

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Кафедра «Физическое воспитание – 2»

Электронное издание на диске

С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Учебное пособие

МОСКВА · 2015

УДК [378:796](075.8)

ББК 75.1я73

T23

Рецензенты:

А.А. Смирнов – кандидат педагогических наук, доцент
(Российский государственный университет туризма и сервиса);

А.Л. Юрченко – кандидат педагогических наук, доцент
(Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации)

Татарова С.Ю., Татаров В.Б.

T23

Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов: учебное пособие. – М.: Финансовый университет, 2015. – 112 с.

ISBN

Данное учебное пособие предназначено для формирования физической культуры студенческой молодежи, физического воспитания специалистов, способных к активной и плодотворной работе в избранной профессии; способствует повышению общих теоретических знаний студентов по разделу «Баскетбол»; формирует мотивационно-ценностные отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных тренировочных занятиях.

Цель учебного пособия – помочь студентам, специализирующимся в спортивном отделении «Баскетбол», сборным командам университетов, а также преподавателям (тренерам) в их учебно-тренировочной работе, предлагая разнообразные упражнения для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий игры в баскетбол.

УДК [378:796](075.8)

ББК 75.1я73

ISBN

© Татарова С.Ю., Татаров В.Б., 2015

© Финансовый университет, 2015

FEDERAL STATE-FUNDED EDUCATIONAL BUDGET INSTITUTION
OF HIGHER EDUCATION
«FINANCIAL UNIVERSITY UNDER THE GOVERNMENT
OF THE RUSSIAN FEDERATION»

The Department of Physical education – 2

Electronic edition on CD

S.Y. Tatarova, V.B. Tatarov

**SPECIAL EXERCISES
FOR PERFECTION TECHNIQUE
AND TACTICAL PREPARATION
OF BASKETBALL PLAYERS**

Manual

MOSCOW · 2015

UDC [378:796](075.8)
LLC 75.1я73
T23

Reviewers:

A.A. Smirnov – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
(Russian State University of Tourism and Service);

A.L. Yurchenko – Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
(Financial University under the Government of the Russian Federation)

Tatarova S.Y., Tatarov V.B.

T23 Special exercises for perfection technique and tactical preparation of basketball players: manual. – M.: Financial University, 2015. – 112 p.

ISBN

The manual designed for conformation students' physical culture, physical education of specialists who will be capable of active and productive job in the elective profession; it contributes to increase of the students' general theoretical knowledge of the section "Basketball"; it forms motivational and evaluative attitudes to physical education and sport, guideline at healthy life way, physical self-cultivation and self-education, needs of regular trainings.

The aim of the tutorial is to help students who specialized at the sports department "Basketball", university teams and educators (coaches) in their educational and training job offering a variety of exercises for training and perfection techniques and tactical activity in basketball.

UDC [378:796](075.8)
LLC 75.1я73

ISBN

© Tatarova S.Y., Tatarov V.B., 2015
© Financial University, 2015

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время физическая культура и спорт относятся к объективной потребности общественного развития, выполняют необходимые для общества социальные функции, в том числе функции оздоровления студенческой молодежи.

Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что достижение высоких спортивных результатов спортсменами связано со своевременным информированием тренеров и спортсменов о новейших научных достижениях и методических разработках; с овладением практическими навыками и рекомендациями в вопросах современной системы спортивной тренировки.

За 25 лет тренерской деятельности авторы данного учебного пособия прошли большой и сложный путь работы с командами различной квалификации – от групп новичков до сборных студенческих команд.

Постоянно проводимые исследования, апробация их в естественных условиях спортивной тренировки, анализ полученных данных на всех этапах подготовки спортсменов помогли авторам получить обширный научный и практический материал, выработать собственные подходы и взгляды на ряд теоретических и практических вопросов обучения баскетболистов.

Единственный способ научить игроков индивидуальным приемам игры, командному нападению и командной защите – умелый подбор упражнений и их постоянное повторение до тех пор, пока не образуется желаемый навык.

Существует бесчисленное количество разных типов упражнений, но авторы убеждены, что каждый специалист может изобрести и свои собственные упражнения, исходя из собственных нужд и практики. Естественно, многие тренеры-преподаватели используют почти идентичные упражнения, но у каждого есть и свои излюбленные, которые ему особенно нравятся.

Успех многих тренеров прямо зависит от их способности изобретать нужные упражнения в соответствии со своими взглядами и стилем игры.

Некоторые упражнения, рассматриваемые в данном учебном пособии, направлены на совершенствование какого-то одного игрового приема, но в целом авторы старались объединить несколько приемов почти

в каждом упражнении. Например: ловля и передачи мяча входят практически в каждое упражнение для совершенствования нападения, да и во многие защитные упражнения, и ими нельзя пренебрегать; ведение мяча сочетается с остановками и поворотами; работа ног и равновесие должны контролироваться в каждом упражнении, и, конечно, нельзя позволять игрокам быть небрежными в выполнении одних приемов просто потому, что упражнение направлено на совершенствование других.

Упражнения для каждого игрового приема должны видоизменяться от тренировки к тренировке, чтобы не стать монотонными, и по тем же причинам не должны выполняться чересчур долго в течение одного тренировочного занятия. Шансы на достижение цели упражнения уменьшаются пропорционально снижению энтузиазма, с которым оно выполняется. Считаем необходимым, особенно при упражнении в бросках, использовать соревновательный метод после того, как игроки правильно освоят движения.

Постепенное нарастание сложности упражнений способствует становлению хорошей кондиции. Цель упражнений надо объяснить заранее.

Законы обучения:

1. Объясняя упражнение, покажите, как оно должно правильно выполняться. Тренер демонстрирует упражнение сам или использует помощь способного игрока.

2. Предложите игрокам имитировать правильное выполнение упражнения и проконтролируйте каждого из них.

3. Покажите игрокам, как нужно исправлять ошибки.

4. Предложите игрокам повторять исправленную модель приема ежедневно, пока не сформируется правильный навык.

Группа игроков должна быть специально организована, и после того, как они познакомятся с упражнением, сосредоточьте свое внимание на исправлении ошибок. Как бы часто и сколь бы долго упражнение не выполнялось, тренер обязан следить за правильностью движений. Надо помнить о том, что упражнение предназначено для достижения специальных целей, а не просто для проведения времени.

В предлагаемом учебном пособии авторы делятся своими знаниями и опытом работы со студенческими сборными командами по баскетболу.



ГЛАВА 1

БАСКЕТБОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕГО ХАРАКТЕРА

В данной главе рассматриваются упражнения, позволяющие быстро адаптироваться к ситуации на площадке и приблизить победу.



1.01. Активный подбор упражнений

(используется в подготовительном периоде к соревнованиям и в начале спортивного сезона)

Цель: повышение активности игроков в борьбе за отскок мяча.

Три команды по четыре игрока в каждой выстраиваются в три колонны.

Тренер бросает мяч в щит и первые три игрока борются за отскок. Игрок, овладевший мячом, становится нападающим и старается поразить кольцо, преодолевая сопротивление двух защитников.

Игрок, дважды забросивший мяч в кольцо, встает в конец своей колонны.

Побеждает команда, все игроки которой первыми выполняют задание.

Мяч, после попадания в кольцо или выхода за пределы линии штрафного броска, возвращается тренеру.

Упражнение может быть повторено столько раз, сколько необходимо тренеру.

Рекомендации тренеру: обратите внимание игроков на:

- активность их действий;
- исключение физического контакта с игроками (толчков, ударов);

- применение силового броска, недопустимость «интеллигентных» бросков;
- положение рук (их держать всегда вверх).



1.02. Подбор мяча и его первая передача

(упражнение используется в подготовительном периоде к соревнованиям и в начале спортивного сезона)

Цель: обучить точной первой передаче мяча в отрыв на разных сторонах площадки.

Поставьте подбирающего мяч игрока и помощника тренера на каждой из сторон линии штрафного броска. Оставшиеся игроки делятся на две группы и становятся вдоль боковых линий.

Тренер бросает мяч в щит, когда первые игроки в колоннах делают рывок в отрыв. В момент подбора мяча тренер определяет тип его передачи (двумя руками сверху, одной – от плеча и т.п.) и возможность ведёния мяча.

Передача мяча выполняется в соответствии с указанием тренера и с учетом действий защитника. Подбирающий игрок выполняет 10 передач, после чего игроки меняются местами.

Рекомендации тренеру: тренер и его помощник на другой стороне площадки препятствуют передачам мяча после его подбора.



1.03. Подбор мяча в двух колоннах

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить блокировке, активному подбору мяча и его первой передаче в отрыв. Совершенствовать подбор мяча в нападении.

В упражнении может участвовать любое количество игроков. Два защитника блокируют первых игроков в каждой колонне, когда тренер выполняет бросок мяча в кольцо.

Нападающие активно выходят к щиту, овладевают отскоком и делают первую передачу в отрыв стоящему в соответствующей позиции

тренеру или его помощнику, находящемуся на другой стороне площадки. Затем два нападающих уходят в конец колонн, а два очередных занимают их места.

Защитники при каждом очередном броске в кольцо блокируют новых нападающих, пока упражнение не завершит последняя пара нападающих. После этого защитники меняются местами с одной из пар нападающих.

Рекомендации тренеру:

- ставьте игроков для тренировки в разные позиции на площадке;
- позволяйте более жесткую игру, чем это допускается правилами;
- ведите счет игры и награждайте пару нападающих за наибольшее число подборов.



1.04. Упражнение в подборе мяча

(используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование интенсивности и техники подбора. Это упражнение называется «трое против троих».

Разделите игроков на четыре команды по три человека в каждой.

Тренер бросает мяч в кольцо, и очко получает команда, овладевшая отскоком.

Чередуйте игру команды – то в нападении, а то – в защите, чтобы ни одна из них не получала преимущества от внутренней позиции.

Побеждает команда, набравшая пять очков.

Каждая тройка получает название и играет две игры трижды в неделю. Играют по круговой системе – по две команды на каждой стороне площадки. Проигравшие разыгрывают второе и третье места. После этого победители разыгрывают звание чемпиона дня. Очки присуждаются следующим образом:

за первое место – 3 очка;

за второе – 2 очка;

за третье – 1 очко;

за четвертое – 0 очков.

Результат вывешивают в качестве информации в раздевалке, что стимулирует участников играть с максимальной интенсивностью, получать максимум пользы от упражнения в подборе.

Рекомендации тренеру: мяч остается в игре, пока не прозвучит свисток тренера. Игра ведется без ограничения размеров площадки.



1.05. Упражнение с вращением мяча

(используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: формирование реальной ситуации для подбора мяча в нападении и в защите.

Тренер бросает мяч в щит и дает команды: «Вправо!» или «Влево!».

Игроки – защитники должны выполнить «вращение» на одного игрока вправо или влево и заблокировать нового подопечного.

Нападающие выходят к щиту для подбора мяча, а защитники должны успеть сблокировать их.



1.06. Блокировка и добивание мяча

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование техники блокировки мяча и развитие быстроты реакции игрока при добивании мяча.

Разделите игроков на две команды и постройте их с обеих сторон от кольца.

Первые пары игроков стараются оставить мяч «живым», выполняя добивание его в щит на другую сторону. Затем игрок старается заблокировать сзади стоящего игрока.

Сзади стоящий может подстраивать свою позицию, чтобы контакт с подбирающим мяч игроком был более жестким.

Каждый раз после добивания мяча блокирующий контакт должен быть повторен. Тренер подает свисток на окончание упражнения для первых пар через 30–45 сек.

Вторые пары игроков быстро выходят вперед, и не прерывая упражнения, продолжают его.

Первые пары игроков уходят в конец противоположных колонн и ждут, когда вновь подойдет их очередь.

Рекомендации тренеру: поощряйте «жесткость» и технику выполнения этого упражнения. Руки игрока должны находиться на уровне груди с расставленными в стороны локтями. Игрок стремится сохранять устойчивое равновесие, не давая сзади стоящему игроку сместиться слишком далеко под кольцо.



