

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 9»

660018, город Красноярск, улица Мечникова, 13, т.(8-391)243-05-68,

E-mail: gymnasium_9@mail.ru, <http://www.gymnasium9.ru>

ИНН/КПП 2460042839/246001001

«Рассмотрено»
Протокол заседания МО
№ 1 от «22»июня 2020 г.

«Принято»
Протокол заседания
педагогического совета
№ 186 от «26»июня 2020 г.

«Утверждаю»
Приказ № 0303113
от «26»июня 2020г.
Директор гимназии
Г.Г. Гаспан



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Курс. Баскетбол

УМК:

Программы.

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Методические пособия.

Пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

Количество часов в неделю: 2

Общее количество часов: 68

Учитель: Кравцова Ольга Сергеевна

Красноярск - 2020 г.

Пояснительная записка

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373);
- примерной образовательной программы образовательного учреждения, начальное общее образование, 2012 г., для ОУ, реализующих ФГОС;
- СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ « О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в частности сохранения и укрепления здоровья школьников;
- «О недопустимости перегрузок обучающихся в школе» (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

И на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников. Занятие проходит один раз в неделю по два часа.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи:

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов:

- реализации программы внеурочной деятельности;
- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в районных соревнованиях и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ В СОДЕРЖАНИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
 - 4.15. Вырывание мяча.
 - 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Таблица тематического распределения количества часов:

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
---	---------------	-------------------	--	--

		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	25	1	24
4.	Основы техники и тактики игры	25	1	24
5.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
6.	Тестирование	8	-	8
Итого:		68	4	64

Тематическое планирование

№	Название темы	Тип подго-товки	Кол-во часов
1	1 Развитие баскетбола в России	Теория.	1
2	2 Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теория.	1
3Общая и специальная физическая подготовка			
	3 Единая спортивная классификация.ОФП	Теория. ОФП	1
	4 Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техническая подготовка	1
	5 Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Техн.	1
	6 <i>Контрольные испытания.</i> Учебная игра.	Контроль.	1
	7 Техника передвижения приставными шагами. Учебная игра.	Техн.	1
	8 Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	1
	9 Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра.	Такт.	1
	10 Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	1
	11 Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1
	12 Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1
	13 Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт.	1

	14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	1
	15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	1
	16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегрирование.	1
	17	ОФП. Учебная игра.	ОФП	1
	18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1
	19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	1
	20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	1
	21	Позиционное нападение. Учебная игра	Тактические действия.	1
	22	<i>Контрольные испытания.</i> Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Техн. СФП	1
	23	ОФП. Командные действия в нападении.		1
	24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	1
	25	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Техн. ОФП	1
	26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1
	27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
	28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1
	29	ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	ОФП Техн.	1
	30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	1
4		Основы техники и тактики игры		
	31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1
	32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	1
	33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Интегр.	1
	34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1

35	Ведение мяча с изменением направления движения.	Техн.	1
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегрирование	1
38	Система зонной защиты. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
39	ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	1
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	1
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
42	СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	СФП Техн.	1
43	<i>Контрольные испытания.</i> Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
44	ОФП. Учебная игра.	ОФП.	1
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	1
46	ОФП. Учебная игра.	ОФП.	1
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	1
48	СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	СФП Техн.	1
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1
51	ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	ОФП Техн.	1
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	1
53	Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Интегр.	1
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	1
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1
57	Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Интегр. Техн.	1

	58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
5		Контрольные игры и соревнования		
	59	ОФП. Учебная игра.	ОФП.	1
	60	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
	61	ОФП. Совершенствование техники ведения мяча.	ОФП	1
	62	СФП. Учебная игра.		1
	63	СФП. Учебная игра.	СФП	1
6		Тестирование		
	64	Контрольные испытания.	Контр.	1
	65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		1
	66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
	67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
	68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
		Итого:		68

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Требования к знаниям и умениям, которые обучающиеся должны приобрести в процессе реализации программы

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

- Технические умения:
Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.

Передачи мяча.

Ловли мяча.

Броски мяча.

Штрафной бросок.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– Тактические знания:

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– Физическая подготовка:

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

– Морально – волевая подготовка:

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал;
- медицинская аптечка;
- спортивный инвентарь:
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- набивные мячи;
- форма баскетбольная;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- стойки;
- насос.

Учебно-методические средства

1. А.Я.Гомельский. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений.
 2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-М.: Просвещение, 2013.
 3. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. Авт.-сост. А. Н. Каинов. – В.: Изд-во «Учитель».
 4. Методические журналы «Физическая культура в школе»
 5. Упражнения и игры с мячами /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.–М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002.
 6. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007».
 7. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение, 2001
- Баскетбол:

В конечном счете, все азы техники в баскетболе сводятся к работе с мячом. Выделим основные аспекты:

- 1) ведение
- 2) передача
- 3) бросок

Сюда же можно добавить еще один пункт:

- 4) работа ног

Какие упражнения лучше? Конечно, их великое множество. Мы выделим только самые главные. Составим свой конспект тренировки по баскетболу. И для этого используем уроки «Школы 2.0» — проекта президента РФБ Андрея Кириленко (кто забыл — наш самый успешный игрок в НБА).

