

Ведение, пас и бросок. Конспект тренировки по баскетболу

Баскетбол Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

История возникновения и развития баскетбола В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей. Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. В 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию НБА, но спустя 9 лет объединилась с ней. На сегодняшний день НБА является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире. В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования. Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр. Правила баскетбола (кратко) Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение

к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился вничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель. Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд. Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас. Баскетбольное поле Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину (стандарт). Высота потолка должна быть не меньше 7 метров, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту 12 метров и выше. Свет на поле должен быть сделан так, чтобы не мешать передвижению игроков и должен равномерно охватывать всю площадку. До конца 60-х годов турниры можно было организовывать под открытым небом. Однако сейчас баскетбольные матчи проводятся только на закрытых площадках. Разметка площадки Ограничивающие линии. Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые). Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям. Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного поля. Трехочковые линии представляют собой полукруги радиусом 6,75 м, проведенные до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями. Линии штрафного броска. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий. Баскетбольный мяч Баскетбольный мяч имеет сферическую форму, выкрашен в утвержденный оттенок оранжевого цвета и имеет рисунок в виде восьми вставок и черных швов. Размер баскетбольного мяча Длина окружности, мм Масса, г Размер 7 750-780 567-650 Размер 6 720-740 500-540 Размер 5 690-710 470-500 Размер 3 560-580 300-330 Размеры баскетбольного кольца и щита Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3,05 метра (стандарт). Диаметр кольца для баскетбола колеблется от 45 см до 45,7 см. Само кольцо должно быть выкрашено в ярко оранжевый цвет. К кольцу крепится специальная сетка длиной 40-45 см.

Баскетбольное кольцо расположено на расстоянии 15 см от щита. Щит, к которому крепится кольцо, также имеет ряд важных параметров. Размер баскетбольного щита: ширина – 1,8 м, высота – 1,05 м. Современные баскетбольные щиты изготавливаются из закаленного стекла. Судейство в баскетболе На баскетбольном матче присутствуют: старший судья и судья; секундометрист; секретарь; помощник секретаря; оператор 30-ти секунд. Форма Судей: рубашка серого цвета; длинные брюки черного цвета; черная баскетбольная обувь.

Введение

Баскетбол – самая лучшая игра с мячом. При этом – очень сложная. Нельзя просто взять мяч и сразу стать Леброном Джеймсом. По интенсивности нагрузок баскетбол превосходит все прочие игровые виды спорта, за исключением, разве что, хоккея. Футбол нервно курит в стороне. Волейбол – и подавно. Чтобы вырастить из ребенка хорошего баскетболиста, придется уделять внимание сразу нескольким важным факторам. И ни один из них нельзя недооценивать.

1) Физическая подготовка. В баскетболе крайне важно все – скорость, гибкость, прыгучесть, выносливость, обычная физическая сила. Конечно, во всем этом нужен баланс, навыки придется развивать равномерно. При этом – усиленно! Если игрок серьезно проседает хотя бы в одном компоненте, он сразу становится слабым звеном. И любые другие таланты далеко не всегда помогут ему компенсировать очевидные минусы.

2) Знание основ игры. Баскетбол, как и теннис – шахматы в движении. В нем сложные правила, и нужно досконально понимать, что именно и как необходимо делать на площадке, чтобы добиться успеха.

3) Теория. Взаимодействие с партнерами – один из основных ключей к победе. И хорошая тактика всегда может побить любое, самое высокое личное мастерство. Ребенок с первых тренировок должен понимать, что просто проход под кольцо – не всегда оптимальное развитие атаки. И чем лучше он будет двигать мяч с помощью друзей по команде, тем выше будут шансы на успех.

4) Техника. С этого и начинается любой вид спорта. Даже в беге на 100 метров важно поставить правильную частоту и длину шага. Что уж говорить про игровые виды. Прежде чем объяснять ребенку, чем отличается пик-н-ролл от пик-н-попа и как противодействовать в зонной защите, нужно добиться, чтобы он интуитивно правильно вел мяч, владел основами дриблинга, мог отдать передачу вслепую и овладел идеальной техникой броска по кольцу.

Пожалуй, именно с этого и начинаются все базовые тренировки по баскетболу. Как прокачать физические данные – узнать не проблема (по факту, нет особой разницы, какими упражнениями развить скорость, прыгучесть и гибкость – хоть

для баскетбола, хоть для спортивной гимнастики). Азы теории и тактики оставим на потом – это отдельный, большой пласт баскетбольной науки. Ведь главное, с чего стоит начать тренировки по баскетболу – это именно овладение техникой.

