются победителями.

В этом упражнении нужно требовать, чтобы игроки обязательно попадали в корзину (1—2—3 раза), правильно вели мяч и передавали мяч обязательно у лицевой линии (до трех побед).

Основная часть

Броски мяча в корзину. Игроки делятся на две группы по 4—8 человек, и каждая группа становится у разных щитов (рис. 108). Один игрок из каждой группы становится на штрафной линии. Игрок 1 каждой группы передает мяч игроку 2 на штрафную линию, после чего передвигается к щиту. Игрок 2, получив мяч, тут же передает его обратно игроку 1, который бросает мяч одной рукой в корзину. После броска игрок 1 берет мяч и передает его в угол площадки игроку 3, а сам идет к штрафной линии на место, где стоял игрок 2. Игрок 2, передав мяч, уходит со штрафной линии в другой угол этой же половины площадки, куда по очереди должны также перейти все игроки. Игрок 3 повторяет упражнение, которое сделал игрок 1. Когда все игроки перейдут на другую сторону, все упражнение повторяется другой рукой, с другой стороны площадки (4—5 мин.).

Броски в корзину в прыжке. Занимающиеся становятся у третьего усика штрафного коридора, держа мяч над головой, и делают прыжок вверх, после чего производят бросок в корзину (3—5 мин.) (рис. 109).

Изучение техники защиты.

Занимающиеся делятся на группы в 4—5 человек. Один выполняет функции защитника и четыре — нападающих. Нападающие игроки поочередно ведут мяч и бросают в корзину. Защитник тренируется в выбивании

снизу и накрывании мяча сверху. На месте защитника должен побывать каждый игрок. Выходить на бросок под разным углом к щиту (3—5 мин.).

Изучение варианта нападения с применением заслона. Под каждым щитом располагаются нападающие и игроки, которые действуют как защитники. Мяч передается между тремя игроками, расположенными как при выполнении комбинации «треугольник», до тех пор, пока игрок, находя-



Рис. 109

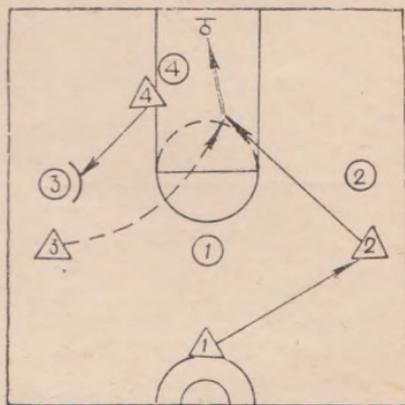


Рис. 110

щийся под щитом (центральной), не поставит заслон защитнику, держащему одного из партнеров. В момент отрыва партнера ему передают мяч, который он бросает в корзину, или, если это невозможно сделать, возвращает обратно одному из партнеров. Сначала защитники действуют пассивно (только обозначают свое расположение и действия), а потом сопротивляются активно. Каждый игрок должен побывать и в нападении и в защите (5—8 мин.) (рис. 110).

Упражнения в заслонах. Игроки разбиваются на группы и размещаются, как указано на рис. 111. Мяч у игрока $\triangle 1$. Игрок $\circ 2$ выполняет функции защитника. Игрок $\triangle 1$ отдает мяч игроку $\triangle 2$ и идет на заслон игроку $\circ 2$. После заслона игрок $\triangle 4$ выходит под щит и получает мяч от игрока $\triangle 2$. После выхода игрок $\triangle 4$ уходит в конец группы, а игрок $\triangle 2$ идет на место игрока $\triangle 4$. Игрок $\triangle 2$

выполняет затем функции игрока $\triangle 1$, а игрок $\triangle 1$ становится защитником. Так, передвигаясь, все игроки становятся защитниками, заслоняющими и выходящими.

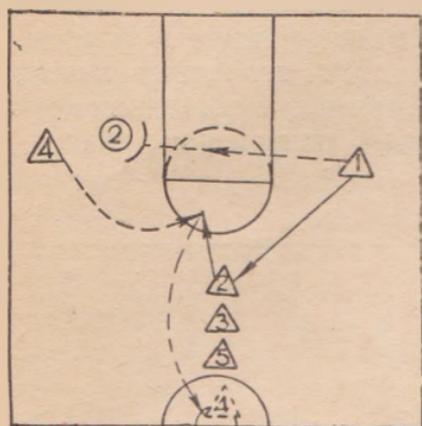


Рис. 111

Во время упражнения нужно обращать внимание игроков, чтобы они соблюдали правила игры при постановке заслона, чтобы игрок, для которого ставят заслон, правильно и своевременно выходил мимо защитника. Выходить нужно в разные стороны. Упражняться в заслонах можно с разных сторон площадки и от центра, соответственно изменяя расположение групп игроков (3—5 мин.).

Учебная игра с применением треугольника и центра (40 мин.).

Заключительная часть

Обыкновенная ходьба. Краткие замечания о проведенном уроке. Душ или купание в реке.

УРОК № 8

Подготовительная часть

Построение. Объяснение содержания урока.

Обыкновенная ходьба с одновременным кругообразным движением обеих рук (5—6 раз вперед, назад, вверх; 5—6 раз назад, вперед, вверх) (рис. 112).

Ходьба скрестным шагом (10—12 шагов) (рис. 113).

Упражнения с набивным мячом (5—6 раз каждое упражнение).

Подбрасывать мяч вверх и ловить его (рис. 114).

Бросать мяч ногами вверх, зажав его между стоп. Оттолкнувшись обеими ногами от земли, сделать в воздухе рывок и бросить мяч. После броска поймать мяч руками. (рис. 115).

Бросать мяч партнеру двумя руками из-за головы (рис. 116).

Бросать мяч партнеру назад через голову двумя руками, наклоняя туловище назад (рис. 117).



Рис. 112

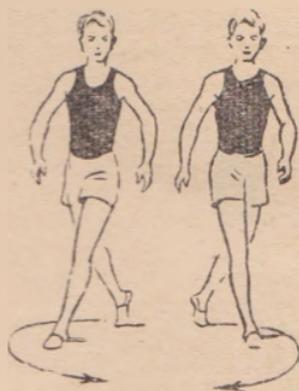


Рис. 113

Бросать мяч между ног назад двумя руками, наклоняя туловище вперед (рис. 118).

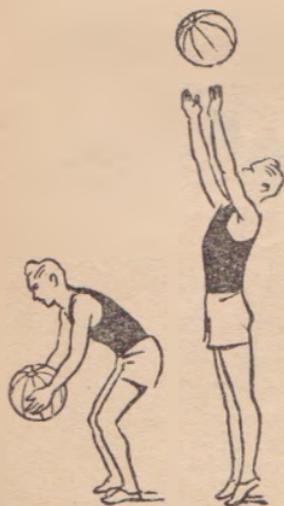


Рис. 114



Рис. 115

Бросать мяч назад сбоку с поворотом туловища (рис. 119).
Бег в среднем темпе (3 раза обежать площадку). Во

время бега сделать 6—7 рывков по сигналу тренера. Длина рывка 9—10 м.

Игра «Удочка». Играющие образуют круг диаметром 6—7 м. В центре располагается руководитель или один



Рис. 116



Рис. 117

из играющих. У руководителя тесьма длиной 3,5—4 м, к концу тесьмы прикреплен теннисный мячик. Вращаясь

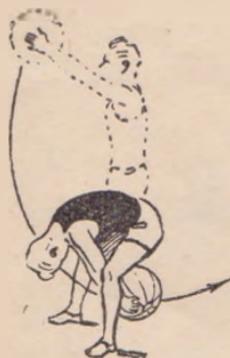


Рис. 118

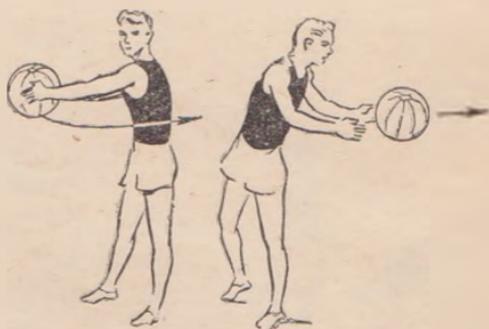


Рис. 119

в кругу, руководитель все больше отпускает тесьму, которая за счет своей скорости поднимается с мячом на 40—50 см. Стоящие в кругу должны подпрыгивать в момент приближения «удочки». Тот игрок, которого задела «удочка», становится водящим (2—3 мин.).

Основная часть

Передача мяча на ходу после ведения. Игроки распределяются на группы А и Б, располагающиеся на расстоянии 10—15 м друг от друга. По одному игроку из каждой группы (игроки 4 и 8) становятся с мячом в стороне от группы (рис. 120). По команде игрок 3 бежит по направлению к группе Б и получает мяч от игрока 4. Получив мяч,

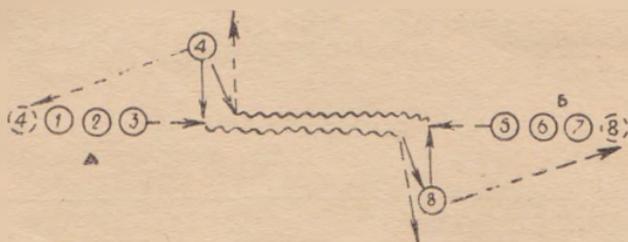


Рис. 120

игрок быстро ведет его (5—10 м) и, не замедляя движения, берет в руки и передает его игроку 8 и сам идет на его место. В то время, когда мяч летит к игроку 8, игрок 5 бежит по направлению к группе А и получает мяч от игрока 8, который после передачи уходит в конец группы Б. Игрок 5 ведет мяч, после чего передает его игроку 4 и также идет на его место. Игрок 4 передает мяч игроку 2 и уходит в конец группы А и т. д. Упражнение (бег, ведение, передача) нужно делать в быстром темпе, без пауз и остановок (2—3 мин.).