1.07. Упражнение в подборе мяча (с двумя мячами) (используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: дать подбирающим игрокам больше одной попытки при овладении мячом и установление более продолжительного блокирования мяча.

Играть можно «два на два игрока», «три на три», или «четыре на четыре».

Тренер бросает мяч в щит, и как только защитник овладеет отскоком, помощник тренера бросает в щит второй мяч. Защитники должны возвращать мячи тренерам.

Рекомендации тренеру: если нападающий овладеет мячом, второй мяч не бросается.



1.08. Упражнение «сэндвич» (используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: развитие концентрации внимания на подборе мяча в нападении и провоцирование фола при добивании мяча.

Три игрока встают один возле другого перед кольцом. Средний игрок в «сэндвиче». Он бросает мяч в щит так, чтобы мяч отскочил к нему обратно. После подбора мяча игрок выполняет бросок. Игроки с обеих сторон фолят на нем, но не блокируют мяч при броске. Игроку

предоставляется пять попыток, после чего «сэндвичем» становится другой игрок.

Рекомендации тренеру: не позволяйте грубости в действиях фолящих. «Хорошим» считается фол, при котором фолящий бьет по рукам бьющего игрока в момент броска.



1.09. Подбор мяча и поворот

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: развитие расчета и техники, необходимой при овладении мячом, укрывании мяча и выведении его из-под щита при контратаке.

Упражнение начинается с правой стороны кольца.

Игроки выстраиваются в колонну по одному.

Направляющий бросает мяч в щит и одним движением подбирает его, удерживая на уровне плеч, и поворачивается к правой боковой линии до приземления. После приземления игрок выполняет финт на передачу в сторону боковой линии щита, затем поворачивается к центру площадки. Он быстро ведет мяч к вершине области штрафного броска, останавливается, поворачивается к кольцу и повторяет упражнение на левой стороне. Продолжительность упражнения – 60 сек.



1.10. Блокировка нападающего игрока

(упражнение используется в подготовительном периоде к соревнованиям и в начале спортивного сезона)

Цель: броски при прессинге и блокировка нападающего игрока.

Нападающий становится в пяти метрах от кольца, лицом к нему.

Защитник подает нападающему мяч и позволяет ему плотно обхватить мяч руками. В этот момент четыре кисти рук на мяче. Как только защитник отпустит мяч, нападающий немедленно выполняет бросок в прыжке, а защитник старается помешать броску и блокировать нападающего. Нападающему предоставляется пять попыток, после чего игроки меняются местами.

Рекомендации тренеру: тренировка блокировки броска, выпрыгивание строго вверх, без фола. Это хорошее упражнение в бросках при прессинге.



1.11. Треугольник

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование общих навыков в подборе мяча.

Нападающие формируют треугольник подбора мяча и встают лицом к тренеру, который находится на линии штрафного броска.

Защитники контролируют нападающих.

Тренер бросает мяч в щит. Защитники выполняют поворот, блокируя нападающих, наклоняют туловище вперед и разводят в стороны локти.

Игроки должны рассчитать продолжительность удержания контакта, затем сделать шаг вперед и выпрыгнуть вверх за мячом.

В упражнение можно включить первую передачу в отрыв и предложить нападающим выполнить 4–5 смен малой восьмеркой с мячом, бросить мяч в кольцо и продолжить упражнение.

Рекомендации тренеру: защитники должны концентрировать внимание на блокирующем повороте.



1.12. Подбор мяча при прессинге по всей площадке

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: научить подбору мяча при игре прессингом по всей площадке.

Два игрока становятся на вершине области штрафного броска, лицом к мячу.

Четыре игрока выстраиваются вдоль боковой линии.

Первый игрок у боковой линии имеет мяч и передает его следующему игроку и так до тех пор, пока мяч не попадет угловому игроку, который выполняет бросок и следует за мячом.

Последний передающий также выходит к кольцу.

Два защитника, располагающиеся на вершине круга области штрафного броска, начинают рывок на другую сторону площадки, как только будет выполнена первая передача мяча. Они переговариваются, решая, кто будет блокировать атакующего игрока, а кто – передающего; блокируют обоих нападающих и выходят на подбор мяча. Если они ошибаются, то остаются играть в защите.

Два нападающих покидают площадку, их заменяют два других игрока, вставая на место первых передающих. Первые передающие смещаются вперед.

Рекомендации тренеру:

- защитники не должны начинать движение, пока не будет сделана первая передача;
- защитники в исходном положении должны занять позицию лицом к ближайшему кольцу;
- бросок следует выполнять с 5–6 м;
- подчеркивайте важность установления физического контакта игрока с нападающим при подборе.



1.13. Реакция игрока при подборе мяча (упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствовать реакцию игрока при движении на подбор мяча.

Расставьте стулья в произвольном порядке в области штрафного броска.

Игроки выстраиваются в колонну по одному за линией штрафного броска.

Помощник тренера бросает мяч в щит.

Первый игрок в колонне выходит на подбор мяча, стараясь не задеть стулья, и должен поймать мяч. Затем поворачивается и выполняет первую передачу в отрыв помощнику тренера. Стулья расставляются в любом желаемом тренеру порядке. Помощник тренера может менять свою позицию.



1.14. Три колонны игроков на половине площадки (упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: владение мячом, броски из-под кольца и физическая кондиция.

Три колонны игроков располагаются в середине площадки. Одна колонна по центру и две колонны по краям.

Направляющий из средней колонны начинает упражнение, делая передачу на край площадки и следуя за мячом. Игрок встречает мяч и передает его на другой край, следуя за передачей.

Первый игрок получает мяч и выполняет бросок из-под кольца, крайний игрок делает передачу на бросок, выходит для получения первой передачи в отрыв.

Второй крайний игрок подбирает мяч и делает первую передачу в отрыв. Игрок, получивший первую передачу после подбора, передает мяч очередному игроку в средней колонне.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность точных передач. Упражнение выполняется без ведёния. Первая передача в отрыв делается максимально «острой». Через некоторое время введите в упражнение второй мяч.



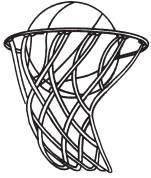
1.15. Передачи мяча в кругу (упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование передач мяча.

Упражнение начинают 10 игроков, построившихся по периметру круга. В упражнении используются два мяча.

Игрок 7 передает мяч игроку 1 и идет на его место. Игрок 1 передает мяч игроку 8 и идет на его место, на периметре круга. В то же самое время игрок 3 передает мяч игроку 2 и идет на его место в центр круга.

Рекомендации тренеру: начинайте упражнение с одним игроком в центре круга. Затем подключите другого, а потом и третьего игрока. Меняйте плотность расстановки игроков в кругу для передач двумя руками от груди, с отскоком от пола или из рук в руки.



1.16. Упражнение «звезда»

(выполняется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование передач и рывков игроков следом за мячом. Используются три основных передачи: от груди, с отскоком от пола и над головой.

Игроки образуют квадрат со сторонами 5–6 м. Один из игроков начинает упражнение в центре круга, и один из направляющих передает ему мяч. Игрок в центре передает мяч направляющему игроку в углу и следует за передачей в конец колонны. Первый передающий выходит в центр, получает мяч из угла площадки. Передает его направляющему в очередной колонне и следует за передачей в конец колонны. Каждый раз игрок в колонне ловит мяч, передает его в центр и следует за мячом.



1.17. «Бык в загоне»

(упражнение выполняется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучение передачи мяча и противодействие передаче.

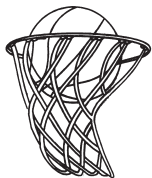
Двое нападающих встают в 6 м друг от друга, а между ними располагается защитник.

Защитник приближается к нападающему с мячом в защитной стойке, двигая руками.

Нападающий делает финт и передает мяч партнеру не выше головы защитника.

Используется любая техника передачи. Защитник быстро смещается к нападающему, получившему мяч. Игрок действует в роли защитника от 15 до 30 сек., а затем меняется ролями с одним из нападающих.

Рекомендации тренеру: 80% передач в игре соответствуют ситуации «бык в загоне», поэтому игроки должны действовать исключительно ответственно. Тренер может использовать второй мяч на случай, если основной будет отбит в сторону.



1.18. Упражнение в длинных передачах мяча

(выполняется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование подбора мяча, передач в отрыв расчета при проходах к кольцу и физической кондиции.

В каждом углу площадки располагаются по три игрока. Начинать игру следует с одним мячом, а когда команда разучит упражнение, использовать второй мяч.

Упражнение начинает игрок 10, который бросает мяч в щит, подбирает его и выполняет передачу одной рукой «от плеча» игроку 1. Игрок 1 передает мяч игроку 4, который выходит навстречу передаче и немедленно передает мяч, двигаясь поперек площадки, игроку 7, который возвращает мяч игроку 1 для броска из-под кольца в движении.

Игрок 4 подбирает мяч, передает его игроку 7 и та же процедура выполняется на другой стороне площадки.

Для повышения интенсивности упражнения добавьте второй мяч.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность точности передач. Предупредите выходящих игроков, чтобы не начинали движение слишком рано.



1.19. Ведение мяча закончено

(упражнение выполняется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: навязывание спорного мяча.

Ситуация «пятеро против пятерых».

Защитник старается заставить дриблера закончить ведение мяча или тренер подает сигнал «Закончено!», после чего дриблер берет мяч в руки. Когда ведение закончено, все защитники перекрывают

направление передачи мяча своим подопечным, стараясь навязать команде противника спорный мяч. При этом прессинге игроки должны помнить, что им надо постоянно видеть и мяч, и своего подопечного.

Игроки в одной передаче от мяча играют в закрытой стойке.

Игроки в двух передачах от мяча отступают к мячу и делают один шаг к кольцу, играя в открытой стойке. **ВСЕГДА ИГРАЙ В МЯЧ – Я – ПОДОПЕЧНЫЙ.**



1.20. Погоня за дриблером

(упражнение выполняется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: кондиция, переход от нападения к защите, противодействие броску из-под кольца, броски в движении. Вбрасывание мяча и противодействие игроку при прессинге.

Постройте игроков в колонну по одному.

Игрок 01 ведет мяч на максимальной скорости для броска в движении в противоположное кольцо. Игрок 02 ждет, пока дриблер удалится на 3–4 м, а затем «пускается в погоню».

Игрок 03 следует за игроками и вбрасывает мяч из-за лицевой линии на противоположной половине площадки. Затем уходит с мячом за лицевую линию площадки и вбрасывает его игроку 02, которого прессингует игрок 01 (игроку 03 не разрешается делать передачу при вбрасывании мяча дальше условного продолжения линии штрафного броска). После того, как игрок 03 выполнит вбрасывание игроку 02, игрок 01 начинает играть в защите 1Х2. Если игроку 01 удастся не дать получить мяч при вбрасывании игроку 02 в течение 5 сек., выполнение упражнения останавливается и следующая тройка вступает в игру.

Рекомендации тренеру: требуйте от игроков максимальной отдачи. Дриблер должен стремиться пройти площадку за минимальное число ударов мячом в пол (пять или меньше). Бьющий должен выпрыгивать вверх, а не вперед. Преследователь создает помехи броску со стороны «сильной руки». После броска защитник немедленно переходит к прессингу.



1.21. Обводка на полной скорости

(упражнение выполняется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обводка защитника на полной скорости.

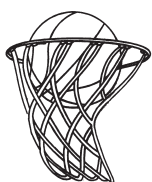
Постройте игроков в одну колонну вдоль боковой линии. У центральной линии ставится препятствие (стул, игрок и т.п.).

Игроки ведут мяч на полной скорости вдоль боковой линии, достигая пика скорости у центральной линии. В этом месте игрок опускает мяч и поворачивает плечо свободной от ведения мяча руки и обходит с ведением мяча препятствие (или защитника и т.п.). Игрок возвращается вдоль боковой линии немедленно после того, как обойдет препятствие.

Это упражнение может включать перевод мяча перед собой или использование «сильной руки» при обводке противника.

Рекомендации тренеру: свободная от ведения мяча рука должна быть вытянута к колену одноименной ноги, чтобы сохранять устойчивое положение.