I. Разминка

Любая тренировка начинается с разминки. Каждый ребенок (и не только ребенок) должен освоить простые упражнения. В том числе:

1) Разминка плеч. Встань прямо и вытяни руки в стороны. Делай круговые движения прямыми руками 10 раз вперед, затем 10 раз назад.

2) Разминка таза. Положи руки на пояс, ноги на ширине плеч. Выполняй вращения в тазобедренном суставе, как будто крутишь обруч, по 10 раз в каждую сторону.

3) Разминка спины. Согни руки в локтях и прижми к груди, ноги на ширине плеч. Делай вращения в пояснице по 5-10 раз в каждую сторону.

4) Разминка коленей. Встань ровно, ноги вместе. Присядь немного и положи руки на колени. Затем выполняй вращательные движения коленями, помогая себе руками. Сделай по 10 раз в каждую сторону.

5) Разминка голеностопа. Положи руки на пояс. Одну ногу поставь на носок немного позади себя. Упираясь в пальцы ног, сделай 10 вращений в голеностопном суставе в каждую сторону, затем поменяй ногу.

6) Приседания. В конце сделай 5 глубоких приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки перед собой.

II. Работа ног

Необходимо научиться «приклеивать» свои стопы к паркету. В противном случае любое лишнее движение приведет к нарушению правил (как правило — к пробежке). Вот несколько элементарных упражнений, тренирующих нужный навык.

1) Упражнение выполняется на месте. Сделай себе автопас (передачу от щита), поймай мяч в две руки и одновременно сделай прыжок на две ноги в баскетбольную стойку.

2) Определи опорную ногу и выполняй повороты на этой ноге вперед и назад.

3) Имитируй такую последовательность действий: бери мяч в руки, находясь полностью в воздухе; приземляйся на обе ноги одновременно; делай повороты вокруг одной и той же ноги.

4) Повтори упражнение 10 раз: 5 раз повороты на правой ноге и 5 раз на левой.

III. Ведение

Учимся вести мяч. Без этого — никуда. В баскетболе нет ничего важнее ведения (ну, разве что, за исключением броска). Хороший игрок обязан уметь вести мяч, не фокусируя на нем взгляд. При этом всегда чувствовать «снаряд» под контролем и оберегать его от рук соперника.

Несколько базовых упражнений, которые помогут развить нужный навык:

1) Встать и отбивать мяч от пола сначала одной рукой, затем другой. Пальцы при этом расставлены. Затем повторить упражнение, двигаясь вперед и чередуя руки.

2) Отбивать мяч от пола сначала стоя, затем сидя и лежа. При смене положения ведение мяча не прекращать.

3) Отбивать мяч, двигаясь вперед, сворачивая то влево, то вправо, ускоряясь и замедляясь. Нарисовать линию, вести по ней мяч.

4) Отбивать мяч, двигаясь вперед и поворачиваясь в разных направлениях на 90 или 180 градусов. Вести мяч, меняя длину шага.

Если тренируем команду, полезно использовать упражнения сразу для двух игроков. Ниже приведем несколько примеров.

1) два баскетболиста встают напротив друг друга. Один ведет мяч, а второй повторяет в точности его движения.

2) один игрок догоняет другого, не прекращая ведения.

3) один игрок выполняет ведение мяча, второй стремится забрать мяч.

Если игрок уже освоил азы, можно усложнять задачи хитрыми, но действенными способами. Например – повторять упражнения не с баскетбольным, а с теннисным или хотя бы гандбольным мячом.

IV. Передача

Еще один важнейший элемент! Опять же – рассмотрим самые базовые упражнения, которые помогут всерьез его улучшить.

1) Бросать мяч в стену на равную высоту с разных расстояний и ловить его.

2) Бросать мяч в стену, поворачиваться вокруг себя и ловить его.

3) Бросать мяч в стену, делая шаги то в одну, то в другую сторону.

4) Бежать мимо стены, бросая в нее мяч на некоторое расстояние впереди себя и ловить его.

5) Присесть, бросать из такого положения мяч и ловить его.

6) Лечь на живот, бросать мяч в стену и ловить его. Затем выполнить это упражнение лежа на спине.

7) Сесть и бросать мяч в пол так, чтобы он отскакивал в стену, а затем, ударившись об пол, возвращался в руки.

8) Встать и бросать мяч в стену с ускорением. Стараться выполнить максимальное количество передач за определенное время (например, за минуту).

9) Встать и бросать мяч в стену разными способами: одной рукой, из-за плеча, снизу, между ногами, стоя лицом к стене, а затем спиной. После этого проделать то же самое, только бросать мяч так, чтобы он отскакивал от пола.

10) Взять в руки два мяча. Бросать их в стену по очереди, отбивая о пол. Постараться делать это максимально быстро.

В общем, можно по-разному постигать азы игры в баскетбол. Тренировка детей, например, может проходить так: участники становятся кругом, в центр которого встает один игрок с мячом. Он на свое усмотрение дает пас любому партнеру, после чего тот, кто получил мяч, сам бежит в центр, а тот, кто отдал передачу – перемещается на его место. Следует новый пас, и цикл повторяется. Чем быстрее – тем веселее и лучше.