Передача мяча в прыжке одной и двумя руками (2—3 мин.).

Передача мяча одной рукой на далекое расстояние. Занимающиеся становятся парами на расстоянии 15—20 м друг от друга. В каждой паре игроки по свистку начинают перебрасывать мяч друг другу. Мяч можно перебрасывать одной (правой или левой) рукой, двумя руками от груди и из-за головы. Передавать мяч нужно без помощи туловища и ног, только движениями руки или рук. Передавать мяч сначала нужно на 15—16 м, доводя передачи до длины всей площадки. Передавать мяч нужно точно на грудь, добиваясь наименьшей траектории полета мяча. Игроки, принимающие мяч, должны обязательно его ловить, независимо от того, насколько точна

передача. Для этого они должны выходить вперед или в сторону, прыгать, приседать в зависимости от высоты и

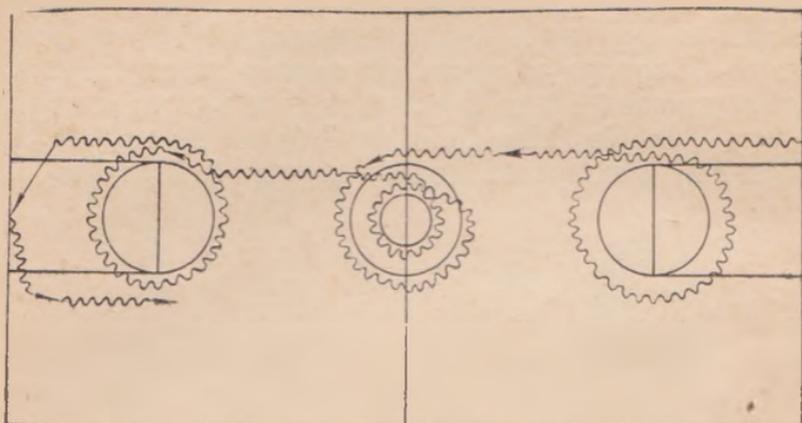


Рис 121

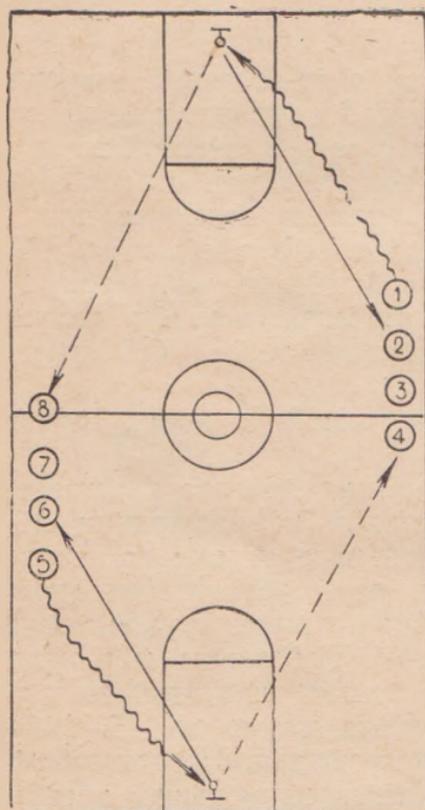


Рис. 122

направления передачи (по 8—10 бросков каждой рукой).

Фигурное ведение мяча. Игроки становятся на лицевой линии. Каждый игрок по очереди ведет мяч, описывая все линии на площадке, до центра и обратно до лицевой линии, т. е. ведет мяч по линии штрафного коридора, затем по кругу штрафной площадки, центральному, большому и малому кругам. Возвращаясь к лицевой линии, игрок передает мяч следующему игроку (рис. 121). Необходимо наблюдать, чтобы, описывая круги, игроки вели мяч низко, наклоняли туловище внутрь круга и сменяли руки. Упражнение можно построить, как эстафету между двумя груп-

пами, которые располагаются для этого на противоположных сторонах площадки.

Броски в корзину с хода с сопротивлением противника. Занимающиеся делятся на 2 группы. Каждая группа становится в затылок на пересечении зонной и лицевой линий, повернувшись к разным щитам. Первые игроки каждой группы ведут мяч к щиту и бросают в корзину, после чего отдают следующему игроку своей группы и после передачи мешают игроку с мячом бросать мяч в корзину, т. е. выполняют функции защитника.

Игра 2×2 со счетом (см. урок № 5) (3—5 мин.).

Игра 5×5 на одной половине площадки в одну корзину. Право получения мяча при начале игры разыгрывается бросками штрафных. От каждой пятерки выделяются 2 игрока, которые бросают по 5 штрафных. Команда, игроки которой сделали больше попаданий, получает мяч, и команда первой нападает до тех пор, пока не потеряет мяч. Попадание в корзину дает право вновь нападать. Другая пятерка защищается и стремится отобрать мяч у нападающих во время их передач или после броска (5—6 мин.).

Учебная игра (40 мин.).

Заключительная часть

Ходьба (1—2 круга).

Душ или купание в реке.

УРОК № 9

Подготовительная часть

Построение. Краткое сообщение об уроке.

Медленный бег 200—250 м.

Стоя со свободно опущенными руками, сводить и разводить плечи в передне-заднем направлении (6—8 раз) (рис. 123).

Двигать плечами в направлении вверх—вниз (6—8 раз).

Делать кругообразные движения плечами (5—6 раз в каждую сторону) (рис. 124).

Попеременно наклонять туловище в сторону — рука, одноименная стороне наклона, сгибается за спиной, а другая—над головой (6—8 раз в каждую сторону) (рис. 125).

Наклонять туловище вперед, касаясь пола ладонями; ноги должны быть выпрямлены (6—8 раз) (рис. 126).

Поочередно поднимать каждую ногу, согнутую в колене, захватывая ее за голень и подтягивая к груди (5—6 раз) (рис. 127).

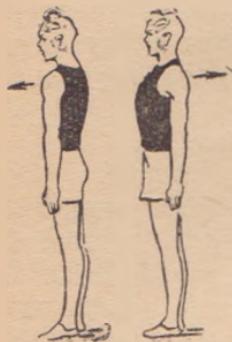


Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч— присесть, не отрывая пяток и вытягивая руки вперед (10—12 раз) (рис. 128).

Лежа на спине, руки вытянуты над головой— садиться с маховым движением вперед и наклоняться вперед, доставая ладонями ступни, ноги при этом выпрямлены и соединены вместе (5—6 раз) (рис. 129).

Лежа на спине, руки в стороны (упираясь ладонями о пол), ноги приподняты до вертикального положения.

Опускать и поднимать ноги из стороны в сторону (3—4 раза в каждую сторону) (рис. 130).

Игра «Бой петухов». Группа делится на пары, на площадке чертятся круги диаметром 3 м. По сигналу преподавателя пары располагаются в кругах. Каждый играющий,



Рис. 129



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132

прыгая на одной ноге, пытается вытолкнуть из круга своего противника. Выталкивать разрешается только плечом. Руками выталкивать нельзя. Становиться на обе ноги не разрешается. Игра проводится на время (2—3 мин.) (рис. 131).

Прыжки по кочкам. Продвижение прыжками вперед-в стороны: толчком левой ноги — вправо-вперед, толчком

правой ноги — влево-вперед, постепенно увеличивая длину прыжка (2 раза от лицевой линии) (рис. 132).

Игра «Кто быстрее принесет мяч». Группа делится на две подгруппы по 5—6 человек и выстраивается в колонну по одному, на расстоянии от каждой колонны на 30 м лежат 2 мяча (5 м друг от друга); по сигналу руководителя впереди стоящие каждой из колонн бегут к мячам, берут их и, возвращаясь, передают их впереди стоящим своей колонны, те бегут и кладут мячи на место и т. д. (до трех побед).

Основная часть

Ловля и передача двух мячей по кругу (2—3 мин.) (рис. 133).

Ведение мяча с сопротивлением. Игроки делятся на две группы (А и Б). Группа А становится на линию зоны, а группа Б — на лицевую линию. Один из игроков группы А ведет мяч с линии зоны к лицевой линии (рис. 134). Как только он пройдет 5—6 м, навстречу ему выбегает с

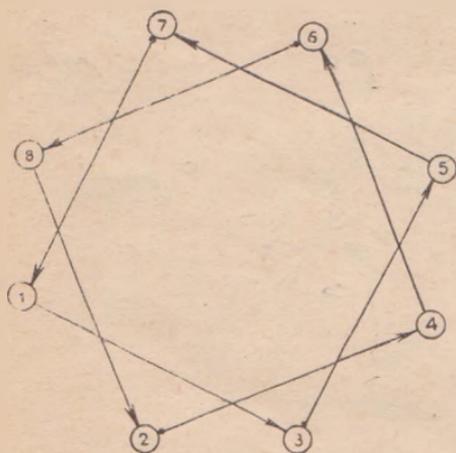


Рис. 133

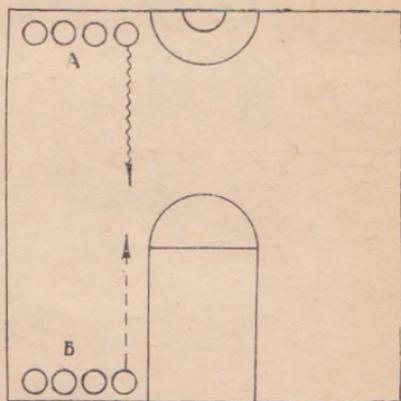


Рис. 134

лицевой линии один игрок группы Б и, не допуская обвести себя, старается отнять мяч. Если мяч перехвачен, то игрок, перехвативший мяч, передает его своему партнеру в группу Б, который начинает вести мяч к линии зоны. Навстречу ему также выходит игрок группы А. Если же игрок сумел провести мяч и сохранить его, преодолев

сопротивление, то он передает мяч в свою группу, и вести мяч начинает следующий игрок его группы.