Игрок должен удерживать боковую линию в качестве направляющей для своего движения вдоль площадки. При обходе препятствия дриблер должен повернуться к сопернику спиной. Постоянно подчеркивайте необходимость ведения мяча на максимальной скорости.



1.22. Броски мяча в кольцо в парах перед тренировкой

(упражнение выполняется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: работа над броском, развивая уверенность игрока и равновесие. Исключение небрежности при бросках мяча.

Броски мяча с семи точек.

Игрок начинает действие у лицевой линии на одной стороне площадки и последовательно бросает мяч с каждой из семи точек, проходя круг в одну и другую сторону.

Партнер подбирает мяч после броска и передает его бьющему на следующую точку. В первый день тренировки игрок выполняет

упражнение, располагаясь лицом к кольцу, на второй день – располагаясь спиной к нему – для этого нужно сначала сделать поворот, а затем выполнить бросок, в следующий раз – предварительно выполнив короткий рывок к точке броска и т.д.

Будьте изобретательны, меняйте условия броска, чтобы игроки не потеряли интереса.

Броски являются самым важным элементом игры – защитник не забрасывает мяч в кольцо!

Данное упражнение – отличное время для тренеров исправлять плохие бросковые навыки, проверять линию броска, сопровождение и работу ног.

Рекомендации тренеру: целесообразно вести записи, регистрирующие результативность игроков. Для совершенствования бросков из-под кольца и работы ног можно выполнять упражнение Микана на другом кольце.

Все игроки должны пройти через оба упражнения перед каждой тренировкой. Помощник тренера ведет записи результативности.



1.23. Подними мяч и сделай бросок

(упражнение выполняется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: работа над быстротой выполнения бросков в прыжке с 5–6 метров.

Положите по мячу в каждый угол вершины трапеции.

Один игрок – подбирающий. Второй – бьющий.

Упражнение выполняется в заданный отрезок времени (например, 30 сек.), или до определенного числа бросков.

Игрок смещается к первому мячу, поднимает его с пола и выполняет бросок в прыжке. Затем бежит ко второму мячу и т.д. Третий игрок обеспечивает установку мячей на углах трапеции.

Рекомендации тренеру: следите за быстротой, проворством и равновесием игроков.



1.24. Двадцать пять бросков в прыжке

(упражнение выполняется в начале и в конце спортивного сезона)

Цель: совершенствование техники бросков.

Упражнение в бросках должно выполняться ежедневно. Оно совершенствует технику бросков, если выполняется правильно.

Игрок *А* – бьющий. Он должен концентрировать свое внимание на технике броска – получив мяч в движении боком к кольцу, должен остановиться, сделать разворот к кольцу, выпрыгнуть строго вверх, выполнить бросок и сопровождение, приземлиться, не теряя равновесия и продолжить движение. Немедленно после каждого броска игрок *Б* передает игроку *А* второй мяч.

Это упражнение требует постоянного движения. Бьющий никогда не стоит на месте. 25 бросков составляют:

- броски в прыжке без ведения мяча (пять бросков);
- броски в прыжке после одного удара мячом в пол (пять бросков);
- один удар в пол, финт головой и уход со вторым ударом для броска (пять бросков);
- свободная комбинация всех перечисленных техник при броске (десять бросков).

Рекомендации тренеру: игрок может двигаться в любом направлении. Важно не останавливаться до 25-го броска.



1.25. Игра с бросками 3-2-1

(упражнение используется в начале, в середине и в конце спортивного сезона)

Цель: соревновательный метод при выполнении бросков. Броски на фоне утомления игрока.

Упражнение проводится в парах.

Игроки начинают вместе, выполняя первый бросок с вершины области штрафного броска (за попадание засчитывается три очка).

Второй бросок выполняется из позиции нападающих с 5 м под углом 45° (два очка).

Третий бросок выполняется прямо из-под кольца (одно очко).

Броски выполняются именно в таком порядке с соответствующим начислением очков.

Игра ведется до 21 очка. Победители в парах играют с победителями, пока не выявится чемпион.

Рекомендации тренеру: игроки всегда должны бросать в последовательности 3-2-1. Используется бросок в прыжке.



1.26. Противостояние бьющему игроку

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить защитника оказанию давления на бьющего игрока.

Поставьте защитника на боковой линии области штрафного броска, а нападающего в угол площадки, в позиции, удобной для броска при получении мяча.

Защитник передает мяч нападающему и делает рывок в его сторону, стараясь отеснить нападающего в направлении, соответствующем вашей защитной философии, и помешать броску.

Защитник имеет две попытки, после чего игроки меняются местами.

Игра не останавливается, пока нападающий не овладеет мячом при отскоке.

Напомните защитнику, что он должен смотреть на пояс нападающего, а не в его лицо.

Рекомендации тренеру: инструктируйте защитника, чтобы он держал одну руку на высоте плеча, а вторую – чуть ниже уровня груди – это позволит ему помешать броску, если нападающий поднимет мяч вверх, и отбить мяч при начале ведения. Напоминайте игроку о необходимости сохранять защитную стойку.



1.27. Забросить сто мячей!

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: акцент на быстром выпуске мяча при броске и выполнении сопровождения.

Команды выстраиваются в две колонны лицом друг к другу на разных сторонах площадки на уровне линии штрафного броска. Два первых игрока одной из колонн имеют по мячу. Как только первый игрок из колонны *A* выйдет к линии штрафного броска, включается секундомер, отсчитывающий 5 минут.

Игрок ловит мяч, выполняет бросок в прыжке, подбор, передачу очередному игроку в колонну *B* и уходит в конец этой колонны.

Следующий игрок из колонны *A* выполняет все то же, что и предыдущий.

Цель игры – выполнить 100 бросков за пять мин.

Рекомендации тренеру: требуйте острых передач как бьющему игроку, так и на край колонны после подбора мяча. Бьющий должен поймать мяч, выполнить бросок в прыжке, не прибегая к ведению, и рвануться к щиту после броска.



1.28. Владение мячом

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: хорошее разминочное упражнение, совершенствующее навыки владения мячом.

Игрок 01 переходит вдоль линии штрафного броска с одного конца на другой.

Игрок задней линии и крайний нападающий выполняют скрестный проход мимо игрока 01, после того как один из них выполнит передачу этому игроку.

Передачу может выполнить любой из игроков.

Передающий всегда проходит первым.

После скрестного прохода игроки возвращаются на свою сторону площадки, меняясь колоннами.

Упражнение продолжается на другой стороне площадки и т.д.



1.29. Тренировки рук

(упражнение используется до начала спортивного сезона)

Цель: зрительно-двигательная координация. Быстрота рук и ног.

В этом упражнении используются мячи разных форм и размеров (баскетбол, волейбол, футбол, бейсбол, гандбол, пинг-понг и т.п.).

Тренер передает мячи игроку, который быстро перемещается со стороны на сторону вдоль линии штрафного броска.

Игрок, не прекращая движения, ловит эти мячи и бросает их обратно в кольцо.

Рекомендации тренеру: игрок должен удерживать защитную стойку и держать голову «поднятой». Основой защитной стойки является быстрая работа ног. Разные размеры мячей помогают развивать восприятие своих рук.



1.30. Станционная тренировка

(упражнение используется в начале спортивного сезона)

Цель: финты и проходы, дистанционные броски, ведение мяча с поворотами и противодействие передачам.

Установите четыре стула на площадке. Игроки делятся на четыре группы. Каждая группа работает над одним из игровых приемов:

Станция 1: дистанционные броски;

Станция 2: ведение мяча с поворотами. Игроки используют левую и правую руки;

Станция 3: противодействие передачам. Игроки работают над передачами;

Станция 4: финт и проход. Игроки переходят по кругу со станции на станцию, затрачивая на работу равное время.

Рекомендации тренерам: эти приемы очень важны в игре и станционная тренировка не может быть переоценена.



1.31. Быстрый прорыв 5Х3

(упражнение используется в подготовительном периоде к соревнованиям и в начале спортивного сезона)

Цель: совершенствование быстрого прорыва с сопротивлением игроков в каждой из трех основных точек.

Пять игроков «симулируют» защитные позиции. Они будут осуществлять подбор мяча и развивать атаку быстрым прорывом. Один защитник играет на краю площадки, куда направляется первая передача, другой – в середине площадки, третий – под кольцом.

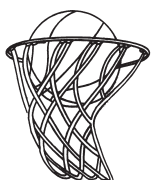
Тренер бросает мяч в щит, игроки овладевают отскоком и развивают быстрый прорыв. После завершения атаки трое из нападавших занимают места защитников.

Бывшие защитники теперь становятся частью третьей команды, осуществляющей прорыв.

Вторая команда из пяти игроков выходит на площадку и упражнение повторяется.

Игроки возвращаются назад за боковыми линиями, чтобы не мешать другим.

Рекомендации тренеру: следите за реакцией игроков при прессинге.



1.32. Одиннадцать игроков

(упражнение используется в начале, середине и в конце спортивного сезона)

Цель: работа над быстрым прорывом 3Х2, подбором мяча, первой передачей и физической кондицией.

Одиннадцать человек – идеальное число для этого упражнения, поскольку никому не придется наблюдать со стороны.

Для начала разместите тройку игроков на одном конце площадки. Они начинают быстрый прорыв 3Х2.

Игрок, подбирающий мяч после удачного или неудачного броска, осуществляет быстрый прорыв в обратном направлении вместе с новой парой игроков, находящихся у боковых линий площадки.

Оставшаяся пара заполняет оставленные этими игроками позиции.

Такие замещения освободившихся позиций происходят на обоих концах площадки. В упражнении с непрерывным движением может участвовать до 22 игроков.

Рекомендации тренеру: не допускайте небрежности при выполнении этого упражнения.



1.33. Непрерывный быстрый прорыв 3Х3

(упражнение используется в подготовительном периоде к соревнованиям, в начале и в середине спортивного сезона)

Цель: совершенствование техники владения мячом, навыков передач и бросков мяча при быстром прорыве, физической кондиции.

Поставьте по одному защитнику под кольцом на обоих концах площадки.

Два игрока начинают упражнение, атакуя быстрым прорывом 2Х1 из-за центральной линии.

Оставшиеся игроки выстраиваются на месте пересечения центральной и боковой линий и выполняют роль «догоняющих» защитников.

Нападающие пытаются использовать численное преимущество. Как только они пересекут центральную линию, первый «догоняющий» защитник из-за боковой линии вступает в игру. Он должен сначала рвануться к центральному кругу, коснуться его и лишь после этого броситься на помощь к защитнику под кольцом. Чем бы ни закончилось это противостояние, два защитника становятся нападающими и развивают быстрый прорыв в другую сторону по той же схеме. Один из оставшихся нападающих становится защитником, а второй уходит в конец колонны «догоняющих». Это непрерывное упражнение дает возможность совершенствовать навыки нападения и защиты всем игрокам.



1.34. Быстрый прорыв в парах

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование бросков мяча в движении и физической кондиции.

Игроки встают в две колонны.

Первый игрок из колонны *А* бросает мяч в щит и выполняет передачу на край первому игроку из колонны *Б*.

Игрок *Б* ведет мяч к противоположной линии штрафного броска и выполняет бросок в прыжке, подбирает мяч и передает его на край игроку *А*.

Игрок *А* повторяет действия игрока *Б* в обратном направлении.

Рекомендации тренеру: разнообразьте задание передачей мяча игроку *А* для броска в движении, или *А* может сделать обратную передачу игроку *Б* для броска в прыжке.



1.35. «Держание игроков» без мяча 3Х3

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование «держания игрока» без мяча.

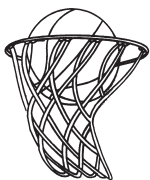
Игра 3Х3 с прессингом по всей площадке.

Помощники тренера стоят за боковыми линиями в месте их пересечения с центральной линией.

Нападающие, после вбрасывания мяча, передают мяч помощнику тренера и выполняют рывок вперед.

Защитники сохраняют положение «мяч-я-подопечный».

Рекомендации тренеру: не останавливайте упражнение пока мяч не будет заброшен в кольцо. Когда защитники овладевают отскоком или перехватывают передачу, игроки развивают атаку в обратном направлении.