Упражнения для совершенствования броска

Баскетбол - это великая командная игра, команда состоит из игроков, мастерство которых достигается огромным трудом. Единственный человек кто может понять, что вы усердно трудитесь - это вы сами. Помните, вы получите от игры только то, что вы в нее вложили. Отдайтесь ей без остатка.

Бросок в прыжке

В баскетболе выдающийся снайпер - товар штучный. Если вы хотите быть великим снайпером, все что вам нужно – это просто захотеть им стать.

Во-первых, вы должны совершенствовать свое мастерство.

Это включает в себя наличие хорошего тренера и годы тренировок. Во-вторых, вы должны совершенствоваться в игровом режиме.

Это значит, что вы должны выполнять бросковые упражнения с той же интенсивностью что и в игре. Намного лучше выполнить 100 бросков в игровом режиме, чем 500 небрежных бросков, которые хороший защитник никогда не позволит вам сделать в игре. Наконец, вы должны понимать, что работа над броском схожа с банковскими вложениями. Если вы ничего не положите на свой счет, вы и не получите дивидендов, когда они вам понадобятся.

Снайпер должен обладать «школой броска». При выполнении броска после ведения одной из основных особенностей является последний удар мячом о площадку, который должен быть быстрым и сильным, чтобы он отскочил повыше, прямо к вам в руки - это поможет вам не терять время на обработку мяча.

Упражнения для индивидуальной тренировки броска

Упр.1 Концентрация внимания

Начните с расстояния близкого к кольцу.

Сделайте бросок одной рукой. Следуйте правильной технике.

Сделайте пять с каждой позиции. Сделайте шаг назад и повторите (рис.1).



Упр.2 7 бросковых позиций и подбор (4 метра)

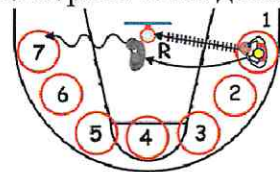
Бросок в прыжке с позиции 1.

Подберите мяч, быстро с ведением переместитесь на позицию 7, сделайте бросок.

Подбор, быстро с ведением обратно к позиции 1.

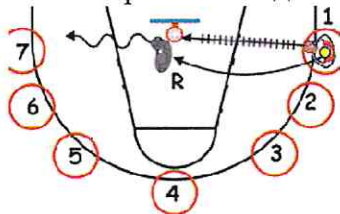
Сделайте 10 бросков.

Повторите те же действия, используя позиции 6 и 2, 5 и 3, 4 (рис.2).



Упр.3 7 бросковых позиций и подбор (из-за трехочковой линии)

1. Повторите те же действия что в упражнении 2 (рис.3).

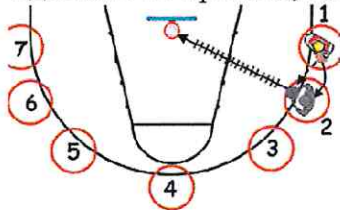


Упр.4 Бросок после остановки

Начните с позиции 1, подбросьте мяч к позиции

Подберите его, при этом вы должны оббежать мяч так, чтобы оказаться лицом к кольцу.

Сделайте 10 бросков, затем перейдите на следующую позицию.



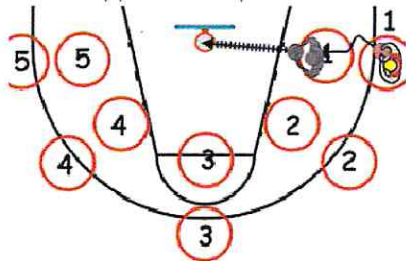
Упр.5 Бросок с пяти позиций после обманного движения (с четырех метров или из-за трехочковой линии)

Начните с любой позиции.

На согнутых коленях и с поднятой головой, вы делаете финт на бросок, делаете один или два удара мячом правой рукой, выполняете остановку и бросаете в прыжке.

Возвращайтесь на позицию, финт на бросок, один или два удара мячом левой рукой, остановка, бросок.

На каждой позиции по 5 попыток (рис.5).



Упр.6 Броски в прыжке после ведения

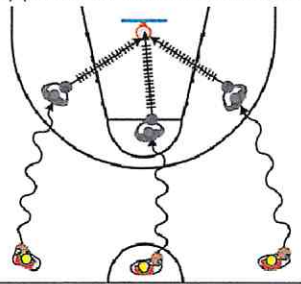
Начинайте упражнение с центра поля, двигайтесь к кольцу с ведением на игровой скорости, после остановки быстро выполните бросок.

Бросок следует делать со средней дистанции или из-за трехочковой дуги.

Выполняйте упражнение, как справа, так и слева и по середине площадки.

Используйте различные варианты ведения: скоростное, с «рваным» темпом, с пивотами и т.д.

Сделайте по 5 попыток в каждом направлении (рис.6).



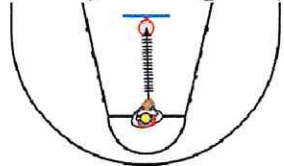
Упр.7 Игра с виртуальным противником

Выполните штрафной бросок. Если вы реализовали его, вы получаете одно очко.