Четыре Столпа

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

А вот какими упражнениями лучше прокачивать остальные «скиллы»? 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.

б) 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.

На самом деле, есть еще много упражнений, направленных на улучшение дриблинга. Можно устраивать «змейки» (бег мимо конусов), «восьмерки», простые пробежки по периметру зала или наискосок. Совсем элементарное – упражнение под названием «пила», когда мяч просто перебрасывается справа-налево разными руками.

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. Или упражняться в ведении с мячом баскетбольным, но... засунутым в целлофановый пакет. Так, например, оттачивали свое мастерство лучшие дриблеры современной НБА – Кайри Ирвинг, Стеф Карри, Расселл Уэстбрук.

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.

Главное в этой кутерьме — не запутаться. Впрочем... Почему речь только о детях? Взрослые тоже оценят такую игру!

Резюме

Конечно, нельзя в одной статье привести все примеры эффективных упражнений. Баскетбол – слишком разносторонний вид спорта, и развивать придется многие навыки – от ускорений до челночного бега, умения двигаться задом наперед в полуприседе (базовое положение тела в защите) и скорость движения рук (которая важна при перехвате).

Но в любом деле важна база и то, что потом на нее упадет. Фундамент хорошей игры в баскетбол заложен в том, что описано выше. Нужно уметь весть мяч, делать пас, научиться бросать и чувствовать своих партнеров. Все остальное приложится. Азы тактики и стратегии лучше всего постигать, когда есть инструменты для их исполнения.

Физику можно совершенствовать отдельно (обычно ей не посвящают игровые тренировки). А как улучшить навык обращения с мячом, мы в общих чертах рассказали. Попробуйте. Поверьте – два-три месяца регулярных занятий не пройдут без следа. И результат вы обязательно увидите!

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут			
Подготовка к основной части	Ходьба на месте: -на носках, руки вверх -на пятках, руки за спиной. -на внешней стороне стопы, руки в стороны, сжимаем и разжимаем кисти рук.	30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 3 мин	Занимающиеся выполняют упражнения в домашних условиях. Соблюдение техники безопасности. Бег на месте. Следить за

<p>занятия Подготовить суставы к предстоящей работе</p>	<p>- на внутренней стороне стопы, руки в стороны, сжимаем и разжимаем кисти рук -перекатом с пятки на носок, выполняем круговые вращения кистями. Бег на месте: -равномерный бег - с захлестыванием голени -с высоким подниманием бедра - прыжки с ноги на ногу -выпрыгивания вверх на каждый шаг ОРУ на месте: 1.Ип.- ноги на ширине плеч, руки на пояс, круговые движения головы вправо, влево. 2.Ип.- ноги на ширине плеч, руки на плечи, круговые движения руками. 3. Ип.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны в стороны. 4. Ип.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вперед. 5.Ип.- руки на поясе, выпады поочередно левой и правой ногой 6.Ип.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, выпрыгивания вверх на месте.</p>	<p>30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 10 мин</p>	<p>осанкой при выполнении беговых упражнений. Бежать в среднем темне, Следить за правильной постановкой стоп.</p>
<p>Основная часть 20 минут</p>			
<p>Совершенствование техники владения б/б мячом. Совершенствование передачи на месте Совершенствование броска мяча в кольцо в движении</p>	<p>2. Передачи на месте: -имитация ловля и передача б/б мяча двумя руками от груди -имитация ловля и передача б/б мяча двумя руками от груди -двумя руками из-за головы 3.Передачи в движении: -имитация передачи мяча от груди двумя руками 4.Совершенствование броска в движении после двух шагов: - имитация выполнение броска после ведения правой рукой -имитация выполнение броска после ведения левой рукой</p>	<p>5 мин 5 мин 5 мин 5 мин</p>	<p>Следить за правильной постановкой рук во время упражнений, за работой кисти и в целом за правильностью выполнения. Следить за правильной постановкой ног и рук во время передачи (2-мя руками от груди) Занимающиеся должны выполнять четкую передачу. Следить за правильным передвижением и правильным выполнением передачи. Контролировать положение локтя и кисти во время броска, следить за пробегом</p>

Заключительная часть 15 минут			
	Броски с любых точек, кто больше? Подведение итогов	10 мин 5 мин	Занимающиеся выполняют броски с любых точек на время. Следить за правильностью выполнения броска

https://www.youtube.com/watch?v=_mkWl41G0aM – видео урок

<https://www.youtube.com/watch?v=7fq12uZsqVI> – как увеличить свой прыжок в домашних условиях