Нужно следить, чтобы игроки вели мяч к линии зоны по прямой и не отклонялись сильно в сторону.

Игроки, отнимающие мяч, должны действовать согласно правилам (без грубости). Игрокам, ведущим мяч, при сближении с противником не следует замедлять продвижения. Успешнее вести мяч и бороться с противником сможет тот игрок, который лучше умеет, быстро двигаясь вперед, изменять высоту отскока мяча, сменять руки и, самое главное, заслонять мяч от противника туловищем.

Если мячей достаточно, всех занимающихся можно разделить на пары, которые располагаются так же, как описано выше (4—5 мин).

Броски в корзину одной рукой с места с точек. Команда разбивается на 2 группы. Каждая группа становится на одинаково удаленные от щита точки и бросает в корзину. Группа, сделавшая больше попаданий за 2 мин., считается победительницей. Броски производятся с 3—4 точек.

• Перехват мяча. Игроки выстраиваются во встречных колоннах по одному. Расстояние между направляющими 6—8 шагов. В момент передачи мяча первым игроком второму четвертый перехватывает мяч. После этого первый и второй переходят в конец своих колонн, а четвертый номер делает один-два шага назад. Третий игрок занимает место первого. Затем следует передача от четвертого третьему, а на перехватывание вырывается пятый номер (3—4 мин.) (рис. 135).

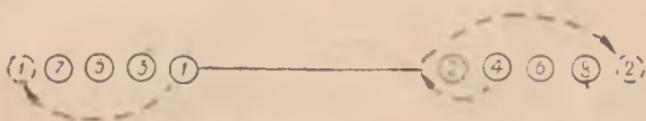


Рис. 135

Игра через «центр». Передача мяча на центр после комбинации «треугольник» (см. урок № 7).

Скрещивание. Игрок $\triangle 1$ идет к штрафной линии и получает мяч от $\triangle 5$. Одновременно игроки $\triangle 4$ и 5 идут мимо $\triangle 1$ к корзине. Игрок $\triangle 5$, передающий мяч, идет немного позднее, чем $\triangle 4$. Игрок $\triangle 1$ передает мяч, судя по обстановке, игроку $\triangle 4$ или 5 . Скрещивание можно произвести из любой точки площадки (рис. 136).

Учебная игра с применением «треугольника» и игры через «центр».

Заключительная часть

Медленная ходьба. Душ или купание в реке.

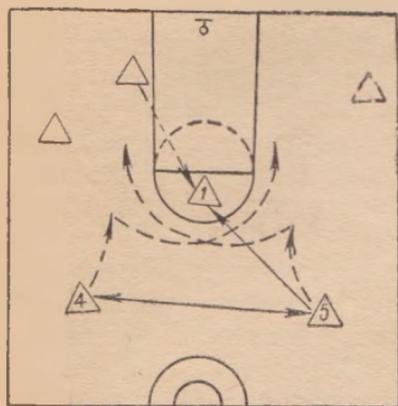


Рис. 136

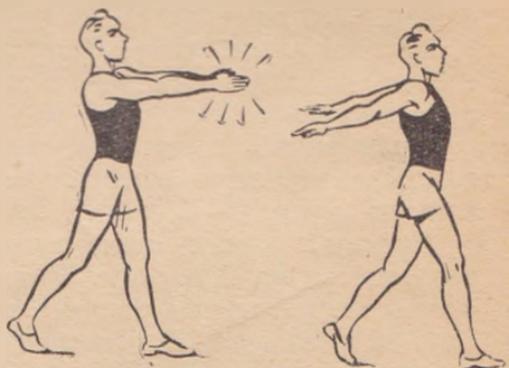


Рис. 137

УРОК № 10

Соревнования команды по нормативам баскетболиста.

Бег на 30 м

Шестерной прыжок.

30 штрафных бросков.

Метание мяча на дальность правой и левой рукой.

Метание мяча в цель.

Броски в корзину с трех точек.

УРОК № 11

Подготовительная часть

Построение. Краткое сообщение об уроке.

Ходьба обыкновенная.

На ходу руки в стороны — сводить руки вперед и резко разводить назад с хлопком в ладоши (6—8 раз в каждую сторону) (рис. 137).

На ходу руки в стороны — поднимать руки вверх

с хлопком ладонями над головой и отводить руки вниз-назад с хлопком за спиной (6—8 раз) (рис. 138).

На ходу руки согнуты за голову — повороты туловища в сторону шагающей ноги (8—10 раз).



Рис. 138



Рис. 139

На ходу руки в стороны — делать наклоны вперед, доставая руками ступню выставленной вперед ноги и выпрямлять туловище на каждый шаг (6—8 шагов) (рис. 139)

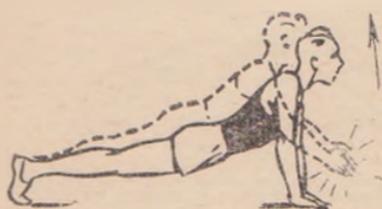


Рис. 140



Рис. 141

Из положения лежа в упоре на руках — резкое отталкивание от пола с хлопком руками перед собой (4—5 раз) (рис. 140).

Сидя на полу, ноги врозь — наклоны туловища вперед (7—8 раз) (рис. 141).

Лежа на спине, подняться до положения сидя, партнер держит ступни (6—8 раз) (рис. 142).

Лежа на боку, поднять туловище вверх, партнер держит за ноги (5—6 раз) (рис. 143).
Приседание на обеих ногах (12—15 раз).



Рис. 142



Рис. 143

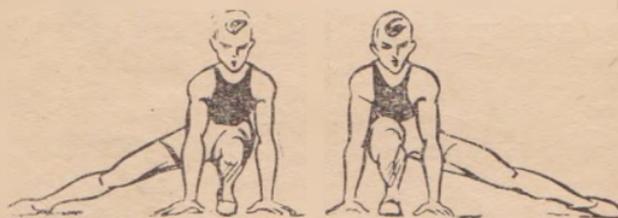


Рис. 144

Из положения упора присев, правая нога в сторону — изменить положение ног (левая в сторону) не вставая (4—5 раз) (рис. 144).

Бег с изменением направления и скорости по сигналу тренера (200—250 м).

Основная часть

Передача мяча двумя руками со сменой мест в четырехугольнике (рис. 145).

Передача мяча с поворотом. Все игроки становятся

в круг, интервал между игроками 4—5 м. У одного из игроков мяч. По свистку он передает мяч рядом стоящему и сразу же идет вдогонку за мячом к партнеру. Партнер,

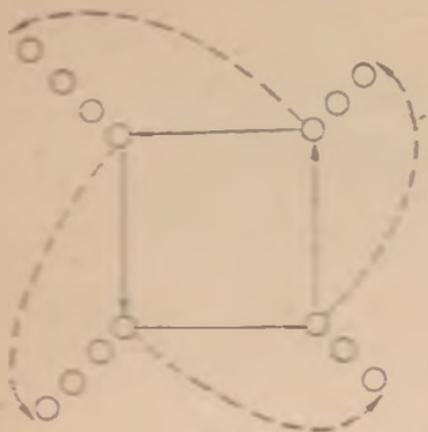


Рис. 145

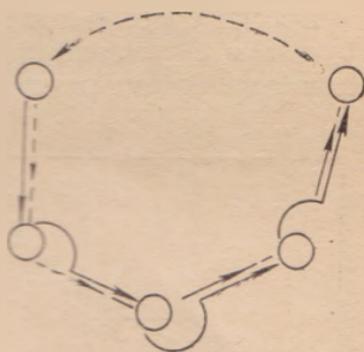


Рис. 146

подпустив его на близкое расстояние, делает поворот назад, передает мяч следующему и также идет за мячом, а первый игрок занимает освободившееся место и т. д. по кругу (рис. 146). Игрок, передающий мяч, должен стремиться добежать до партнера одновременно с мячом.

Партнер, получивший мяч, должен дожидаться передающего и, не давая ему коснуться мяча, поворотом уходить назад. Шаг поворота должен быть низким и большим. Передавая мяч, во время броска тяжесть тела переносить на толчковую ногу и туловище подавать вперед, после чего немедленно, без паузы, следовать за мячом (3—4 мин.).

Броски в корзину с хода. Занимающиеся делятся на две группы (рис. 147).