1.36. 3Х3 без ведёния мяча

(упражнение используется ежедневно на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствовать игру в нападении и защите.

Нападающим не разрешается использовать ведёния мяча. Когда мяч касается пола при неточной передаче, или после отбивания, это не считается ведением.

Нападающие должны сделать передачу и ускорение к кольцу или поставить заслон игроку без мяча.

Если защитники овладевают отскоком, перехватывают передачу или нападающие применяют ведение, команды меняются ролями.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность движения при игре в нападении. Ведите счет. Побеждает команда, набравшая 10 очков.



1.37. Прыжки в глубину

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: развитие прыгучести игроков.

Для упражнения необходим мат (чтобы уберечь колени игроков от травм) и две тумбы, сделанные из полудюймовых досок. Одна тумба высотой 80 см, другая – 110 см. Основанием обеих тумб является квадрат, со стороной равной 45 см.

Игрок прыгает в глубину с низкой тумбы, приземляется на обе ноги на мат и немедленно делает максимально высокий прыжок вверх без мяча. Все игроки держат в руках баскетбольные мячи и стараются забить их в кольцо сверху при каждом прыжке (упражнение повторяется 10–20 раз). Затем та же процедура выполняется с высокой тумбы.

Рекомендации тренеру: игроки должны выполнять упражнение дважды в неделю, чтобы набрать в сумме 80 прыжков.



1.38. Координация работы ног

(упражнение используется
в подготовительном периоде к соревнованиям)

Цель: совершенствование координации и быстроты движения ног.

Упражнение состоит из трех частей и длится 45 сек.

первые 15 сек. – игроки переступают линию правой ногой. По свистку тренера они ножницами меняют положение ног, никогда не наступая на линию (вариант – ноги скрестно одна перед другой);

вторые 15 сек. – игроки стоят боком к линии и быстро перепрыгивают ее со стороны на сторону;

третьи 15 сек. – и.п. то же, что и в первые 15 сек. Игроки быстро делают повороты на 180°.

Рекомендации тренеру: следите за сохранением защитной стойки.



1.39. Упражнение для «восходящих звезд» баскетбола

(используется в начале, середине
и в конце спортивного сезона)

Цель: психическое и физическое давление.

Игроки попарно встают у основания боковых линий области штрафного броска. Тренер располагается между ними и катит мяч вперед. Как только мяч коснется линии штрафного броска, оба игрока бросаются за мячом на полной скорости.

Рекомендации тренеру: не позволяйте грубости.



ГЛАВА 2

БАСКЕТБОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

В данной главе рассматриваются упражнения, позволяющие игроку сделать правильный выбор защитной позиции в той или иной игровой ситуации.



2.01. Защита в позиции центрального игрока

(упражнения используются до начала, в начале и в середине спортивного сезона)

Цель: обучить защитника выбору правильной защитной позиции.

В этих упражнениях совершенствуются основные навыки выбора защитной позиции. Сначала следует усвоить два правила защиты на стороне мяча:

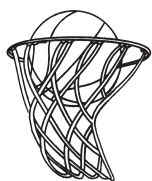
1) когда мяч находится выше условного продолжения линии штрафного броска, необходимо препятствовать передаче мяча в центр изнутри;

2) когда мяч находится ниже условного продолжения линии штрафного броска, необходимо препятствовать передаче мяча в центр снаружи.

Против центрального игрока на линии штрафного броска следует играть так же, как и против центрального игрока на боковой линии штрафного броска, за исключением передвижений при передаче мяча между игроками задней линии. В этом случае защитник должен смещаться сзади центрального игрока.

Не позволяйте центрному игроку почувствовать Вашу позицию. Если он делает шаг назад, чтобы войти с Вами в контакт, сделайте шаг вперед, чтобы занять позицию перед ним.

Защитник должен препятствовать получению мяча центром игроком, используя ту же стойку, что и против нападающего на краю площадки, т.е. он должен поднять ближнюю к мячу руку и встать так, чтобы его голова оказалась между мячом и подопечным. Сзади стоящая нога должна располагаться позади центрного игрока. Это делается для того, чтобы на ноге можно было выполнить поворот и заблокировать центрного игрока при броске. Чтобы иметь возможность сменить позицию в любом направлении, защитник делает шаг сзади стоящей ногой вперед и смещается перед центром игроком.



2.02. Не дайте получить мяч центрному игроку (упражнение используется до начала и в начале спортивного сезона)

Цель: обучить защитника препятствовать свободной передаче мяча в позицию центрного игрока.

В этом упражнении нападающие стоят на месте.

Расстановка игроков включает двух нападающих, двух игроков задней линии и центрного игрока.

Защитник, опекающий центрного, не должен дать игроку возможность получить мяч, который нападающие пытаются передать в центр.

Тренер вводит мяч в игру из-под кольца после каждой попытки передать мяч центрному игроку.

Игроки нападения перед передачей в центр могут передавать мяч друг другу. Защитник стремится заставить нападающих сделать шесть передач друг другу, не позволяя направить мяч в центр. После шести передач по периметру игроки меняются позициями в такой последовательности: 01 на место 02; 02 на место 03; 03 на место 04; 04 на место 05; 05 на место X; X на место 01 (X покидает площадку и на его место входит новый игрок).

Рекомендации тренеру: поощряйте активность защитника. Нападающий, получив мяч, не должен удерживать его дольше одной секунды.

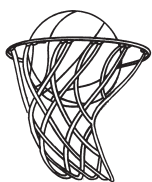


2.03. Защита в позиции центрального игрока при выполнении «тройки со сменой мест» (упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить защите в позиции центрального игрока, выбору места и передвижениям.

Выполняется «тройка со сменой мест». Игрок, получивший мяч на линии штрафного броска, выполняет передачу «наружу» и становится защитником, опекающим игрока, проходящего к кольцу на дальней от мяча стороне площадки.

Рекомендации тренеру: защитник в закрытой стойке должен сохранять позицию между мячом и подопечным игроком, стараясь одновременно удерживать в поле зрения обоих игроков. Ближняя к мячу нога должна быть выставлена вперед.



2.04. «Зонтик» в позиции центрального игрока (упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучать защитников, держащих игроков задней линии, помогать в держании центрального игрока, формируя «зонтик» в позиции центрального.

Это упражнение часто выполняется на половине скорости. Когда мяч передается центральному игроку на линию штрафного броска, защитники, держащие игроков задней линии, оттягиваются к мячу, формируя «зонтик». При этом они должны быть внимательны и не упускать из виду своих собственных подопечных. Когда это происходит, нападающие игроки задней линии должны выходить на свободное место для получения передачи от центрального игрока. При выполнении этой передачи защитники должны быстро среагировать и вернуться к своим подопечным. После того, как это упражнение будет усвоено на половине скорости, можно переходить к его выполнению на полной скорости с участием крайних нападающих. Пусть крайние

нападающие передают мяч в центр, а защитники, опекающие игроков задней линии, формируют «зонтик».

Рекомендации тренеру: очень важно не терять из виду своих подопечных при формировании «зонтика».



2.05. Защита в позиции центрального игрока

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

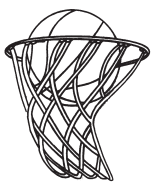
Цель: защита в верхней и нижней позиции центрального игрока.

В этом упражнении оба крайних нападающих игрока имеют по мячу. Центровой игрок старается выйти в область штрафного броска и получить мяч.

Защитник старается помешать ему получить мяч от крайнего нападающего. Если центровой игрок получит мяч (ему разрешается сделать не больше одного шага за пределы области штрафного броска), он атакует кольцо, а защитник мешает ему. После броска, центровой игрок выходит на другую сторону для получения мяча от крайнего нападающего.

Ни центровой игрок, ни защитник не подбирают мяч после броска. Его забирает помощник тренера и передает в зону штрафного броска. Защитник в это время старается не дать центральному игроку получить мяч от крайнего нападающего. Центровой оценивает позицию защитника (впереди или сбоку) и действует соответствующим образом.

Упражнение выполняется непрерывно. Оно предъявляет высокие требования к физической работоспособности и навыкам ведения борьбы в позиции центрального игрока.



2.06. Противодействие центральному игроку в получении мяча

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить игроков (включая игроков задней линии) противодействию в получении мяча центральным игроком противника:

- если мяч находится выше условного продолжения линии штрафного броска, защитник, опекающий центрального игрока,

препятствует получению мяча, смещаясь в закрытой стойке по отношению к центрному игроку со стороны мяча;

- когда мяч находится ниже условного продолжения линии штрафного броска, защитник быстро смещается (позади центрного игрока) и играет в закрытой стойке со стороны лицевой линии, или он смещается и играет перед центрным игроком, если крайний нападающий со слабой стороны площадки (X2) страхует навесную передачу;
- после каждой разыгранной ситуации игроки меняются ролями, смещаясь против часовой стрелки;
- защитник смещается по отношению к центрному игроку при каждой передаче. Крайний нападающий с мячом должен сделать навесную передачу как только увидит, что защитник держит центрного игрока спереди.

Рекомендации тренеру: проводите упражнение на обеих сторонах площадки.



2.07. Защита в семи позициях (игра центрного игрока)

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: игра против центрного игрока во всех защитных ситуациях.

Нападающий начинает на краю площадки, на дальней от мяча стороне площадки, и двигается в следующие позиции:

- сначала рывок к лицевой линии;
- затем – в верхнюю зону области штрафного броска;
- потом – в нижнюю зону области штрафного броска;
- затем – в нижнюю зону на стороне мяча;
- после – на край площадки на стороне мяча;
- затем – в верхнюю зону области штрафного броска на стороне мяча.

Защитник должен играть в соответствии с принципом «мяч – я – подопечный» в каждой позиции.

Тренер может сделать передачу нападающему в любой момент, когда тот сумеет открыться.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность правильного выбора места при игре в защите.



2.08. Открытая и закрытая стойки

(упражнение используется в начале и в середине спортивного сезона)

Цель: не дать получить мяч центрному игроку в нижней зоне области штрафного броска.

Центровой игрок располагается на боковой линии области штрафного броска, защитник держит его в закрытой стойке.

Центровой игрок пересекает область штрафного броска, защитник следует вместе с ним, открываясь (поворачиваясь лицом) к мячу.

Когда центровой игрок выходит на другую сторону области штрафного броска, защитник снова держит его в закрытой стойке.

Тренер пытается сделать передачу центрному игроку.

Упражнение выполняется в течение 30 сек., после чего игроки меняются ролями.

Рекомендации тренеру: поощряйте жесткую игру защитника в трехсекундной зоне, препятствующую передаче мяча центрному игроку.

Подчеркивайте важность сохранения позиции перед центровым игроком («мяч – я – подопечный»).



2.09. Защита в позиции центрного игрока на стороне мяча

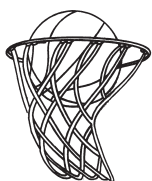
(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование игры в защите в позиции центрного игрока.

В этом упражнении центровой игрок передает мяч тренеру к боковой линии. При этой передаче защитник направляется к мячу (на один шаг к мячу), оставаясь в низкой защитной стойке.

Центровой игрок старается выйти к мячу, но защитник перекрывает ему путь и заставляет сместиться в нижнюю зону области штрафного броска.

Проходящий стремится получить мяч в нижней зоне области штрафного броска, а защитник играет спереди, надеясь на помощь с дальней от мяча стороны площадки. Если этой помощи нет, или мяч находится выше условного продолжения линии штрафного броска, защитник играет в закрытой стойке со стороны мяча.



2.10. Упражнение с пересечением центровым игроком трехсекундной зоны (используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить защитника действиям против центрального игрока, пересекающего трехсекундную зону.

Тренер с мячом занимает позицию на краю площадки, на условном продолжении линии штрафного броска, а защитник Х5 держит центрального 05, сместившись к лицевой линии.

Защитник Х2 смещается в область штрафного броска, чтобы иметь возможность оказать помощь игроку с дальней от мяча стороны площадки.

Мяч передается игроку 02.