Если нет то ваш «противник» - три.

Последующие броски вы выполняете с любой позиции, кроме трехсекундной зоны, имитируя игровой ритм. Работайте над различными движениями и бросками. Каждая ваша удачная попытка оценивается в одно очко, неудачная в два для «противника». Игра идет до 11 очков.

Это очень хорошее упражнение для закрепления пройденного. Старайтесь! Совершенствуйтесь! (рис.7).



Броски в паре

Упр.8 2 игрока, бросок и подбор (4 метра или из-за трехочковой линии)

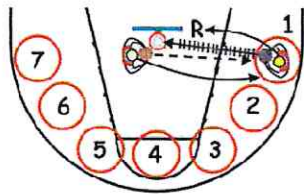
Упражнение начинается с хорошего, четкого паса. Игрок, сделавший передачу из-под кольца, направляется на место бросающего.

Игрок на позиции 1 ловит мяч и делает бросок.

После броска игрок бежит на подбор и затем пасует мяч на 1 позицию и так далее.

Каждый игрок должен сделать по пять бросков. Упражнение выполняется в быстром темпе, но броски не должны быть небрежными.

Затем переход на другую позицию и все то же самое (рис.8).



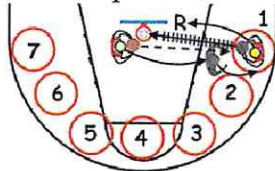
Упр.9 Два игрока, бросок и подбор (на результат)

Упражнение выполняется, как написано выше.

Игрок, отдавший передачу, пытается помешать броску, но не блокирует.

Игра до 5 попаданий.

Затем перемещаемся на другую позицию и т.д. (рис.9).



Упр.10 Два игрока, бросок и подбор, финт на бросок

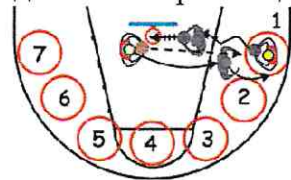
Упражнение выполняется, так же как и предыдущее.

Защитник сделавший передачу, пытается помешать игроку на позиции 1, но не блокирует бросок.

Нападающий делает финт на бросок и обыгрывает защитника.

Выполняет короткое ведение, делает остановку и бросает.

Сделать по 5 раз каждому и смена позиции (рис.10).



Упр.11 2 игрока, бросок после остановки (с четырех метров или из-за трехочковой линии)

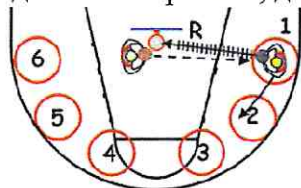
Нападающий стоит на позиции 1, готовый принять передачу.

Игрок под кольцом делает передачу.

После броска нападающий ждет, пока будет сделан подбор.

Игрок получает пас, выполняя остановку, но уже на позиции 2. Потом обратно.

Сделайте 7 бросков, два штрафных и поменяйтесь (рис.11).



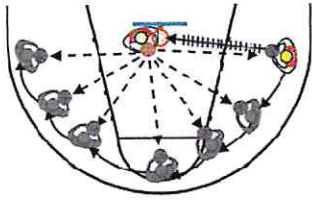
Упр.12 Броски с перемещениями (с четырех метров или из-за трехочковой дуги)

Нападающий перемещается по периметру на игровой скорости.

Игрок делает передачу на дальнюю от кольца руку.

Нападающий должен сделать остановку, поймать мяч и бросить.

Сделайте семь бросков, два штрафных и сменитесь (рис.12).



Примечание: у предыдущего упражнения есть три варианта.

А) Получить мяч и бросить.

Б) После получения, финт на бросок, ведение в том же направлении, бросок.

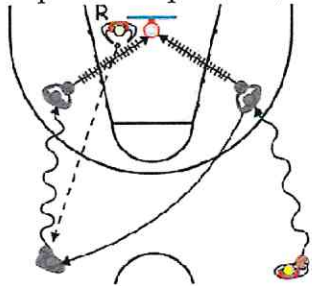
В) Получит передачу, финт на бросок, с ведением к кольцу в другом направлении, остановка, бросок.

Упр.13 Разнообразные варианты ведения и бросок в прыжке

Нападающий начинает с центра поля и с ведением на игровой скорости двигается к кольцу, делает остановку и совершает бросок в прыжке.

Игрок под кольцом подбирает мяч, нападающий бежит к центру поля, и получает мяч на противоположном фланге. Двигается с дриблингом к кольцу, остановка, бросок в прыжке.

С правой стороны ведение правой рукой, слева – левой (рис.13)



Примечание: Используйте скоростной дриблинг, смену темпа, переводы, пивоты.

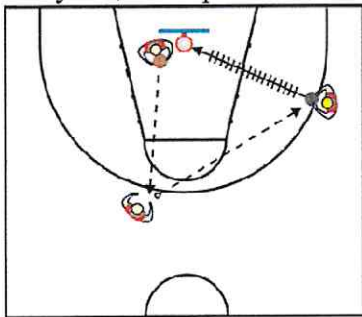
Три игрока, два мяча

Упр.14 Упражнение для разминки

Один игрок бросает, другой пасует, третий подбирает.