Игрок 1 передает мяч игроку 2 в другую группу и сам

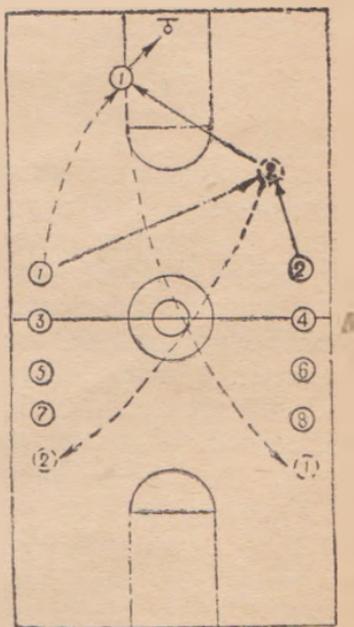


Рис. 147

идет к щиту, где обратно получает мяч от игрока 2 и бросает его в корзину. После броска игрок 1 возвращает мяч следующему игроку в свою группу, а сам идет в конец группы Б. Игрок 2, передав мяч игроку 1, идет в конец группы А (3—4 мин.).

Броски с места с точек. Занимающиеся делятся на две группы и с указанных точек бросают до 10 попаданий. Штрафные броски входят в упражнения.

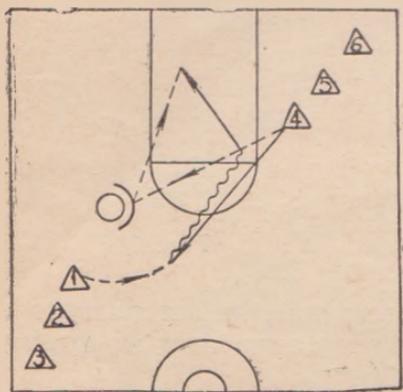


Рис. 148

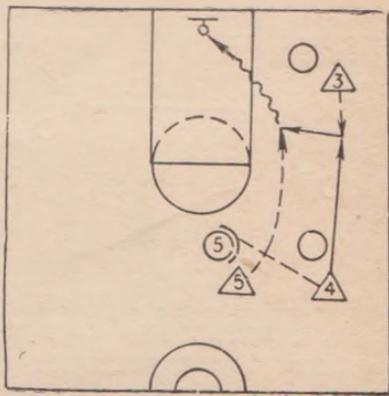


Рис. 149

Упражнение в заслонах. Игрок $\Delta 4$ передает мяч выходящему $\Delta 1$ и идет на заслон защитнику. После заслона $\Delta 4$ делает поворот и идет к щиту, ожидая мяч от партнера $\Delta 1$, ведущего мяч (3—4 мин.) (рис. 148).

Изучение комбинации «тройка». Игроки на поле умышленно размещаются, как указано на рис. 149.

Игрок $\Delta 4$ передает мяч выходящему вперед $\Delta 3$, а сам идет для заслона к $\circ 5$. $\Delta 5$, используя помощь партнера, поставившего заслон, выходит под щит, где и получает мяч от $\Delta 3$ (3—4 мин.).

Учебная игра с применением «тройки» (40 мин.).

Заключительная часть

Ходьба. Краткие замечания о проведении урока.
 Душ или купание в реке.

Подготовительная часть

Построение.

Ходьба обыкновенная (1 раз вокруг площадки).

Ходьба с подниманием колена (30—35 м).

Ходьба скрестным шагом (от лицевой до лицевой).

Бег 150—200 м в хорошем темпе. В процессе бега 5—6 раз менять направление.

С положения выпада — смена положения ног прыжком (5—6 раз) (рис. 150).



Рис. 150



Рис. 151

Прыжки на месте, доставая руками ступни ног или хлопком под ступнями (5—6 прыжков) (рис. 151).

Прыжки на месте с поворотом 180 и 360° (5—6 прыжков).

Прыжки на одной ноге, от лицевой до противоположной лицевой линии площадки, в шеренге, взявшись за руки. Обратные прыжки на другой ноге.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, руки свободно брошены вниз вдоль туловища (1 мин.).

Игра «Удочка» (5—8 мин.).

Эстафета (старт сидя). Занимающиеся делятся на 2 группы. Все игроки группы садятся в затылок на лицевой линии. По сигналу тренера первые игроки быстро встают и бегут до противоположной лицевой и обратно и касаются ладони сидящего партнера по очереди, после чего он может встать и бежать и т. д. (до трех побед).

Основная часть

Передача мяча двумя руками. Игроки становятся в полукруг радиусом 4—8 м. В центре полукруга становится игрок 1 (рис. 152). В начале упражнения у игрока 1 находится один мяч, а второй — у игрока 2. Игрок 1 передает мяч игроку 7, а сам получает другой мяч от игрока 2 и тут же передает его игроку 3. Как только игрок 1 передаст мяч игроку 3, он получает мяч с другой стороны, от игрока 7, и тут же передает его игроку 6. Таким образом, мяч, вначале находившийся у игрока 1, должен по очереди пройти всех игроков в дуге (игроков 7, 6, 5, 4,

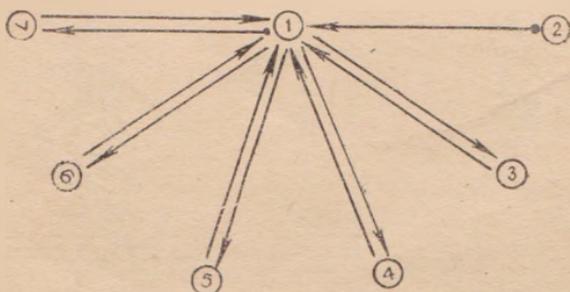


Рис. 152

3, 2) и вернуться обратно в исходное положение через игроков 2, 3, 4, 5, 6, 7. Мяч, находившийся вначале у игрока 2, одновременно совершает такой же путь, только с другой стороны. В течение этого упражнения игрок 1 непрерывно получает один из мячей и передает его по очереди всем игрокам.

Это упражнение рекомендуется для совершенствования в передаче двумя руками от груди. В середину дуги становятся по очереди все игроки. Нужно требовать от игрока, находящегося в середине, чтобы каждый мяч он обязательно передавал игрокам по очереди и чтобы мяч обязательно прошел весь путь от игрока 2 до игрока 7 и обратно и, наоборот, второй мяч — от игрока 7 до игрока 2 и обратно. Все игроки (и в центре тоже) ловят и передают мяч, не отрывая ног (стоя на всей подошве), только движением кистей и поворотом верхней части туловища. Передачу делать сильно, направляя мяч на грудь. Если упражнения выполнять непрерывно и полностью

2—4 раза, можно добиться очень большой нагрузки на руки и плечевой пояс игроков.

Броски одной рукой через всю площадку (по 10—12 бросков).

Ведение мяча с передачей и сменой мест. Игроки расположены на углах пересечения лицевой и боковой линий. По команде игрок 1 передает мяч игроку 2, бежит на противоположную боковую линию площадки (рис. 153). Игрок

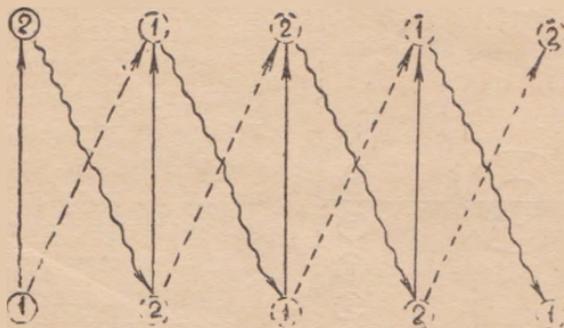


Рис. 153

2, получив мяч, ведет его в другую сторону. Достигнув противоположной боковой линии, игрок 2 с поворотом передает мяч игроку 1, который ведет мяч обратно по другой линии, и т. д. (от лицевой до лицевой линии).

Передача, ловля мяча на ходу и броски мяча в корзину. Игроки располагаются, как указано на рис. 154. В начале упражнения мяч у игрока 1, который по команде ведет мяч к щиту и бросает его в корзину, после чего передает его через все поле игроку 6, выходящему к щиту. Получив мяч, игрок 6 или ведет его и бросает в корзину, или передает под другой щит выходящему игроку 2. Сделав бросок в корзину или передав мяч, игроки переходят в конец другой группы. Игроки должны выходить под щит своевременно и получать мяч в движении, а не дожидаться передачи стоя на месте. Упражнение можно делать с двумя мячами, которые в начале упражнения находятся у игрока 1 и 6 (4—5 мин.).

Броски мяча в корзину с точек.

Игра 3×3 с применением заслонов, тройки и разнообразных передвижений (3—4 мин).

Изучение действий трех нападающих против двух защитников (концовка быстрого прорыва). Игрок, ведущий

мяч посередине площадки, передает его одному из партнеров, в зависимости от того, с какой стороны на него пойдет противник (рис. 155).

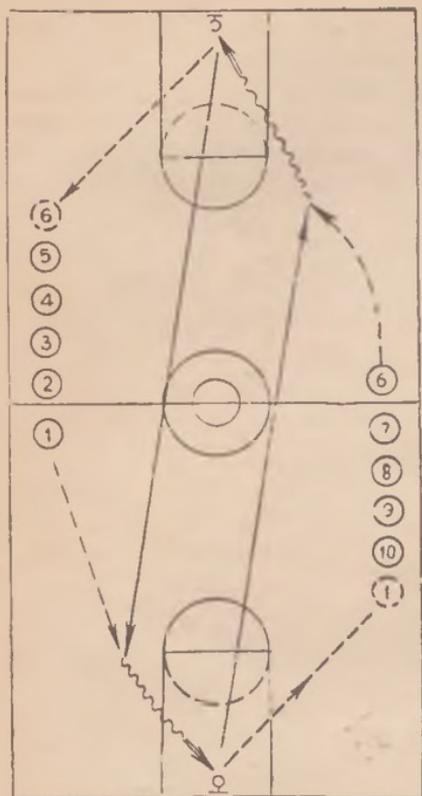


Рис. 154

В действиях трех нападающих против двух защитников мяч вести может один из игроков, продвигаясь вдоль боковой линии. В этом случае игрок, продвигающийся без мяча посередине площадки, должен немного отстать и ждать передачи от партнера, ведущего мяч, в тот момент, когда на него пойдет один из защитников (рис. 156). Получив мяч, игрок, действующий посередине площадки, сам ведет мяч к щиту и, в зависимости от действий защиты, или сам бросает его в корзину, или передает одному из свободных игроков (4—5 мин.).