Защитник Х5 должен обойти игрока 05 и выйти вперед, препятствуя получению им передачи при движении поперек трехсекундной зоны.

Игрок 02 играет против защитника Х2 один на один.

Во второй фазе игры мяч возвращается тренеру, а защитники Х2 и Х5 препятствуют своим подопечным в получении мяча при их движении к мячу.



2.11. «Помоги и вернись» в позиции центрального игрока (упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучение защитника передвижениям в позиции центрального игрока, оказание помощи игроку в остановке крайнего нападающего или игрока задней линии и препятствие в получении мяча центральным игроком.

В начале упражнения мячом владеет игрок 01.

Защитник ХЗ играет спереди, чтобы не дать центральному игроку получить прямую передачу.

При передаче мяча от игрока 01 игроку 02, защитник ХЗ смещается перед центральным игроком и не дает ему получить прямую передачу от игрока 02.

Мяч передается обратно игроку 01 и снова защитник ХЗ смещается перед центральным игроком, препятствуя ему получить прямую передачу.

Через несколько тренировок, т.е. после того как защитник ХЗ освоится с этим заданием, разрешите игроку 01 время от времени предпринимать проход к кольцу.

Защитник ХЗ должен помочь остановить дриблера и быстро вернуться к своему подопечному.

Рекомендации тренеру: сначала мяч передается игроку медленно, чтобы ХЗ успел запомнить движения.

Центровой игрок 03 также играет пассивно, чтобы помочь защитнику почувствовать успешность своих действий, т.е. исповедуется философия раннего успеха – ничто лучше не мотивирует игрока, чем успех.



2.12. Защита по периметру площадки расстановки игроков

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить защитным действиям на периметре площадки расстановки игроков.

Упражнение проводится в разных зонах площадки. Его можно проводить в расстановке 3Х3 или 4Х4.

Нападающие просто передают мяч друг другу.

Защитники пытаются определить линию передачи и выставить руку в этом направлении, удерживая в поле зрения и подопечного, и мяч. При этом им надо быстро решить, кто должен оказывать помощь партнеру в удержании игрока с мячом.

Защитники должны смещаться при каждой передаче мяча.

Если мяч окажется у среднего игрока, оба крайних играют в закрытой стойке на пути передачи.

Если мяч окажется на краю площадки, защитник на дальней от мяча стороне площадки смещается в позицию для оказания помощи игроку.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте необходимость смещения игроков в направлении мяча безотносительно от того, играет ли защитник в закрытой (препятствующей передаче), или открытой (помогающей) стойке.

Центровые игроки не включаются в упражнение, поскольку не разрешается передавать мяч в эту позицию.



2.13. Непрерывное упражнение

«трое против троих» игроков

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование защитных навыков игроков в упражнении «три на три» по всей площадке.

Начните упражнение в ситуации «три на три» по всей площадке.

Нападающие должны продвинуть мяч вперед и атаковать кольцо. Если мяч будет забит, нападающие сохраняют владение мячом и будут атаковать в другом направлении. В случае промаха, все шесть игроков борются за отскок, стараясь добить мяч в кольцо.

Забившая команда производит вбрасывание мяча и развивает атаку в другое кольцо.

Проигравшая команда покидает площадку, а новая тройка игроков играет в защите.

Теоретически одна тройка игроков может играть в нападении на протяжении всего упражнения в случае успешных атак.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте необходимость прессинга и быстрой реакции на изменение ситуации. Поощряйте «жесткую» игру при борьбе за отскочивший мяч.



2.14. Защита игрока в ситуации «один против одного»

(упражнение используется до начала спортивного сезона)

Цель: совершенствование индивидуальных защитных действий игроков и кондиции.

Нападающий и защитник начинают упражнение в углу площадки.

Нападающий ведет мяч вдоль площадки, а защитник старается как можно чаще заставлять его изменять направление движения.

Рекомендации тренеру: следите, чтобы защитник действительно преграждал путь нападающему.



2.15. Прессинг в четырех углах

(упражнение используется в начале спортивного сезона)

Цель: совершенствование индивидуального прессинга.

Разделите игроков на четыре группы, по одной в каждом углу площадки. В каждой группе есть мяч. Игроки делятся на нападающих и защитников.

По команде тренера, нападающий ведет мяч поперек площадки в течение 4–5 сек., а затем пытается пройти с ведением вперед мяча до центральной линии. Защитник держит его как можно плотнее. Через определенное время игроки меняются ролями.



2.16. Оттеснение нападающего игрока

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: научить защитника оттеснять нападающего в нужном направлении.

Направление оттеснения нападающего в этом упражнении к боковой линии или к середине площадки зависит от «защитной философии» тренера (оттесняем наружу).

Игрок с мячом располагается возле кольца. Он катит мяч одному из нападающих, располагающихся на краю площадки или в позициях игроков задней линии. После того, как нападающий коснется мяча, игрок, катящий мяч, становится защитником. Он делает рывок к мячу и старается оттеснить нападающего с мячом к боковой линии, в угол или к лицевой линии.

Вначале нападающий может использовать не более четырех ударов мячом в пол при ведении (позднее ведение используется без ограничений).

На втором этапе этого упражнения включают помощника тренера в одну из позиций игрока задней линии, которому нападающий может передать мяч и попытаться получить его обратно, рывком оторвавшись от защитника.

Защитник должен учиться оттеснять дриблера в нужном направлении и держать подопечного игрока без мяча.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность правильной защитной стойки и активности действий при «держании игрока» как с мячом, так и без мяча.



2.17. Защита в ситуации «трое против троих» на половине площадки

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование как индивидуальных, так и командных защитных действий. Позже в упражнение можно включить ситуацию «пятеро против пятерых».

В упражнении участвуют игрок задней линии и два крайних нападающих.

Ситуация «трое против троих» предъявляет большие требования к прессингу, поскольку у партнеров меньше возможностей для оказания помощи.

Тренер может предписывать тип нападения, чтобы иметь возможность работать над защитными действиями в определенных ситуациях, например, при заслонах. При каждом броске мяча в кольцо защитники должны блокировать своих подопечных, отсекая их от щита.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте огромную роль активности в игре. Не разрешайте защитникам фолить на бьющем игроке.



2.18. Защитное упражнение без центрального игрока

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучение защитным действиям, предлагаемых к любым ситуациям нападения, которые могут возникнуть в игре.

В этом упражнении тренер обучает игроков всем защитным принципам в ситуации «четверо против четверых».

Каждый принцип обсуждается, затем для него создается специальная игровая ситуация, в которой защитники приобретают необходимый практический опыт.

Детально разучиваются следующие защитные принципы игры:

- плотное «держание» игрока с мячом;
- оттеснение дриблера к боковой линии с целью остановить его продвижение вперед;
- закрытая стойка в одной передаче от мяча;
- коммуникация (переговоры);
- все защитные принципы при игре на дальней от мяча стороне площадки;
- концепция «плоского треугольника»;
- принцип «помоги и вернись»;
- принцип «мяч – я – подопечный»;
- игры в трехсекундной зоне;
- игра против нападающего, выполняющего проход с ведением мяча;
- игра против нападающего, выполняющего проход без мяча;
- противодействие бьющему или передающему игроку;
- защита в позиции центрального игрока;
- борьба за отскочивший от кольца мяч.



2.19. Защитное упражнение «зеркало»

(используется до начала спортивного сезона)

Цель: развивать быстроту и реакцию игрока, совершенствуя работу ног.

Два игрока располагаются лицом друг к другу. Один из них нападающий, другой – защитник.

Нападающий может передвигаться поперек площадки в пределах 4, 5-метровой линии.

Защитник повторяет все его передвижения в зеркальном отражении.

Нападающий предпринимает любые уловки с целью обмануть защитника.



2.20. Двухминутная защита

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: интенсивная игра в защите на протяжении двух минут с набиранием очков за успешные действия как защитниками, так и нападающими.

Тренер определяет тип используемой в упражнении защиты.

Упражнение длится две минуты.

Счет отмечается на табло.

Через две минуты упражнение останавливается и проигравшие выполняют столько рывков вдоль площадки, сколько очков составляет разница в счете.

Защитникам очки начисляются за:

- активное противодействие броску, ставшему причиной промаха;
- перехват передачи;
- овладение мячом;
- провоцирование фола в нападении;
- подбор после неудачного броска;
- переход к быстрому прорыву;
- навязывание и выигрывание спорного мяча.

После каждого выигранного защитниками очка, мяч передается нападающим.

Нападающим очки начисляются за:

- успешный бросок в кольцо;
- подбор после неудачного броска;
- выполнение хорошего броска (безотносительно от результата);
- немедленный переход к защите при быстром прорыве противника.

Очки подсчитывает тренер.

Упражнение создает условия для выполнения защитных действий повышенной интенсивности. Оно нравится игрокам и заставляет их жестче работать над улучшением своей защиты.



2.21. Передача мяча и рывок, выход игрока в позицию центрального, защита против него (упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование защитных действий.

Игрок 01 передает мяч игроку 02 и выполняет рывок к кольцу.

Защитник X2 позволяет получить эту передачу.

Защитник X1 заставляет нападающего 01 двигаться позади себя.

Игрок 02 пытается сделать передачу партнеру 01.

Защитник X2 прессингует подопечного с мячом, затрудняя выполнение этой передачи.

Игрок 01 уходит на дальнюю от мяча сторону площадки.

Защитник X1 теперь располагается в области штрафного броска, в соответствии с правилами держания подопечного на дальней от мяча стороне площадки.

Игрок 01 пытается выйти в верхнюю позицию центрального игрока навстречу мячу.

Защитник X1 препятствует этой передаче, вынуждая подопечного уйти у себя за спиной в нижнюю зону центрального игрока.

Игрок 02 пытается передать мяч игроку 01 либо в верхнюю, либо в нижнюю зону в позиции центрального.

Защитник X2 продолжает прессинговать передающего игрока.



2.22. Многоцелевое защитное упражнение

(используется на протяжении
всего спортивного сезона)

Цель: научить игрока возвращаться в защиту при потере мяча.

Два нападающих располагаются на лицевой линии площадки, а защитники – по краям линии штрафного броска.

Тренер располагается сбоку площадки и передает мяч одному из нападающих.

Оба нападающих немедленно развивают атаку быстрым прорывом вдоль площадки.

Защитник, подопечному которого была сделана передача, должен выполнить рывок к лицевой линии, наступить на нее и немедленно броситься вслед за нападающими.

Второй защитник в это время пытается сделать все, чтобы замедлить атаку нападающих до подхода партнера, и помешать им забросить мяч в охраняемое кольцо.

После выполнения упражнения игроки меняются ролями.

Рекомендации тренеру: защитник не должен пытаться перехватывать мяч в середине площадки, поскольку это ведет к легкому взятию кольца нападающими. Вместо этого, он должен сделать рывок к дальней линии штрафного броска и попытаться отбить мяч при передаче или спровоцировать фол в нападении.



2.23. Противодействие бьющему игроку

(упражнение используется на протяжении
всего спортивного сезона)

Цель: развитие привычки противодействовать каждому броску игрока.

Игроки образуют две колонны бьющих, каждая из которых располагается в 4–4,5 м под углом к кольцу, и одну колонну передающих, которая располагается на вершине области штрафного броска.

Тренер стоит под кольцом.

Игрок с вершины области штрафного броска передает мяч тренеру и двигается вслед за передачей в хорошей защитной стойке.

Тренер передает мяч одному из направляющих в колоннах бьющих игроков и защитник обязан сделать рывок к мячу и помешать броску.

При броске защитник должен выпрыгнуть максимально высоко, безотносительно от того, в каком месте он окажется в это время.

Бьющий не должен использовать финты (введите эту возможность позднее).

Тренер может сделать финт на передачу в одну сторону, а передать мяч в другую. Игроки меняются колоннами.

Это упражнение можно преобразовать в ситуацию «трое против четверых» (три защитника и четыре нападающих).

Нападающие играют в расстановке с двумя игроками задней линии и двумя крайними игроками.

Нападающие не могут пользоваться ведением мяча (добавьте эту возможность позднее). Они быстро передают мяч с целью создать условия для неприкрытого броска. Один из защитников всегда выходит на мяч, в то время как два других оттягиваются к кольцу.