Бросающий после семи попыток становится подбирающим.

Пасующий – бросающим. Подбирающий – пасующим (рис.14).



Примечание: возможны различные варианты

- 1) С семи позиций (четыре метра)
- 2) С семи позиций (из-за трехочковой дуги)
- 3) С пяти точек с финтами на бросок
- 4) Бросок после остановки
- 5) Бросок и подбор (постоянная смена по кругу)

Броски в паре: с использованием заслонов

Чтобы эффективно использовать заслон, вы должны правильно «читать» действия защитника. Вы должны всегда видеть игрока с мячом и как обороняется против вас защитник. Игрок, который хорошо перемещается без мяча и умеет правильно использовать заслоны, очень полезен в нападении. Когда вы смотрите матч, в котором

есть хорошие игроки, обратите внимание, как хорошо они двигаются без мяча. Тяжелее всего обороняться против хорошо перемещающегося нападающего.

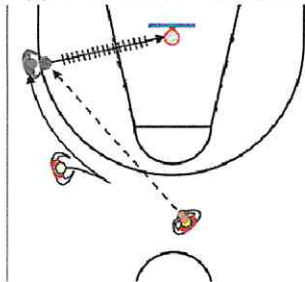
Упр.15 Заслон за спину и рывок

Игрок имитирует открывание и заслон за спину, совершает рывок в угол площадки. Следует заброс на ближнюю руку.

Нападающий ловит мяч и делает бросок.

Нападающий подбирает свой бросок, отдает передачу партнеру и возвращается на исходную позицию.

Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.15)



Примечание: не пятитесь спиной при рывке, повернитесь и бегите, но не выпускайте из виду мяч.

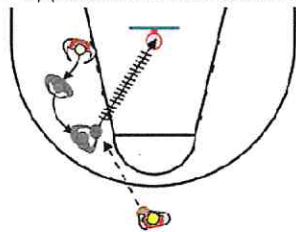
Упр.16 Заслон за спину, «ложный» заслон

1. Нападающий начинает на основании трапеции и поднимается вверх для имитации заслона.

2. После того как воображаемый прорывающийся пробежит, нападающий ставивший заслон поднимается к мячу и готовится принять передачу.

3. Поймав передачу, он тут же совершает бросок.

4. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.16).



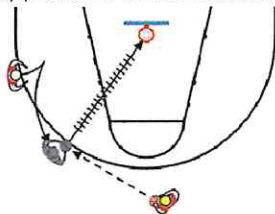
Упр.17 Увод на заслон, рывок к мячу

Нападающий имитирует наведение защитника на заслон и резко поднимается к мячу.

Игрок должен быть готовым принять мяч.

Нападающий ловит мяч и совершает быстрый бросок.

Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.17)



Упр.18 Заслон игроку с мячом, движение от кольца

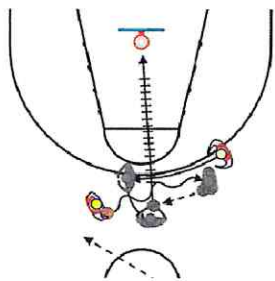
Нападающий ставит заслон игроку с мячом.

Игрок с мячом агрессивно проходит через заслон.

Вместо того чтобы сделать отворот к кольцу («двойка»), нападающий ставящий заслон делает движение от кольца и готовится получить передачу.

Поймав мяч, он тут же совершает бросок.

Сделайте семь попыток, затем сменитесь.



Упр.19 Заслон у основания трапеции - открывание на фланг

Нападающий уводит игрока под кольцо, прорывается плечо к плечу через заслон и делает рывок на фланг.

При ловле мяча игрок должен развернуться к кольцу.

Используйте разные варианты броска: просто бросок, и уход с ведением вправо или влево после финта на бросок. Смена после пяти попыток (рис.19).

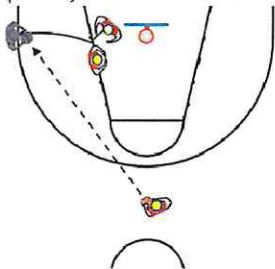


Упр.20 Заслон у основания трапеции - открывание в угол площадки

Нападающий уводит игрока в трехсекундную зону, делает вид, что будет прорываться на фланг через заслон, защитник начинает оббегать заслоняющего через трехсекундную зону.

Нападающий делает рывок в угол площадки, и защитник попадает на заслон.

Далее, так же как и в предыдущем упражнении (рис.20).



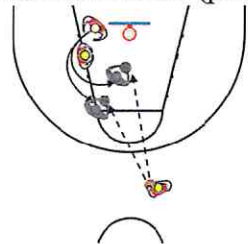
Упр.21 Заслон у основания трапеции - рывок внутрь

Защитник преследует вас, не отставая до самого заслона.

Тогда вы пробегаете через заслон как можно ближе к заслоняющему и врываетесь в трехсекундную зону или в район штрафной линии.

Получаете мяч, развернувшись к кольцу, и бросаете.