Учебная игра с применением быстрого прорыва (40 мин.).

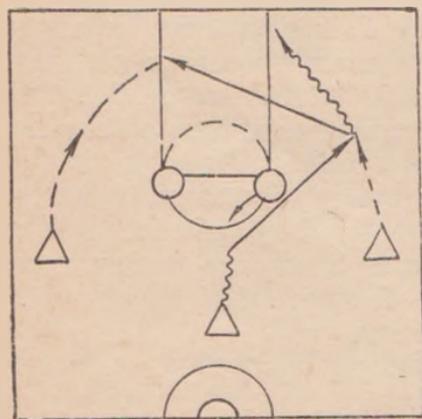


Рис. 155

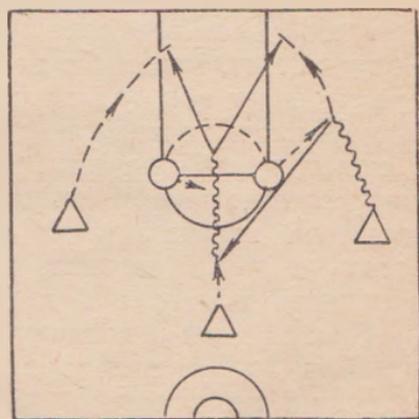


Рис. 156

Заключительная часть

Ходьба. Душ или купание в реке.

УРОК № 13

Подготовительная часть

Построение.

Ходьба обыкновенная на носках, на пятках, с перекатом.

На ходу правая рука вверх, левая вниз — на каждый шаг резко менять положение рук с прогибом спины (5—6 раз каждой рукой) (рис. 157).

На ходу повороты туловища в сторону шагающей ноги, выбрасывая обе руки в сторону поворота (8—10 раз).

Упражнения с набивным мячом, сидя с партнером; сидя лицом к партнеру.

Толкать мяч двумя руками от груди (8—9 бросков) (рис. 158).

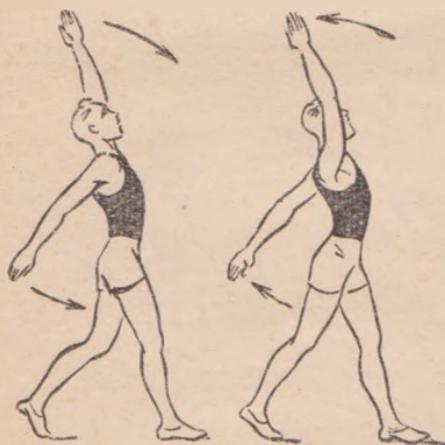


Рис. 157

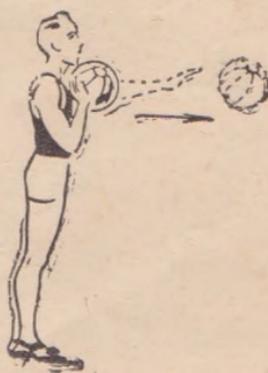


Рис. 158

Толкать мяч одной рукой с поворотом туловища. Свободная рука поддерживает мяч (5—6 раз правой, 5—6 раз левой рукой) (рис. 159).

Бросать мяч двумя руками сбоку с поворотом туловища (5—6 раз).

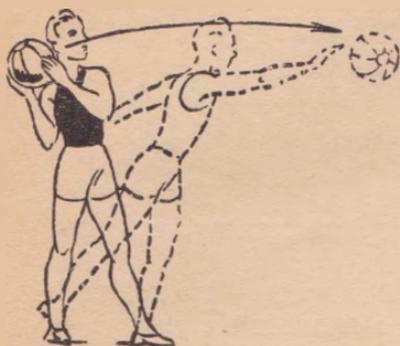


Рис. 159

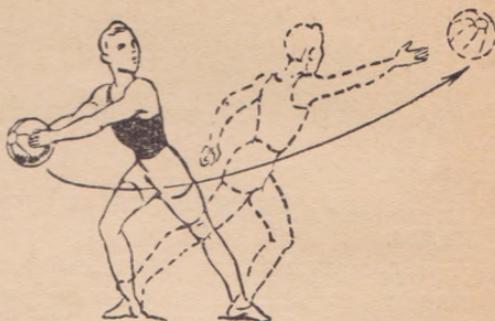


Рис. 160

Бросать мяч одной рукой с поворотом туловища. Свободная рука поддерживает мяч (5—6 раз) (рис. 160).

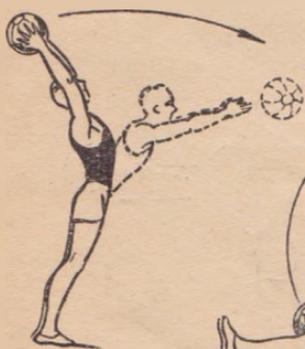


Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163

Бросать мяч двумя руками из-за головы (5—6 раз) (рис. 161).

Сидя спиной к партнеру, бросать мяч назад двумя руками через голову (5—6 раз) (рис. 162). Сидя спиной к партнеру, бросать мяч назад двумя руками сбоку с поворотом (5—6 раз) (рис. 163).

Бег с высоким подниманием бедра (50 м).

Основная часть

Игра «Кто дальше». Игроки становятся на лицевой линии площадки на расстоянии 3—4 м друг от друга. Каждый игрок держит мяч. Игрок бросает мяч вперед на любое расстояние (траектория полета произвольная) и бежит вперед, чтобы поймать мяч, не дав ему упасть на площадку. Упражнение можно выполнять поочередно и одновременно всей группой по сигналу и произвольно. Следует отмечать игрока, который дальше всех от линии поймал мяч, а место, где был пойман мяч, считать «рекордом» группы.

Основная ошибка, которую обычно допускают игроки: бросив мяч и не приблизившись к нему, прекращают бегать и вытягивают руки вперед, чтобы скорее поймать мяч.

Нужно, чтобы игрок максимально близко подбежал к мячу и только в последний момент вытягивал руки для ловли.

Чтобы избежать столкновений, нужно строго соблюдать интервалы между игроками на лицевой линии; возвращаться на старт все должны за боковыми линиями площадки (5—8 мин.).

Игра «Бой петухов» (до пяти побед).



Рис. 164

Передача мяча и ловля одной рукой. Вся группа становится парами. Расстояние между игроками каждой пары 4—10 м. Каждой паре дается один мяч. Игрок бросает одной рукой мяч партнеру, который ловит мяч также одной

рукой. Ловить и передавать мяч нужно попеременно правой и левой рукой. Получив мяч, игрок должен перебросить его над головой на другую руку и только после этого передать. В начале упражнения передачи нужно делать

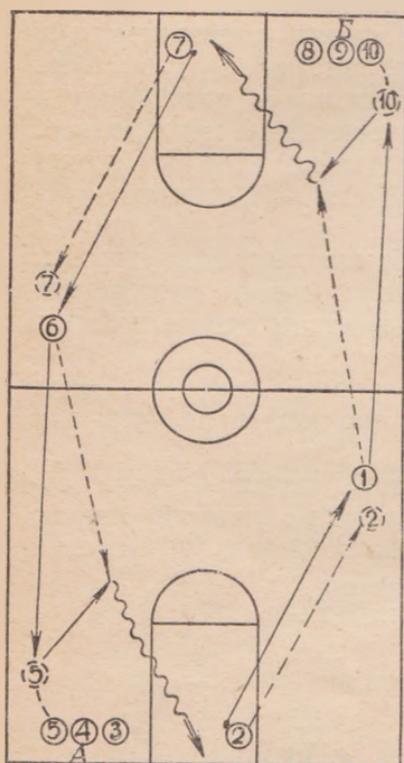


Рис. 165

игроку 1, сам идет на его место, а игрок 3 занимает место игрока 2. Игрок 1, получив мяч, передает его игроку 10, последнему в группе Б, и быстро бежит к щиту. На некотором расстоянии от щита он получает обратно мяч от игрока 10, подводит его к щиту и бросает с места, на котором он его получил.

После броска берет мяч игрок 7 и передает его игроку 6, стоящему в стороне. Последний повторяет действия игрока 1 (4—5 мин.).

Учебная игра с применением быстрого прорыва, тройки и игры через «центр» (40 мин).

с большой траекторией. Когда игроки научатся уверенно ловить мяч одной рукой, передачу можно усиливать, уменьшая траекторию полета мяча (3—4 мин.).

Ведение мяча с полуотскока. Один игрок бросает другому мяч с большой траекторией. Принимающий не ловит мяч, а с полуотскока от земли толчком кисти ведет его (рис. 164). Игрок, делая толчок, не должен напрягать пальцы, кисть; мяч нужно принимать как можно ближе к площадке, не давая ему высоко отскакивать от пола, и принимать его по очереди правой и левой рукой (2—3 мин.).

Выход на мяч и броски по корзине. Игроки располагаются на площадке, как указано на рис. 165. В начале игры мяч у игрока 2, который по команде передает его

Заключительная часть

Медленная ходьба.
Душ или купание в реке.

УРОК № 14

Подготовительная часть

Построение.