Защитники стремятся не накрыть мяч при броске, а лишь заставить бьющего промахнуться.

Если нападающие забьют мяч, защитники наказываются двумя ускорениями вдоль площадки, а к выполнению упражнения подключается новая группа игроков.

Если защитникам удастся сделать нападающим три промаха подряд, нападающие наказываются двумя рывками вдоль площадки, а новая группа игроков занимает их место.

Рекомендации тренеру: обучайте защитников «отрывать» ноги от земли только после того, как мяч будет выпущен из рук бьющего игрока. Настаивайте на том, что защитники должны оказывать противодействие каждому броску. Обучайте защитников выпрыгивать строго вертикально перед бьющим игроком, а не вперед, чтобы избежать фола.



2.24. Блокировка броска игрока

(упражнение используется до начала и в начале спортивного сезона)

Цель: совершенствование у центровых и всех других игроков искусства противодействия двум нападающим в завершающей фазе быстрого прорыва.

Центровой, играя в защите, располагается на линии штрафного броска, а две колонны нападающих – по краям площадки.

По сигналу тренера (тренер стоит под кольцом так, что защитник не может видеть его), два нападающих из этих колонн выполняют рывок к кольцу.

Тренер передает мяч одному из нападающих, и он активно атакует кольцо.

Нападающий с мячом не может делать передач. Это развивает быстроту и расчет у защитника при блокировке броска. Он может либо блокировать бросок, либо попытаться спровоцировать фол в нападении. Это также учит нападающего концентрировать внимание сначала на броске, а уже потом на попытке избежать фола.

Рекомендации тренеру: убедитесь, что нападающие начинают упражнение достаточно далеко от кольца, чтобы центровой имел хорошую возможность либо блокировать бросок, либо спровоцировать фол в нападении.



2.25. Прессинг в ситуации «трое против троих»

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить защитников действовать в завершающей фазе быстрого прорыва в ситуации «двое против троих». Внушить игрокам мысль о важности непрерывных усилий при игре в защите.

Три нападающих выстраиваются вдоль лицевой линии.

Три защитника стоят перед ними на уровне линии штрафного броска.

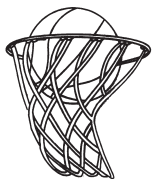
Тренер из-за спины защитников передает мяч любому из нападающих, которые сразу же развивают атаку быстрым прорывом.

Защитник, подопечному которого была сделана передача, должен сначала сделать рывок к лицевой линии, после чего рвануться назад для игры в защите.

Два других защитника немедленно отступают назад и действуют против трех нападающих в расстановке тандемом.

Три нападающих должны успеть завершить атаку до того момента, как третий защитник восстановит численное равенство.

Рекомендации тренеру: в расстановке тандемом первый игрок должен стремиться остановить игрока с мячом, а после передачи на край – отступить назад для прикрытия позиции под кольцом. Задний игрок выходит на крайнего нападающего, получившего передачу.



2.26. «Трое против двоих» – «двое против одного»

(упражнение используется в середине и в конце спортивного сезона)

Цель: остановить быстрый прорыв игрока.

Упражнение № 1. Игрок в середине площадки (01) передает мяч игроку 02 или игроку 03, получает ответную передачу и ведет мяч по середине через всю площадку, останавливаясь у вершины области штрафного броска.

Защитники X1 и X2 отступают назад, чтобы прикрыть кольцо. После броска и подбора мяча игроком X1 или X2, бьющий становится защитником.

Упражнение № 2. Игроки X1 и X2 нападают против защитника 02, стараясь забить мяч в ситуации «двое против одного».



2.27. Переход игрока от нападения к защите и от защиты к нападению

(упражнение используется до начала и в начале спортивного сезона)

Цель: обучить игроков немедленно отступать назад в защиту после броска.

Игроки выстраиваются в три колонны на лицевой линии площадки.

Тренер или его помощник располагаются на другом конце площадки.

Тройка направляющих бежит вперед, передавая мяч друг другу до тех пор, пока игроки не услышат свисток тренера. По этому сиг-

налу игрок, владеющий в этот момент мячом, передает его тренеру, и все три игрока отступают назад в защиту.

Тренер передает мяч любому из отступающих игроков (он может сделать намеренно плохую передачу, чтобы заставить игроков быть расторопными). Получив мяч, тройка немедленно возобновляет прерванную атаку в направлении кольца, под которым располагается тренер, вплоть до следующего свистка и так до тех пор, пока тренер не будет удовлетворен результатом.

Рекомендации тренеру: делайте упор на быстроту перехода от одной фазы игры к другой, реакцию на плохую передачу и кондицию.



2.28. Прессинг в ситуации «трое против троих» после атаки

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование перехода игрока от нападения к защите.

Упражнение начинается с расстояния в три четверти площадки.

Три нападающих играют против трех защитников, используя заслоны.

Защитники используют переключения прыжком и преграждение пути выходящим из-за заслона игрокам.

Если нападающие забьют или потеряют мяч, они прессингуют, стремясь сделать «ловушку».

Новые нападающие пытаются вывести мяч за центральную линию площадки. Если мяч будет перехвачен, упражнение продолжается.

Если нападающие забьют мяч в кольцо, они переходят к прессингу и препятствуют получению мяча при его вбрасывании.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте технику переключений прыжком, преграждения пути выходящим из-за заслона игрокам и оказание помощи с дальней от мяча стороны площадки.



2.29. Заслон в нижней зоне центрального игрока и заслон при движении на дальнюю от мяча сторону площадки

(упражнение используется на протяжении

всего спортивного сезона)

Цель: обучить защите против заслонов в нижней зоне центрального игрока и против заслонов при движении на дальнюю от мяча сторону площадки.

Игроки располагаются посередине площадки.

Тренер передает мяч на ее край. Защитник мешает этой передаче.

Когда крайний нападающий получит мяч, его защитник располагается на линии, соединяющей подопечного и кольцо и мешает передаче в позицию центрального игрока.

Защитник центрального играет в закрытой стойке, выдвинувшись на 3/4 со стороны мяча.

Мяч передается назад тренеру, и крайний нападающий устанавливает заслон для центрального игрока в нижней зоне области штрафного броска.

При передаче защитники должны сместиться в сторону мяча (сохраняя два объекта (мяча и игрока) в поле зрения и т.д.).

Центровой игрок выходит на край площадки и упражнение повторяется. После трех передач тренером на край, нападающие должны атаковать кольцо сами.

Это упражнение можно проводить с тренером в позиции крайнего игрока. Один из нападающих в этой ситуации занимает место на вершине области штрафного броска, а другой – на дальней от мяча стороне площадки. Вторым вариантом упражнения называют «заслоном при движении на дальнюю от мяча сторону площадки».



2.30. Переключение защитника прыжком вперед

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: научить игроков оказывать давление на игрока с мячом при переключениях защитника.

Все переключения выполняются прыжком вперед и перекрывают путь дриблеру. Это помогает защитнику провоцировать фол в напа-

дении, заставить дриблера закончить ведение мяча или изменить его направление.

В этом упражнении игрок 01 обходит с ведением мяча защитника X1. Другой защитник (X2) выполняет переключение прыжком вперед, перекрывая путь дриблеру (01). Для игрока 01 ставится заслон.

Защитник X2 переключается прыжком вперед, перекрывая путь дриблеру 01.

Рекомендации тренеру: защитник должен плотно держать центрального игрока, оставаясь в готовности выполнить переключение прыжком вперед.



2.31. Быстрое возвращение игрока

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить игроков противодействию быстрому прорыву.

Три защитника формируют треугольник отскока под кольцом, а два других располагаются на верхних углах области штрафного броска.

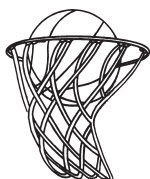
Нападающие атакуют кольцо, делая не больше 3–5 передач, после чего следует бросок.

Первая передача в отрыв выполняется к центральной линии. Игрок, получивший эту передачу, отдает мяч для броска в движении партнеру, выполняющему рывок по дальней стороне площадки.

Пять защитников должны быстро вернуться и помешать этому броску.

Если нападающие забьют мяч, защитники выполняют штрафные рывки вдоль площадки.

Рекомендации тренеру: в начальной фазе упражнения нападающие не должны покидать свои места до тех пор, пока мячом не овладеет защищающаяся команда!



2.32. «Ловушки» на половине площадки

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование расчета при формировании «ловушек» в защите на половине площадки. Упражнение может быть использовано как для совершенствования «ловушек» при зонной защите, так и для ситуаций с переключениями прыжком при заслонах.

В упражнении участвуют два нападающих и два защитника.

Нападающие начинают движение с мячом у лицевой линии площадки.

Защитник старается оттеснить игрока с мячом к боковой линии площадки.

Второй нападающий находится в углу на другой стороне той же половины площадки. Его защитник оттягивается в направлении мяча на такое расстояние, которое позволит ему успеть вернуться к своему подопечному в случае длинной навесной передачи. Когда мяч приблизится к центральной линии площадки, второй защитник делает рывок к мячу.

«Ловушка» должна быть сформирована сразу же после того, как мяч пересечет центральную линию площадки.

Если расчет окажется правильным, нападающий не сможет проскочить между двумя защитниками или ускользнуть вдоль боковой линии.

Защитники стремятся спровоцировать навесную передачу или нарушение правила «5 секунд».



2.33. Простая «ловушка» (расстановка игроков 1-3-1)

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить не фолить при формировании «ловушки».

Упражнение начинается с расстановки игроков (1-3-1) при зонном прессинге.

Игроки упражняются в формировании «ловушек» в углах у центральной линии площадки или в углах у лицевой линии.

Поставьте высоких, быстрых игроков впереди и по краям площадки. Невысокие разыгрывающие игроки встают у лицевой линии.

В упражнение вовлечены четыре игрока.

Рекомендации тренеру: после каждой сыгранной «ловушки» игроки меняются местами, чтобы каждый поочередно был и нападающим, и защитником.



2.34. Оказание помощи при игре в защите

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: научить помогать при игре в защите.

В упражнении участвуют два крайних нападающих и игрок задней линии.

Игрок задней линии передает мяч любому из нападающих и выполняет проход. Дальний крайний игрок выходит на его место.

Крайний нападающий пытается подойти к кольцу с ведением мяча.

Защитник, держащий игрока задней линии площадки, отпрыгивает к дриблеру для оказания ему помощи и возвращается к своему подопечному. Игроки постоянно меняются местами.

Рекомендации тренеру: игроки в позиции разыгрывающего передают мяч попеременно в одну и другую стороны площадки.



2.35. Вращение игрока при оказании помощи с дальней от мяча стороны площадки

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: научить защитника на дальней от мяча стороне площадки оказывать помощь в держании игрока с мячом.

Защитник X1 держит игрока A, который владеет мячом.

Защитник X2 держит игрока B, а защитник X3 – игрока C.

Игрок A обыгрывает своего защитника и проходит к кольцу с ведением мяча. Это создает проблемы для защитников X2 и X3.

Если X3 оставит своего подопечного слишком рано, результатом будет бросок из-под кольца после передачи мяча от игрока A игроку C. Чтобы это предотвратить, защитники должны выполнить вращение.

Защитник Х3 громко предупреждает партнеров о своем переключении. Как только Х2 услышит это предупреждение и увидит движение защитника Х3, он должен немедленно сместиться к игроку С.

Защитник Х1 переключается на игрока В.



2.36. Страховка

(упражнение используется в начале спортивного сезона)

Цель: научить восстановлению защитной позиции игрока, помощь со слабой стороны площадки.

Страховка – это защитный маневр, когда защитник помогает партнеру остановить продвижение вперед игрока с мячом. Она, кроме того, улучшает игровое понимание и учит восстановлению защитной позиции по отношению к первоначальному подопечному.

В этом упражнении нападающие формируют треугольник: игрок с мячом в позиции разыгрывающего, а два других игрока по краям линии штрафного броска. Каждого нападающего держит защитник.