Так же отработайте различные варианты продолжения после получения мяча. После пяти попыток смена (рис.21).



Броски в паре: проход и скидка

Упр.22 Проход и скидка - начало с центра поля

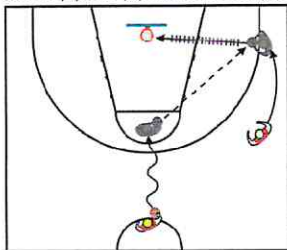
Игрок с мячом прорывается к кольцу по центру поля, стягивает на себя второго защитника и делает скидку освободившемуся игроку на фланге.

Получающий игрок открывается для передачи.

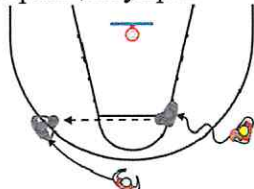
Игрок получает пас и бросает.

Игрок делавший передачу подбирает мяч и отдает его тому, кто бросал.

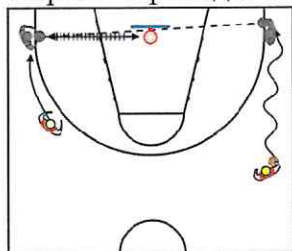
Игроки меняются ролями.
Каждый делает по десять бросков (рис.22).



Упр.23 Проход и скидка - начало с фланга
Вариация упражнения 22 (рис.23)



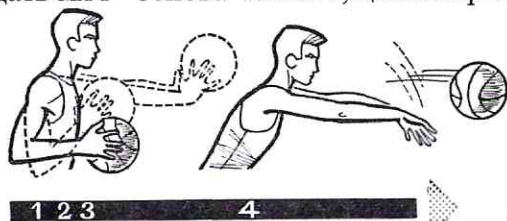
Упр.24 Проход и скидка - начало из угла площадки



Еще одна вариация упражнения 22 (рис.24).

Техника передачи мяча в баскетболе

Передача мяча - один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.



Способов передач мяча - огромное множество.

К основным способам передач можно отнести пасы от груди, от плеча, из-за головы, снизу, сбоку, из рук в руки и др. Эти передачи применяют в большинстве игровых моментов. Помимо них существуют также "скрытые" передачи, которые используются обычно в условиях активного противодействия соперников и позволяют замаскировать истинное направление передачи. Основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего применяют такие разновидности "скрытых" передач, как передачи под рукой, передачи за спиной, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Для "скрытых" передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев.

В зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников нужно решить какой именно способ передачи мяча использовать.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от правильной, энергичной работы кистей рук и пальцев в основной фазе приема, поэтому на детали движения кистей рук следует обращать самое пристальное внимание.

При **передаче мяча** нужно в основном действовать кистями и пальцами рук: это затруднит противнику определение направления передачи.

Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча - очень важный фактор, здесь основное правило: "Не уверен - не отдавай". Игрок, передающий мяч партнеру, отвечает за то, чтобы мяч дошел до адресата. Часть вины при потере иногда ложится на партнера, принимающего мяч, но в 95% случаев виновен пасующий.

Передачи нужно отдавать либо с отскоком от пола, либо параллельно полу, а для этого всегда нужно приложить некоторые усилия. Мяч никогда не должен лететь по дугообразной траектории, если только это не перекидка защитника или не навес на кольцо. В противном случае, особенно при передаче мяча поперек площадки, такие пасы обычно перехватывают, что зачастую заканчивается взятием кольца в быстром прорыве.

Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямолинейно на него. При **передаче** важно всегда сохранять положение равновесия, так как направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает "пробежку" или допустит перехват мяча. К тому же передающий мяч игрок должен рассчитать скорость партнера, которому он направляет передачу, его техническую оснащенность, цепкость, постараться предвидеть тактическое решение им ситуации.

Как при выполнении передачи, так и при приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации. Для этого игрок должен обладать хорошим периферическим зрением и тактическим мышлением.

В командах мастеров, юниоров, юношей следует постоянно, ежедневно тренировать как общие для всех элементы передач, так и специальные передачи, зависящие от амплуа игрока, его физических и технических особенностей, его манеры игры. Хорошо, если игрок имеет свои "фирменные" передачи, доведенные до совершенства. Но самое главное - прежде всего научиться четко выполнять основные способы передач: от груди, из-за головы, с отскоком от пола и др., и только потом уже можно совершенствовать свое мастерство в "скрытых" передачах, практиковать "слепые" передачи, передачи об щит и пасы-парашюты. Все это обязательно пригодится, но все-таки важнее всего - научиться базовым передачам мяча.