Ходьба обыкновенная (1 раз вокруг площадки).

Ходьба ускоренная (2 раза вокруг площадки, частота ритма шагов дается хлопками тренера).

Бег в спокойном темпе 150—200 м (15—20 мин. бег с подниманием бедра).

Подскоки на обеих ногах вперед, влево, вправо, назад (толчки обеими ногами одновременно) (1 мин.).

Бег в спокойном темпе 20—30 м.

В положении приседа прыжки влево, вправо, вперед, назад (8—10 прыжков).

Бег в спокойном темпе 15—20 м.

Основная часть

Броски в корзину с 8 точек.

Передача мяча двумя руками в сторону, стоя на месте, не отрывая ног (рис. 166).

Передача мяча в прыжке двумя и одной рукой (3—4 мин.).



Ведение мяча с полупрыжка (2—3 мин.).

Рис 166

Игра 2×2 — освобождение от защитника рывком и изменение темпа передвижения (3—4 мин.).

Введение мяча из-за лицевой линии. В начальной постановке, показанной на рис 167, игрок $\triangle 2$ занимает место в одном метре от штрафной линии. Игрок $\triangle 1$ становится у лицевой линии в стороне от штрафного коридора. Как только игрок $\triangle 4$, вводящий мяч в игру, взял мяч в руки, игрок $\triangle 1$ идет к защитнику $\circ 2$ и делает ему заслон. Партнер $\triangle 2$ уходит на место, с которого ушел $\triangle 1$. Сделав заслон, игрок $\triangle 1$ поворачивается лицом к щиту. Если игроки противника поменялись места-

ми, то игрок $\triangle 4$ дает мяч игроку $\triangle 1$, который после поворота остался перед щитом один. Если же игроки противника не поменялись и защитник $\circ 1$ пошел за своим подопечным $\triangle 1$, то свободным останется игрок $\triangle 2$ (освобожденный заслоном).

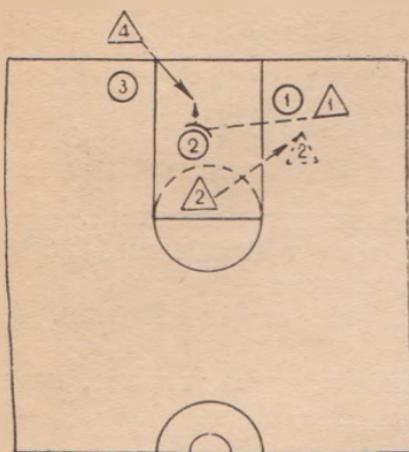


Рис. 167

Успех комбинации зависит от нападающего 1, который должен прежде всего стремиться поставить заслон (задержать противника), а затем быстро повернуться.

Учебная игра с применением тройки, быстрого прорыва и комбинаций при введении мяча из-за лицевой линии (40 мин.).

Заключительная часть

Ходьба. Замечания тренера по учебной игре. Душ или купание в реке.

УРОК № 15

Подготовительная часть

Ходьба обыкновенная на пятках, на носках и с перека-тами (1 раз вокруг площадки).

На ходу обе руки подняты вверх. Одновременное кругообразное вращение обеих рук. Вперед и назад по 7—8 раз в каждую сторону (рис. 168).

На ходу руки подняты вверх, зажаты над головой «в замок». Наклоны туловища вправо и влево (7—8 раз в каждую сторону) (рис. 169).

То же исходное положение — повороты туловища на-лево и направо (7—8 раз в каждую сторону) (рис. 170).

Ходьба широким шагом; руками достать пол и, делая шаги, скользить концами пальцев по земле (от лицевой до лицевой линии).

Бег в среднем темпе вперед лицом, правым боком, левым боком, спиной (2 раза вокруг площадки).

Бег с ускорением и изменение направления (рис. 171),



Рис. 168



Рис. 169

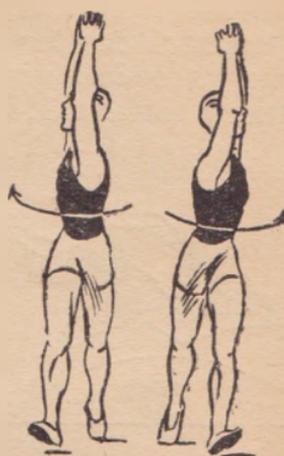


Рис. 170

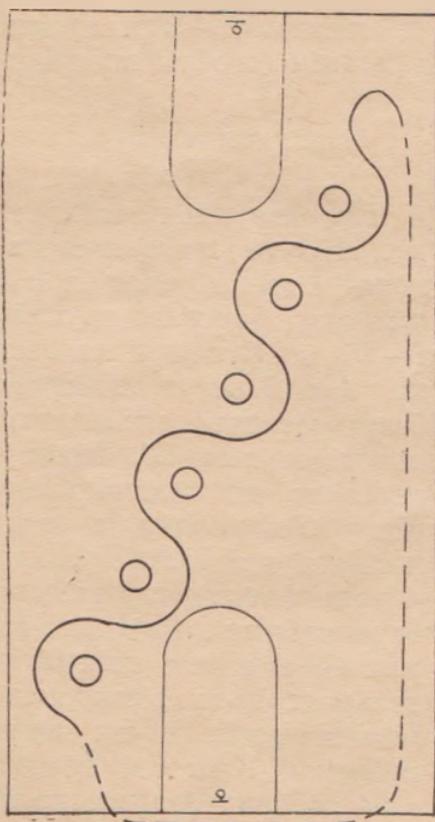


Рис. 171

обегаая препятствия. Группа, построенная в затылок по лицевой и боковой линиям, бежит в среднем темпе, а по диагонали все бегут максимально быстро, обегаая положенные на землю мячи или стойки (2—3 раза). Расстояние между мячами 1,5—2 м (2—3 раза).



Рис. 172

Бег с прыжками через препятствия.

То же, что и в предыдущем упражнении, только через мячи прыгать и не обегаать (2—3 раза) (рис. 172).

Обыкновенная ходьба (обойти площадку).

Основная часть



Рис. 173

Произвольная ловля и передача на ходу. Игроки становятся в затылок друг другу в две шеренги (А и Б), расположенные одна против другой на расстоянии 8—15 м. Игрок 1 владеет мячом. Игроки 1 и 5 бегут навстречу, игрок 1 на бегу передает мяч игроку 5 и уходит в конец шеренги Б. Игрок 5, получив мяч, передает его выбегающему навстречу игроку 2 и уходит в конец шеренги А и т. д. (рис. 173). Нужно требовать, чтобы игроки ловили и передавали мяч не останавливаясь. Игроки, передавшие мяч, уходят в конец каждой шеренги обязательно с правой стороны. Передавать мяч можно одной, двумя руками, на бегу, с прыжком, о землю, из-под руки, катить мяч по земле, с поворотом (4—5 мин.).

Совершенствование ловли и передачи мяча при быстром движении. Игроки разбиваются на четыре группы по 3—4 человека и располагаются на площадке, как указано на рис. 174. В начале упражнения мяч находится у игро-

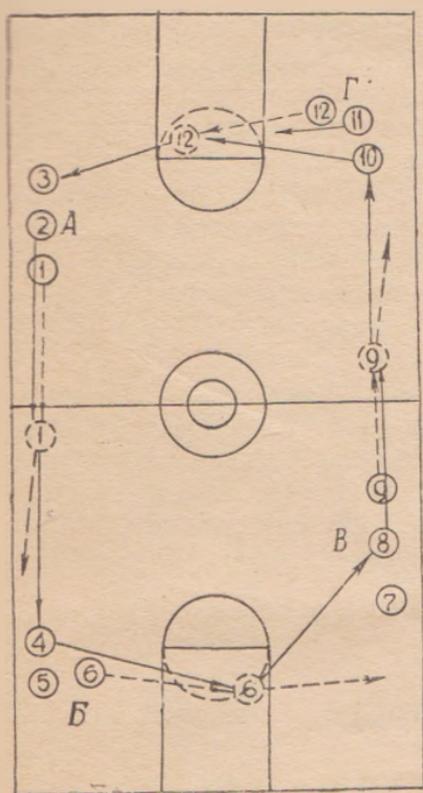


Рис. 174

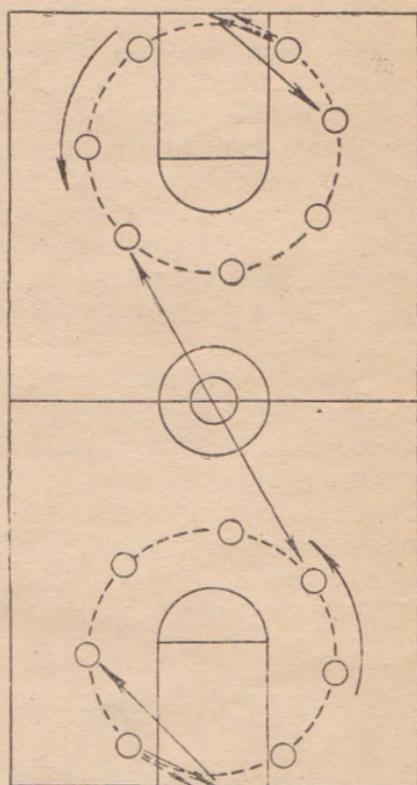


Рис. 175

ка 2 группы А. По сигналу игрок 1 этой группы с максимальной скоростью движется к группе В. Игрок 2 передает мяч ему вслед. Игрок 1, получив мяч, тут же, не замедляя продвижения, передает его игроку 4, стоящему впереди группы В. В момент передачи, которую делает на ходу игрок 1, от группы В отрывается, также максимально быстро, игрок 6, который движется по направлению к группе В и получает на ходу мяч от игрока 4 группы В и т. д.