Идея упражнения заключается в том, что защитники, опекающие игроков по краям линии штрафного броска, вынуждают проходящего игрока передвигаться более широко, чтобы помочь попавшему на заслон партнеру восстановить защитную позицию (переключения запрещены).

При выполнении упражнения нападающий с мячом в позиции игрока задней линии выполняет «наведение» защитника на любого из своих партнеров. Когда это происходит, вовлеченные в игру с заслоном защитники выполняют рассмотренные выше взаимодействия, в то время как третий защитник смещается к кольцу для оказания помощи с дальней от мяча стороны площадки. Продолжительность упражнения – от трех до пяти минут.



2.37. Противостояние двух игроков

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: препятствие передачам мяча на край площадки и оказание помощи защитнику со слабой стороны площадки.

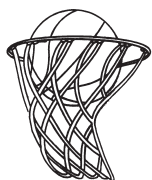
Два нападающих располагаются по краям площадки (на условном продолжении линии штрафного броска). К каждому из них «прикрепляется» защитник.

Два игрока задней линии имеют один мяч и играют без защитников (в этих позициях можно расположить тренеров или их помощников).

Когда мяч находится на одной из сторон площадки, защитник на стороне мяча препятствует передаче, играя против своего подопечного в закрытой стойке.

Защитник, опекающий игрока на дальней от мяча стороне площадки, оттягивается в позицию подстраховки, мешая получению мяча своему подопечному, если тот будет выходить навстречу мячу. Когда мяч будет передан на другую сторону площадки защитники соответственно меняются ролями.

Рекомендации тренеру: если мяч передается крайнему нападающему, его следует немедленно вернуть игроку задней линии. Игроки задней линии не должны удерживать мяч дольше, чем до счета «три». Позднее позвольте крайним нападающим играть в любом месте от условного продолжения линии штрафного мяча до лицевой линии.



2.38. Противостояние игроков

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: научить защитной концепции «мяч – я – подопечный».

В упражнении задействованы четыре передающих (два игрока задней линии и два крайних нападающих).

Центровой игрок пытается «открыться» для получения мяча. Передачи с отскоком от пола запрещены.

Защитник препятствует передаче мяча и играет один на один с центровым игроком, если последний получит мяч.

Нападающие могут передавать мяч в обратном направлении, чтобы затруднить игру защитнику.

Рекомендации тренеру: передающие игроки не должны удерживать мяч дольше, чем до счета «два».



2.39. Упражнение W

(используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить игре в защите, а также движению ног и рук игроков, находящихся в нападении и защите.

Игроки разбиваются попарно и выстраиваются возле условного продолжения линии штрафного броска.

Тренер (или игрок) держит мяч на вершине области штрафного броска.

Нападающий резко проходит к лицевой линии за спиной защитника, в то время как защитник старается предотвратить передачу своему подопечному.

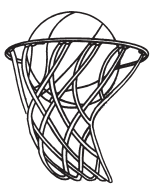
Нападающий резко выходит навстречу мячу, затем – к кольцу, в ожидании навесной передачи, затем резко выходит на край площадки.

Защитник должен препятствовать любым возможным передачам своему подопечному.

Тренер может сделать передачу нападающему в любой момент или не делать передач во время W-образного передвижения нападающего.

Если нападающий получит мяч, защитник играет с ним один на один.

Рекомендации тренеру: обучайте быстрому первому шагу и использованию рук и ног для предотвращения передач; решайте, надо ли, чтобы игрок открывался на краю, во время рывка за спиной защитника или с использованием поворота. Упражнение проводится с обеих сторон площадки.



2.40. Упражнение в полукруге

(используется на протяжении
всего спортивного сезона)

Цель: держание игрока, выходящего к мячу со слабой стороны площадки. Подбор мяча при отскоке от щита и его передача свободному игроку.

Нападающие (01-06) формируют полукруг. В упражнении участвуют также защитник X1 и тренер.

Тренер может передать мяч любому из нападающих на дальнюю от защитника X1 сторону площадки. Предположим, что он сделал передачу игроку 05, находящемуся на краю боковой линии.

Защитник X1 опекает нападающего 01.

После передачи, нападающий 01 делает рывок к мячу. Он может двигаться как перед, так и позади защитника.

Защитник противодействует игре нападающего 01:

- играет перед нападающим и не позволяет ему пройти у себя за спиной;
- не позволяет нападающему получить мяч;
- мяч следует отбивать ближней рукой. Это дает возможность сохранять равновесие и уменьшает вероятность получения фола.

Если защитник играет правильно и нападающий 05 не может сделать передачу, то следует бросок в кольцо и игроки 01 и X1 борются за отскок.

Если нападающий 01 получит мяч от партнера 05, он играет один на один против защитника X1.

Игра продолжается до тех пор, пока 01 не забьет или X1 овладеет мячом.



2.41. Упражнение для совершенствования предвидения игры в защите

(используется до начала и в начале спортивного сезона)

Цель: совершенствовать игру в защите.

Мяч может передаваться как в верхнюю, так и в нижнюю зоны области штрафного броска.

Защитник исполняет свою роль до тех пор, пока не сумеет отбить мяч. Он должен учиться предугадывать направление передачи и реагировать.

Защитник может несколько выдвинуться в направлении передающего, чтобы уменьшить угол перехвата.

Нападающим не разрешается расходиться слишком широко.

Рекомендации тренеру: поощряйте игрока, проявляющего активность в защите.



2.42. Оттеснение игрока с мячом в желаемом направлении

(упражнение используется в начале и в середине спортивного сезона)

Цель: обучить переходу из позиции подстраховки к держанию игрока с мячом.

Нападающий начинает упражнение с одной из точек на периметре (обычно на вершине области штрафного броска или на условном продолжении линии штрафного броска) в 4,5–5 метрах от кольца.

Защитник располагается внутри области штрафного броска, в позиции подстраховки.

Тренер (или его помощник) начинает упражнение с передачи мяча нападающему.

Защитник реагирует на полет мяча и переходит из позиции подстраховки к держанию игрока с мячом. Он должен сделать три-четыре беговых шага в направлении подопечного с мячом, а затем принять защитную стойку и продолжить сближение с подопечным приставными шагами.

Защитник атакует нападающего с мячом и оттесняет его в направлении, соответствующем избранной защитной философии, т.е. наружу или внутрь.

Защитник объявляется победителем, если вынудит нападающего дважды изменить направление движения.

Рекомендации тренеру: научите защитника постоянно «пританцовывать на ногах» и сближаться с подопечным, используя приставные шаги.



2.43. Формирование треугольника

«мяч – я – подопечный»

(упражнение используется до начала и в начале спортивного сезона)

Цель: обучить игроков чувству дистанции: как далеко защитник может отступить в направлении мяча и успеть вернуться к подопечному при передаче.

Упражнение целесообразно для совершенствования действий как при личном, так и при зонном прессинге. Оно предназначено для того, чтобы помочь игрокам (особенно первой линии) определить дистанцию, на которую они могут отступить от своих подопечных, и успеть вернуться в случае необходимости для перехвата или отбивания мяча.

Проинструктируйте игроков, чтобы они старались отбивать мяч в пределы площадки.

Защитник отступает в направлении тренера, владеющего мячом, формируя плоский треугольник.

Нападающий сначала не имеет права менять позицию, а позже ему можно разрешить двигаться.

Тренер передает мяч нападающему, а защитник должен перехватить его или отбить так, чтобы можно было бороться за неконтролируемый мяч.

Нападающий, после выполнения задания, становится защитником, а защитник уходит в конец колонны нападающих.

Рекомендации тренеру: обращайтесь внимание игроков на следующие моменты:

- отступление на максимально дальнюю дистанцию в направлении мяча, что позволяет успеть вернуться к подопечному в случае передачи;
- предвидение передачи и активная игра на перехват;
- при отбивании мяча необходима активная борьба за неконтролируемый мяч.



2.44. Провоцирование фола в нападении

в упражнении с ведением мяча по всей площадке

(упражнение используется на протяжении
всего спортивного сезона)

Цель: изучение техники провоцирования фола на нападающего.

Для выполнения упражнения команда делится пополам.

Игроки разбиваются попарно на каждой стороне площадки (поставьте лучших игроков против лучших).

Игроки 01 и 02 ведут мяч вдоль площадки, примерно 10 раз, изменяя направление ведёния. Защитники X1 и X2 должны учиться провоцировать фол в нападении в момент изменения нападающим направления ведёния мяча с поворотом. Им надо заставить нападающего изменять направление ведёния, что может создавать ситуации для фола в нападении.

Как только защитники X1 и X2 пересекут центральную линию площадки, стартует следующая пара игроков. После выполнения упражнения последней парой, игроки меняются ролями и упражнение продолжается в обратную сторону.

Рекомендации тренеру: по мере усвоения игроками упражнения, скорость передвижений повышается. При этом возрастает роль соревновательного момента между двумя игроками в ситуации «один против одного».



2.45. Провоцирование фола на нападающего при оказании помощи с дальней от мяча стороны площадки

(упражнение используется до начала и в начале спортивного сезона)

Цель: обучить защитника, опекающего игрока на дальней от мяча стороне площадки, провоцировать фол на нападающего с мячом при оказании помощи.

Игрок 01 выполняет финт головой, выводя из равновесия защитника X1, и обходит его с ведёнием мяча.

Защитник X2 делает рывок, подставляясь под дриблера. При этом в момент контакта защитник должен начать отступление назад. Рас-

чет является очень важным элементом при выполнении этого упражнения.



2.46. Сместись, блокируй и подбери

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: перекрывание зоны под кольцом, прыжок, чтобы помешать бьющему игроку, подбор мяча после отскока и выполнение первой передачи в отрыв.

В этом упражнении тренер с мячом располагается на линии штрафного броска.

Игрок защиты X охраняет зону под кольцом в одном шаге от пунктирной линии («в трехсекундной зоне»).

Ноги защитника расположены широко и находятся в постоянном движении, руки подняты вверх для препятствия передачам.

Тренер передает мяч любому из нападающих, которые располагаются справа и слева от кольца, для броска в прыжке.

Защитник должен сместиться в сторону бьющего и попытаться заблокировать бросок без фола (вертикальное выпрыгивание у края щита). После приземления защитник подбирает мяч и выполняет первую передачу в отрыв тренеру на линию штрафного броска.

В упражнении используется заслонка для кольца, чтобы мяч отскакивал при каждом броске.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность действий в следующей последовательности:

- попытка отбить мяч при передаче;
- прыжок для блокировки броска;
- быстрый возврат для подбора.



2.47. Передвижения в защитной стойке

спиной вперед – реагирование на свободный мяч

(упражнение используется в начале и в середине спортивного сезона)

Цель: совершенствовать передвижения в защитной стойке спиной вперед с изменением направления движения. Обучить реагированию на свободный мяч.

Игроки делятся на четыре группы.

Первая четверка игроков выстраивается на лицевой линии площадки в хорошей защитной стойке, лицом к старшему тренеру.

Остальные игроки располагаются в своих колоннах за спиной тренера, за пределами площадки.

По свистку игроки передвигаются спиной вперед зигзагом, в соответствии с жестами рук тренера, обозначающими направления движения.

Когда игроки пересекают центральную линию площадки, помощник тренера, стоящий с мячом на другой лицевой линии, катит мяч по площадке.

Игроки, стоящие за спиной старшего тренера, кричат: «Мяч!».

Игроки, выполняющие упражнение, должны повернуться, найти мяч, сделать рывок к нему и постараться им овладеть.

Рекомендации тренеру: игроки должны следить за старшим тренером при передвижении спиной вперед. Они не должны «подглядывать» назад. Следите за сохранением хорошей защитной стойки игроков и работой ног. Помощник тренера может катить мяч или бросать его в пол в любом направлении.



2.48. Упражнение «шесть точек»

(используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: объединение передвижений игроков спиной вперед, приставными шагами, в закрытой и в открытой стойке.

Игроки формируют две колонны в центре площадки и поочередно перемещаются:

- спиной вперед до вершины области штрафного броска;
- приставными шагами на край площадки;
- в закрытой стойке к боковой линии области штрафного броска;

- в открытой стойке поперек области штрафного броска;
- в закрытой стойке на край площадки, где и заканчивают упражнение.