Обучение основным действиям в нападении

В парах, у каждого мяч. У нас три круга – это два штрафных и центральный. Цель каждого игрока сделать обводку круга с одной стороны. Между кругами делается обмен мячами. При контакте, игроки должны расходиться в разные стороны не столкнувшись, прибегнув к каким то обманным движениям. (глаза должны быть обязательно подняты)

«Прорезание». В парах, на пару один мяч. Игроки начинают двигаться с усов, их движение напоминает волну, при контакте идет передача мяча. За всю площадку делается два «прорезания», в конце идет игра 1 на 1 (упражнение необходимо выполнять как можно шире)

Быстрый отрыв в парах. Один игрок стоит напротив щита с мячом, другой стоит под 45 градусов на трюльнике. Идет наброс на кольцо, затем подбор, после идет передача партнеру (он должен с трюльника выйти на мяч, то есть спуститься ниже) и дальше следует «прорезание» того, кто подбирал. Игрок владевший мячом, двигается к центру поля, при этом сделав не больше 3 ударов, а его напарник с ускорением должен бежать в нападение, дальше следует сильная передача от груди двумя руками и атака без удара. (упражнение можно усложнить игрой 1 на 1 после длинной передачи)

Восьмёрка 5-4-3-2 передачи.

Игра под кольцом в нападение в баскетболе

Упражнение 1



Начните упражнение с левой стороны кольца, стоя лицом к щиту.

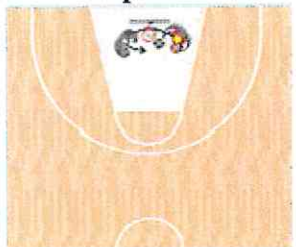
Сделайте зашагивание левой ногой и бросьте крюком правой рукой.

Подберите мяч, не дав ему упасть на паркет.

Займите такую же позицию с правой стороны кольца, зашагивание правой ногой, крюк левой рукой.

Сделайте подряд по двадцать пять попыток с каждой стороны (рис.1).

Упражнение 2



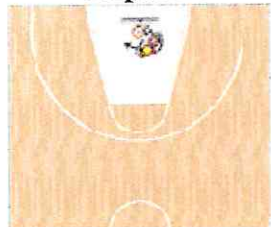
Начните, стоя у лицевой линии у края щита, лицом к противоположному кольцу. Кольцо, в которое атакуете, справа от вас.

Сделайте зашагивание левой ногой и, находясь спиной к кольцу, сделайте бросок снизу вверх (как бросок при проходе, когда мяч на ладони, здесь то же самое только спиной к кольцу).

Подберите мяч и перейдите на другую сторону кольца.

Зашагивание правой ногой, бросок левой. Сделайте двадцать пять попыток с каждой стороны (рис.2).

Упражнение 3



Начните с правой стороны щита.

Бросьте мяч правой рукой в щит.

Толкаясь с носков в прыжке, снова ударьте мяч в щит при этом, не давая упасть ему на пол.

Повторите 10 раз, в последнем прыжке забросьте мяч в корзину.

Повторите то же самое левой рукой, с левой стороны (рис.3).

Упражнение 4



Начните под кольцом с мячом в руках.

С ведением в правую сторону, правой рукой, двигайтесь к трехочковой линии на позицию под 45°, развернитесь к кольцу, продолжайте ведение правой рукой, проходите к кольцу, но после каждого удара, делайте резкое смещение в центр. В конце прохода выполните бросок снизу правой рукой.

Подберите мяч, и повторите то же самое, только с левой стороны, левой рукой (рис.4).

После того как вы выполните несколько раз это упражнение без сопротивления, добавьте защитника, который будет мешать игроку в проходе от трех очковой линии.

Выполняйте упражнение в хорошем ритме, оно должно длиться 35 секунд или до того момента пока вы не сделаете 10 проходов (рис.4).

Упражнение 5



Займите позицию спиной к лицевой линии, на первом усе штрафного от лицевой.

Партнер по команде должен находиться напротив на трехочковой линии, мяч у него.

Следует передача игроку.

Сделайте пивот вокруг ближней ноги к кольцу, вы должны оказаться лицом к кольцу, выполните бросок одной рукой снизу от щита (рис.5).

После того как вы отработаете этот вариант, выдвиньтесь в поле и после пивота используйте ведение к кольцу с переводами между ног. Завершающая стадия не меняется.

Сделайте по 10 бросков, как с ведением, так и без, затем повторите упражнение с левой стороны.

Примечание: во всех упражнениях со стульями нам понадобятся двое помощников, которые будут задействованы все время. Один необходим для подборов, а другой, для того чтобы менять мячи на стульях.

Стулья под кольцом (Упражнение 6-8)

Поставьте стулья на нижних усах трехсекундной зоны.

Положите по мячу в каждый стул.

Игрок начинает упражнение с середины трехсекундной зоны (рис.6).



Упражнение 6



Сделайте рывок к стулу, который находится справа от кольца. Возьмите мяч со стула, присев на корточки (спину не сгибать, она должна оставаться прямой).

Затем сделайте зашагивание левой ногой к кольцу и сделайте бросок от щита по кольцу снизу правой рукой.

Тут же без остановки сделайте рывок к другому стулу, сделайте все то же самое, только не забыв поменять ногу и руку (рис.7).

Упражнение 7



Сделайте рывок к правому стулу от кольца.

Возьмите мяч со стула, присев на корточки (спину не сгибать, она должна оставаться прямой).

Затем сделайте зашагивание правой ногой внутрь трехсекундной зоны и сделайте бросок крюком левой рукой.

Тут же без остановки сделайте рывок к другому стулу, сделайте все то же самое, поменяв ногу и руку(рис.8).