Нужно требовать, чтобы игроки продвигались максимально быстро, получали и передавали мячи, не снижая

скорости. Упражнение станет ценным, если игроки будут отрываться от группы своевременно, чтобы получать мяч приблизительно на середине своего пути между группами.

Для усложнения игрок, получающий мяч, оторвавшись вперед, должен, не делая пробежки, остановиться, сделать поворот и так же быстро передать мяч. Повороты можно делать через левое и правое плечо (2—3 мин.).

Броски мяча с ходу. Игроки делятся на 2 группы по 4—8 человек, которые образуют на обеих половичах площадки два круга диаметром 6—10 м. Игроки каждой группы, двигаясь по своему кругу, по очереди бросают мяч в корзину, ловят или подбирают его после броска и передают игроку, двигающемуся за ним. Третий мяч, находящийся в центре поля, передается из круга в круг встречающимися игроками (3—4 мин.) (рис. 175).

Броски с точек. Все занимающиеся делятся на 4 группы. По 2 группы становятся к щиту. Проводится соревнование между группами — какая группа больше делает попаданий с каждой точки за 3 мин. Тренер громко объявляет, когда пройдет 1 мин., 1,5 мин., 2 мин. Последнюю минуту тренер объявляет каждые 10 сек. (до двух побед).

Учебная игра.

Заключительная часть

Ходьба. Душ или купание в реке.

УРОК № 16

Подготовительная часть

Построение.

Ходьба обыкновенная (2 раза вокруг площадки).

Прыжки по кочкам (от лицевой до лицевой).

Семенящий бег (с высоким подниманием колена) (15—20 м).

Бег в медленном темпе 400—500 м (последние 100 м максимально быстро).

Игра «Пятнашки» (5—8 мин.).

Основная часть

Тренировочная игра по 30 мин., половина с 5-минутным перерывом на отдых (65 мин.).

Заключительная часть

Медленная ходьба. Душ или купание в реке.

УРОК № 17

Подготовительная часть

Построение.

Бег в медленном темпе 200—250 м.

Упражнение парами. Стоя в затылок, первый поднимает руки вверх, стоящий сзади берет партнера за руки немного ниже кистей (рис. 176).

Упражнение парами. Первый разводит руки в стороны-вниз и поднимает в исходное положение, второй оказывает ему в этом сопротивление (5—6 раз).



Рис. 176



Рис. 177

Исходное положение то же. Первый наклоняет руки вперед и возвращает их в исходное положение. Действия второго те же (5—6 раз).

Стать лицом друг к другу, ноги широко расставлены, положить кисти рук на плечи друг другу. Оба наклоняются вперед и одновременно делают пружинящие движения вверх—вниз (8—10 раз) (рис. 177).

Исходное положение то же, повороты туловища вправо, влево (8—10 раз) (рис. 178).

Оба партнера берутся за руки и, приседая на одной одноименной ноге, вторую прямой выносят вперед, не касаясь ею земли.

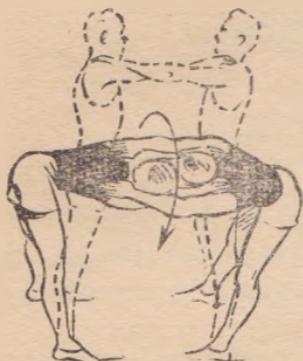


Рис. 178

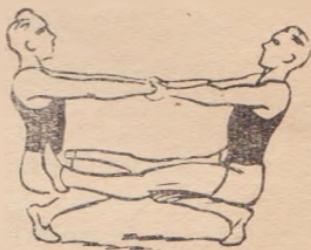


Рис. 179

Упражнение делается на правой и левой ноге по 3—4 раза (рис. 179).

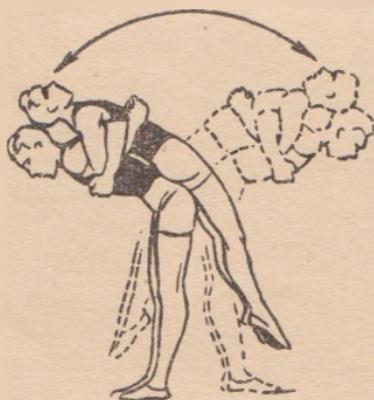


Рис. 180

Стать боком друг к другу, взяться одной рукой и, сделав упор ступнями одноименных ног, стараться стянуть друг друга с места (до трех побед).

Повернувшись спиной и сцепившись руками поочередно поднимать на спину друг друга («соль вешать»),

можно с грузом два раза полуприсесть (3—4 раза) (рис. 180).

Игра «Бой петухов» (3 мин.).

Основная часть

Передача мяча двумя и одной рукой на месте (2—3 мин.).

Передача двумя и одной рукой в прыжке (2—3 мин.).

Ведение мяча вперед назад и на месте.

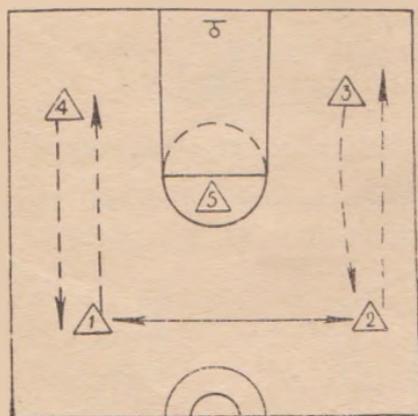


Рис. 181

Игроки делятся на несколько групп, располагающихся на боковой линии с интервалами в 3—4 м одна от другой. У каждой группы — мяч. Предварительно тренер объясняет значение своих сигналов. Если тренер дает один короткий свисток, игрок должен вести мяч вперед, если два коротких свистка — назад (спиной вперед). Один продолжительный свисток — игрок должен вести мяч на месте. Затем по сигналу тренера игроки начинают упражнения. Тренер, давая различные сигналы, по своему усмотрению меняет направление движения (2—3 мин.).

Борьба за мяч в воздухе (2—3 мин.).

Изучение тактического приема «конверт».

Игроки нападающей команды располагаются, как указано на рис. 181.

Мяч находится у игрока $\triangle 1$. Он передает его $\triangle 2$ и убегает в угол площадки, меняясь с $\triangle 4$, который выходит на его место. Игрок $\triangle 2$ передает мяч $\triangle 4$ и в свою очередь уходит в угол, меняясь местами с $\triangle 3$.

Таким образом, игроки $\triangle 1, 4, 2$ и 3 , меняясь местами, получают мяч, который все время передается поперек площадки. Игрок $\triangle 5$ располагается у штрафной линии, ожидая мяча. В удобный момент один из игроков — $\triangle 1, 2$ или 4 — передает ему мяч, проводя скрещивание (5—8 мин.).

Тренировочная игра с применением приема «конверт» (45 мин.).

Заключительная часть

Ходьба. Душ или купание в реке.

УРОК № 18

Подготовительная часть

Бег в медленном темпе (2 раза вокруг площадки).
Ходьба обыкновенная (1 раз вокруг площадки).

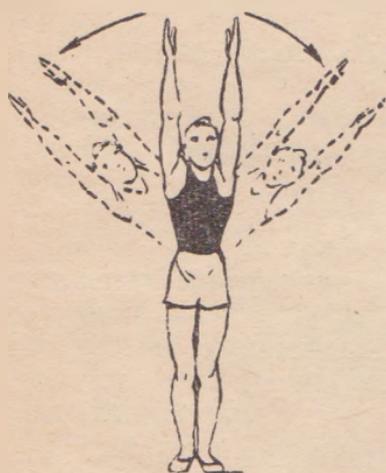


Рис. 182

Стоя на месте, руки подняты вверх. Наклоны туловища в стороны (8—10 раз) (рис. 182).

Из положения упор присев выбрасывание ног назад (6—8 раз) (рис. 183).



Рис. 183

Упор присев. На «раз», не отрывая носков от пола, перейти в упор лежа, на «два» — упор присев. Ускоряя темп, перейти на непрерывные прыжки, напоминающие передвижение лягушки (от лицевой линии до середины площадки).

Из глубокого приседа быстрое вставание (6—8 раз). То же с последующим прыжком (2—3 раза).

В парах, взявшись за руки лицом друг к другу, приседание без отрыва пяток от поверхности площадки (6—8 раз).

В парах спиной друг к другу — опорой на спину партнера глубокое приседание и вставание (5—6 раз) (рис. 184).

Из исходного положения сидя на полу руки в упоре за спиной, поднятые ноги ступнями соединены с ногами



Рис. 184

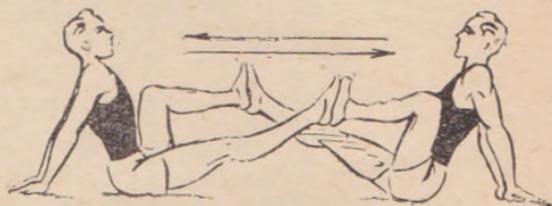


Рис. 185

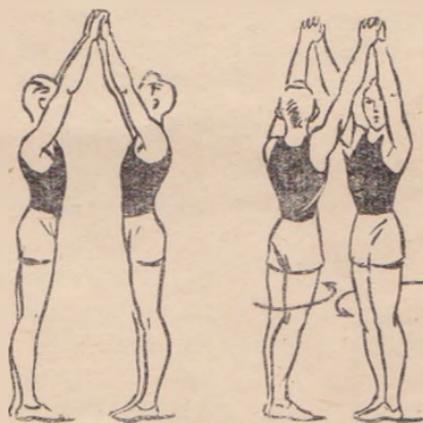


Рис. 186

партнера — упругое сгибание и разгибание ног (поочередно правой, левой, затем одновременно) с ускорением темпа (5—6 раз) (рис. 185).

Стоя лицом друг к другу, взяться за руки в положении руки вверх — повороты на месте: один партнер вправо, другой влево (6—7 раз) (рис. 186).

Чехарда — участвует вся колонна (1 раз вокруг площадки).

Основная часть

Произвольная передача мяча одной, двумя руками от груди, в прыжке (2—3 мин.).

Ведение мяча и передача через всю площадку. Игроки делятся на две равные группы, которые располагаются с мячом за щитами на противоположных сторонах площадки,

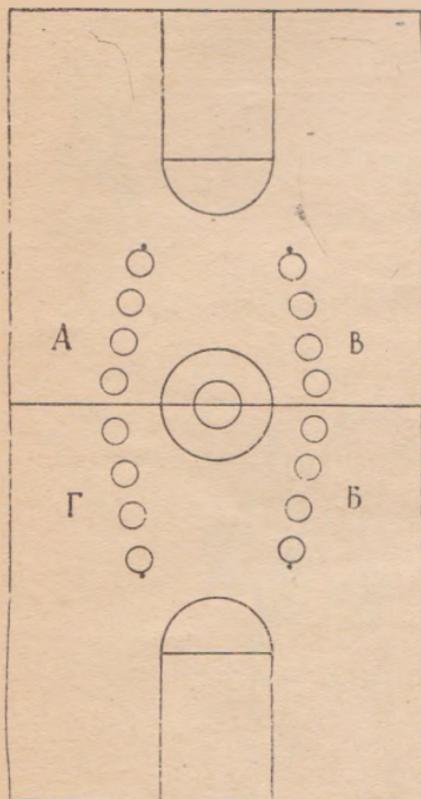


Рис. 187

по свистку тренера игроки каждой группы по очереди ведут мяч к противоположному щиту, длинной передачей передают мяч партнеру в свою группу, получают его также обратно и бросают в корзину. После попадания ведут обратно и передают следующему партнеру, который делает то же упражнение. Игроки группы, которая раньше закончит упражнение и передаст мяч тренеру, считаются победителями (до трех побед).

Броски в корзину с ходу в 2 щита с разных точек. Игроки делятся на 4 группы по 3—5 человек. Каждая группа с мячом располагается на площадке, как указано на рис. 187. Игроки, стоящие в группе ближе к щиту, по команде ведут мяч к щиту и бросают в корзину, после

броска ловят мяч и передают его следующему игроку своей группы, а сами бегут к другому щиту, где получают мяч от последнего игрока другой группы. Игроки группы А действуют с игроками группы Б, а игроки группы В — с игроками группы Г. Остальные игроки в группах упражняются по очереди таким же образом. Каждый игрок получает мяч всегда от одного и того же игрока, т. е. первые игроки каждой группы получают мяч от последнего другой группы, а игроки каждой группы — от впереди стоящего игрока этой же группы. Игроки,

действующие в группах, выходят все время в разные точки площадки, бросают мяч в корзину произвольным способом. После броска игрок должен быстро определить, где находится партнер, которому он должен передать мяч.

Упражнение выполняется в быстром темпе. Чем быстрее и разнообразнее передача, чем скорее партнеры меняются местами перед броском, тем труднее и полезнее упражнение (7—8 мин.).

Повторение тактического приема «конверт» со скрещиванием (см. урок 17) (5 мин.).

Тренировочная игра.

Заключительная часть

Ходьба. Душ или купание в реке.

УРОК № 19

Подготовительная часть

Построение, объяснение содержания урока.

Самостоятельная разминка, в которую входят гимнастические упражнения для всех групп.

Основная часть

Броски мяча в корзину с точек.

Тренировочная игра (50 мин.).

Заключительная часть

Ходьба. Краткие замечания о проведении урока (разминка, игра). Душ или купание в реке.

УРОК № 20

День нормативов.

Соревнования по программе урока № 10.

УРОК № 21

Подготовительная часть

Построение.

Бег в спокойном темпе.

Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц с целью разогревания (8—10 мин.).

Стоя на месте, игроки передают мяч по кругу с отскоком о землю (2—3 мин.) (рис. 188).

Передача и ловля мяча в парах произвольная (передача и ловля одной и двумя руками с места, с ходу со сложными действиями и т. п.).

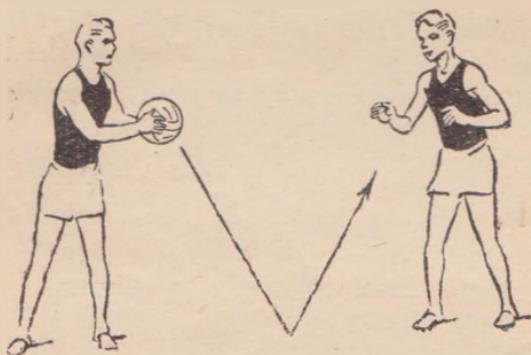


Рис. 188



Рис. 189

Одновременное ведение двух мячей (от лицевой до лицевой линии) (рис. 189.).

Ведение мяча без зрительного контроля (2—3 мин.).

Основная часть

Броски в корзину с точек.

Броски в корзину с выходом на точку и остановкой (4—5 мин.).

Отнимание мяча при ведении после остановки (3—4 мин.).

Выбивание и накрывание мяча при броске в корзину (3—4 мин.).

Разучивание нападения тройки с центра.

Разучивание нападения тройки из угла (3—4 мин.).

Учебная игра (30 мин.).

Заключительная часть

Ходьба. Душ или купание в реке.

УРОК № 22

Подготовительная часть

Построение.

Бег 3 круга: 2 круга в спокойном темпе и последний, 3-й круг, быстро.

Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц с целью разогревания.

Прыжки на месте, доставая корзину,— 10 прыжков подряд.

Шаговые прыжки от лицевой до лицевой (кто сделает меньшее количество прыжков на этом расстоянии).

Эстафета, старт сидя.

Чехарда.

Основная часть

Передача и ловля мяча на ходу (гонки троек).

Передача на месте с ложными движениями.

Передача и ловля в прыжке.

Тренировки техники защитника. Преследование нападающего — связанная пара.

Перехват мяча сбоку.

Тренировка в тактике. Повторение «тройки» с центра.

Действия двух нападающих против двух защитников.

Борьба за мяч в воздухе под щитом в «тройках».

Учебная игра.

Заключительная часть

Ходьба. Душ или купание в реке.

УРОК № 23

Подготовительная часть

Построение и ознакомление с содержанием урока.

Самостоятельная разминка из общеразвивающих упражнений для различных групп мышц с целью разогревания организма.

Бег 200—250 м в среднем темпе с 10 рывками по 5—6 м.

Игра «Третий лишний».

Игра «Пятнашки».

Основная часть

Броски с точек.

Броски в прыжке с поворотом.

Броски с ходу с сопротивлением противника.

Ведение мяча с сопротивлением.

Изучение заслонов — в тройках.

Упражнение 3×3 с применением заслонов.

Учебная игра через «центр».

Заключительная часть

Ходьба. Душ или купание в реке.

УРОК № 24

Подготовительная часть

Построение, ознакомление с содержанием урока.

Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц с целью разогревания организма.

Бег в среднем темпе (8—10 кругов).

Ходьба 2 круга.

Прыжки по кочкам.

Бег по кругу с остановками и изменением направления (по сигналу тренера).

Основная часть

Борьба за мяч в «тройках» (ограниченное движение передающих).

Передача и ловля мяча в произвольном прыжке на месте двумя и одной рукой.

- Эстафета — ведение мяча.
Передача под корзину, получение обратно, бросок
в корзину и так же обратно.
Броски в корзину с сопротивлением защитника
Броски мяча в корзину с точек.
Штрафные броски.
Перехват мяча из-за игрока.
Борьба за мяч в воздухе.
Игра со счетом 1×1.
Скрещивание через центр.
Повторение упражнения «конверт».
Учебная игра с применением упражнения «конверт»
и скрещивания.

Заключительная часть

Ходьба. Душ или купание в реке.

УРОК № 25

Повторение урока № 15.

СОДЕРЖАНИЕ

Общая часть	3
Введение	5
Суть игры	7
История	—
Цели	8
Содержание игры	10
Краткие правила игры	11
Базовые подготовительные упражнения	13
Основные основные физические упражнения	14
Основные элементарные тактические приемы	39
Замечания к проведению уроков	64
Примерные уроки	65

Ромашкин. (Иванов)

Константин Иванович Травин
«Баскетбол»

Редактор *Е. Е. Колосова*
Художественный редактор *А. Е. Золотарева*
Технический редактор *М. П. Манина*
Корректор *М. В. Мазур*

Изд. № 1299. Сдано в набор 8/IV 1957. Подписано к печати 6/IV 1957. Формат 84×108¹/₃₂. Объем 2,125 бум. л., 6,97 печ. л., 6,53 уч.-изд. л., 4,25 физ. л. 38 800 зн. в 1 п. л. А 07830. Заказ 435. Тираж 15 000. Цена 2 р. 60 к.

Издательство «Физкультура и спорт»
Москва, М. Гнездниковский пер., 3.

Ярославский полиграфический комбинат, г. Ярославль, ул. Свободы 97

57341