Упражнение 8

Сделайте рывок к правому стулу от кольца.

Возьмите мяч со стула, присев на корточки (спину не сгибать, она должна оставаться прямой).

После того как игрок взял мяч, он должен сделать пивот вокруг правой ноги и по завершению пивота, должен оказаться лицом к кольцу, затем есть несколько вариантов атаки: а) Бросок в прыжке, б) Бросок с двух ног после одного удара мяча.

После броска тут же без остановки сделайте рывок к другому стулу, далее все то же самое, поменяв ногу и руку (рис.9).



Стулья под кольцом (Упражнение 9-10)

После того как вы отработаете упражнения 6-8, передвиньте стулья на уровень штрафной линии. Во всех упражнениях, после того, как вы возьмете мяч, необходимо совершить рывок с дриблингом к кольцу.(рис.10)



Упражнение 9



Сделайте рывок к правому стулу от кольца.

Возьмите мяч со стула, присев на корточки (спину не сгибать, она должна оставаться прямой).

После этого игрок с мячом делает рывок с ведением к кольцу, при этом он может использовать переводы между ног.

Под кольцом сделайте остановку прыжком и выполните бросок правой рукой, крюком от щита.

Сделайте рывок к другому стулу и повторите всё то же самое, но другой рукой (рис.11).

Упражнение 10



Сделайте рывок к правому стулу от кольца.

Возьмите мяч со стула, присев на корточки (спину не сгибать, она должна оставаться прямой).

После этого игрок с мячом делает рывок с ведением в центр трехсекундной зоны, при этом он может использовать переводы между ног.

Под кольцом сделайте остановку прыжком и выполните бросок левой рукой крюком.

Сделайте рывок к другому стулу и повторите всё то же самое, но другой рукой (рис. 12).

Упражнения для обучения ведению мяча в баскетболе.

1. *Упражнение.* Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса.
2. *Упражнение.* Также стоя на одном месте. Ведения мяча в баскетболе между и вокруг ногами.
3. *Упражнение.* Стоя на одном месте. Ведем мяч с разным по высоте отскоком. Пару ударов мячом с высотой отскока 55-85 см и быстрый переход на ведение с отскоком 10-20 см.
4. *Упражнение.* На месте. Максимально частое ведение мяча то одной, то другой рукой.
5. *Упражнение.* Ведение двух мячей на месте.
6. *Упражнение.* Ведение трех четырех баскетбольных мячей на месте.
7. *Упражнение.* Выполняется сидя на скамье. Максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см.
8. *Упражнение.* Ведение мяча в быстром темпе под вытянутыми ногами.
9. *Упражнение.* Ведение при беге на одних пятках
10. *Упражнение.* Ведение мяча в полуприседе.
11. *Упражнение.* Ведение мяча в полном приседе.
12. *Упражнение.* Быстрая ходьба с ведением мяча.
13. *Упражнение.* Бег, переводя мяч на каждом шаге между ногами.
14. *Упражнение.* Ведение мяча спиной вперед.

15. *Упражнение.* Быстро двигаясь вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, с ведением баскетбольного мяча.
16. *Упражнение.* Ведение, с высоким подниманием бедра.
17. *Упражнение.* Передвижение вперед прыжками с двух ног с ведением мяча.
18. *Упражнение.* Ведение трех мячей впрысядку.
19. *Упражнение.* Ведение мяча, опускаясь и поднимаясь по лестнице.
20. *Упражнение.* Ведение мяча во время прыжков через скамейку.
21. *Упражнение.* Ведение мяча, прыгая через скакалку. Игрок, которые крутят скакалку, также ведут мячи.
22. *Упражнение.* Ведение мяча при беге на 100м.
23. *Упражнение.* 100 метров на скорость с барьерами с ведением мяча
24. *Упражнение.* Прыжки в высоту с ведением мяча.
25. *Упражнение.* Прыжок в длину с разбега с ведением мяча. В момент отталкивания баскетболист ловит мяч и выполняет прыжок.
26. *Упражнение.* Ведение мяча в баскетболе во время запрыгивания и спрыгивания с предметов, высота которых равно 60-80 см.
27. *Упражнение.* Ведением в стойке в быстром темпе с ведением двух мячей.
28. *Упражнение.* Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, по свистку тренера, игроки выполняют пять прыжков в высоту, и продолжают бег с ведением.
29. *Упражнение.* Катание по полу, ведя его спиной или лицом вперед.
30. *Упражнение.* Ведение за спиной по всей площадке с разной скоростью.
31. *Упражнение.* Ведение мяча, сидя на полу.
32. *Упражнение.* Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, выполняя все изученные игроком финты, минимум 2 минуты.
33. *Упражнение.* Эстафета с ведением одного и двух мячей по всей площадке.
34. *Упражнение.* Ведение мяча в баскетболе с активной защитой.
35. *Упражнение.* Игра в догонялки с ведением мяча.
36. *Упражнение.* Бег на 1000 м с ведением.
37. *Упражнение.* Ведение мяча в баскетболе на большой скорости влево, вправо, вперед, назад.