Упражнение повторяется несколько раз.

Рекомендации тренеру: низкая стойка игроков и быстрая работа ног.



ГЛАВА 3

БАСКЕТБОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

В данной главе рассматриваются упражнения, позволяющие совершенствовать элементы техники броска, его скорость, передачи мяча, проходы и заслоны, укреплять выносливость игроков.



3.01. Броски мяча в кольцо с одиннадцати точек (упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование быстроты бросков с коротких дистанций.

Броски в прыжке выполняются из заранее определенных на площадке точек:

- по три броска в прыжке игроки выполняют без предварительного ведёния мяча с точек 1, 2, 3, 4, 5;
- по три броска в прыжке выполняются после одного удара мячом в пол с точек 6 и 7;
- по пять бросков в прыжке с отскоком от щита выполняются с точек 8 и 9;
- бросок в прыжке и один удар мячом вправо, а также бросок в прыжке и один удар мячом влево игрок выполняет с точки 10;
- пять штрафных бросков выполняется с точки 11.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность быстроты выпуска мяча из рук.



3.02. Упражнение «гольф»

(используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствовать броски в развлекательной манере.

Девять точек рисуются на баскетбольной площадке – это места, с которых выполняются броски мяча.

Четверка игроков начинает с первой позиции и продвигается к девятой. Игроки должны поразить кольцо, прежде чем перейти к следующей позиции.

Каждый бросок считается за один удар, и игрок, затративший меньше «ударов», объявляется победителем.

Лучшим результатом будет девять «ударов».

Рекомендации тренеру: определите, какой вид броска используется с каждой из точек (бросок в прыжке, финт на проход и бросок в прыжке и т.д.).



3.03. Соревнование в бросках мяча

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

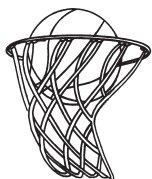
Цель: обучить различным видам бросков с сопротивлением; развивать дух соревнования и дать игрокам возможность развлечься.

Разделите группу игроков на две команды, по одной на каждое кольцо.

Обе команды, игроки в которых выполняют броски по очереди, должны сделать по:

- 25 попаданий при броске в движении из-под кольца слева;
- 25 попаданий при броске в движении из-под кольца справа;
- 10 попаданий при броске в прыжке с левой стороны площадки;
- 10 попаданий при броске в прыжке с вершины области штрафного броска;
- 10 попаданий при броске в прыжке с правой стороны площадки;
- 25 попаданий при выполнении штрафных бросков.

Команда, первой закончившая упражнение, объявляется победительницей.



3.04. Броски мяча

(упражнение используется в начале и в конце спортивного сезона)

Цель: контроль и совершенствование четырех основных элементов техники броска.

Броски являются искусством, требующим двух основных факторов:

- 1) бросать мяч каждый раз одинаково;
- 2) быть уверенным при броске.

Игрок может улучшить свою результативность при бросках благодаря тренировке. При этом он должен работать над двумя жизненно важными моментами – самим броском (в упражнениях) и выбором подходящего броска (в каждой игровой ситуации).

Четыре основных элемента техники броска включают:

держание мяча – важнейший элемент. Мяч следует удерживать пальцами, а не ладонями;

формирование буквы L (плечо и предплечье) – удержание плеча и предплечья в позиции буквы L с выведенным вперед в направлении кольца локтем, повышает результативность бросков;

сопровождение – включает психическую жесткость, с которой игрок каждый раз концентрирует внимание на продолжении линии плечо-предплечье-кисть;

усилия ног/равновесие – большинство игроков предпочитает бросать мяч в прыжке, а не с места. Бросок в прыжке требует развития усилия ногами (согнутыми в коленях).



3.05. Броски с отскоком от щита

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствовать завершающую фазу быстрого прорыва, практикуясь в бросках с отскоком от щита при диагональном проходе.

Каждый игрок имеет по мячу и ведет его к кольцу по диагонали для броска с отскоком от щита.

Игрок подбирает свой мяч и продолжает упражнение на другой половине площадки. Он быстро ведет мяч через всю площадку и выполняет бросок из-под кольца с отскоком от щита.

Упражнение выполняется 1,5 минуты, после чего игроки поворачиваются и выполняют его в другом направлении (по часовой и против часовой стрелки).

Дайте возможность каждому игроку поупражняться в бросках с отскоком от щита с обеих сторон на каждой половине площадки. Это очень хорошее упражнение в бросках.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте жесткость диагонального прохода игрока с ведением мяча, короткий бросок с отскоком от щита.



3.06. 50 секунд для быстрых бросков

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: концентрация внимания игроков, интенсивность передвижения перед броском.

Бьющий игрок (*С*) выполняет бросок и передвигается назад и вперед на своей стороне площадки, открываясь навстречу мячу. Он получает второй мяч для очередного броска (от игрока *В*) во время движения.

Игрок (*С*) ловит мяч, бросает его в кольцо, передвигается и получает другой мяч.

Игрок (*А*) подбирает мяч после броска и передает его игроку (*В*), который делает передачи бьющему игроку. Все игроки бросают мячи каждый день с трех точек по 50 секунд на каждой точке.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность разворота к кольцу, выбирая в качестве осевой ближнюю к кольцу ногу.



3.07. Броски в четырех углах площадки

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование навыков передвижений и бросков.

Это очень важное упражнение для становления «совершенного игрока». Развиваемые в нем навыки включают: равновесие, концентрацию, положение кисти и локтя, сопровождение.

Перечисленные навыки при броске должны выполняться игроком автоматически.

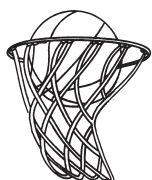
Игроки инструктируются, как выходить навстречу мячу (равновесие), делать разворот к кольцу, направлять взгляд на кольцо (концентрация), выбирать осевую ногу, выводить защитника из равновесия для того, чтобы выполнить бросок без сопротивления.

Умение комбинировать эти навыки перед броском повышает результативность и уверенность игрока. Рассмотрим движения каждого игрока.

Игрок 1 передает мяч игроку 3, делает движение на проход вдоль лицевой линии и возвращается для получения мяча от игрока 3.

Игрок 3 после передачи подбирает брошенный мяч и передает его очередному игроку в колонне *A* (игроки не должны бросать мяч пока они не выберут опорную ногу и не развернутся в направлении кольца). Чтобы избежать одновременных бросков, установите их чередование в колоннах *A* и *B*.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность выбора осевой ноги, вытягивания рук навстречу мячу, сохранения равновесия и концентрации внимания.



3.08. Броски «один против одного»

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование бросковых способностей.

Игроки распределяются по парам.

Один игрок (*A*) в каждой паре делает одно-два движения, после чего партнер (*B*) передает ему мяч.

Игрок (*A*) получает мяч, быстро останавливается, не прибегая к ведению мяча и выполняет бросок. Он сам подбирает мяч и передает его партнеру (*B*), который выполняет те же (одно два) движения на другой стороне площадки.

Игрок (В) выполняет те же действия, что и первый игрок и упражнение продолжается.

Рекомендации тренеру: не разрешайте ведения мяча. Добивайтесь быстрой остановки после ловли мяча.



3.09. Броски игрока после взаимодействий с заслоном

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование бросков, передач, проходов и заслонов.

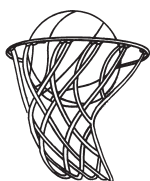
Разделите команду на две группы, поставив центровых игроков и нападающих в позицию «внутри», а игроков задней линии – в позицию «снаружи».

Игрок задней линии передает мяч нападающему и устанавливает для него заслон.

Нападающий имеет возможность выйти из-за заслона для броска в прыжке, пройти к кольцу для броска в движении или вернуть мяч игроку задней линии, сыграв «двойку».

После каждого броска игроки меняются колоннами.

Рекомендации тренеру: следите за техникой всех элементов взаимодействия с заслоном.



3.10. Дюжина (две дюжины) бросков в позиции центрального игрока

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: помочь игрокам первой линии совершенствовать их навыки бросков из-под кольца. Кроме того, укреплять выносливость игроков.

Начинайте с нескольких основных движений, по два с каждой стороны площадки.

Первое движение – зашагивание с одним ударом мяча в пол и силовой бросок.

Второе движение – короткий бросок крюком.

Игрок передвигается перед кольцом, показывая тренеру (или его помощнику) кисть руки в качестве мишени для передачи.

В зависимости от задания, игрок выполняет либо зашагивание, либо короткий крюк, быстро подбирает мяч, стараясь забросить его в кольцо, если первая попытка оказалась неудачной. Когда мяч будет заброшен, игрок подхватывает его из сетки и возвращает тренеру.

Тренер немедленно делает обратную передачу игроку для нового броска из-под кольца.

Освоившись с упражнением, игрок действует на полной скорости, выполняя дюжину или две дюжины бросков из-под кольца, добавляя финты головой и мячом перед броском.

Рекомендации тренеру: не разрешайте игроку бросать мяч с отклонением корпуса назад. Игрок должен искать возможность спровоцировать фол и получить возможность пробить штрафной бросок. Он должен сохранять равновесие и не расслабляться, пока мяч не будет заброшен в кольцо.



3.11. Броски двумя мячами

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствовать технику бросков и концентрацию внимания в напряженных ситуациях, связанных с передвижениями перед броском.

В упражнении участвуют четыре игрока: один игрок подбирающий, два игрока – передающие (в этих позициях могут располагаться тренер и его помощник) и один – бьющий.

Передающие игроки располагаются на краях площадки.

Бьющий перемещается взад и вперед в наружном полукруге области штрафного броска, получает попеременно мяч от передающих игроков и выполняет броски.

Игрок под кольцом подбирает мячи и возвращает их передающим игрокам. Через установленное время (30 секунд или одна минута) игроки меняются позициями.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность правильной техники броска и умения открываться для получения мяча. Акценты расставляются в следующей последовательности – сначала точность броска, затем – быстрота.



3.12. Концентрация внимания при бросках из-под кольца

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона перед началом тренировки)

Цель: обучить концентрировать внимание игроков на самом легком броске в баскетболе – из-под кольца.

Упражнение выполняется в двух колоннах прямо из-под кольца. Игроки из бьющей колонны, используя два мяча, выполняют поточно броски из-под кольца.

Игроки из другой колонны подбирают мяч после броска.

Ведение мяча не используется, и упражнение выполняется в быстром темпе. Каждый игрок располагается достаточно близко к кольцу с тем, чтобы сделав один шаг, выполнить бросок.

Внимание игроков концентрируется на передаче мяча, броске и подборе.

Игроки должны ежедневно выполнять по 50 бросков с каждой стороны площадки.



3.13. «Три колонны – два мяча»

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: тренировка бросков в прыжке с края площадки, передач мяча, а также бросков после ловли мяча.

Игроки формируют три колонны у лицевой линии площадки.

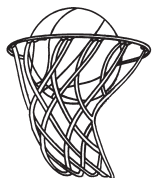
Направляющий в средней колонне и один из направляющих в крайней колонне имеют по мячу.

Первая тройка игроков передвигается к дальнему кольцу, непрерывно передавая мячи друг другу.

У дальнего кольца крайние игроки выполняют броски в прыжке с 5–6 метров.

Выполнив задание, первая тройка игроков ждет, когда упражнение закончит последняя группа игроков, после чего упражнение продолжается в обратном направлении.

Рекомендации тренеру: постоянно напоминайте игрокам о точности передач и бросков.



3.14. Броски в прыжке «в тройках»

(упражнение используется перед началом и на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование действий игроков при бросках под любым углом и из разных позиций.

Один игрок с мячом выполняет бросок в прыжке, другой – подбирает мяч и передает его третьему движущемуся игроку для броска.

Передающий может противодействовать этому броску.

Бьющий поощряется постоянно менять позицию и передающий должен найти его на площадке.

Бьющий сам подбирает мяч после своего броска, передает его третьему игроку и противодействует броску и т.д. Составы «троек» меняются на каждой тренировке.

Тренер может ввести пассивное противодействие броску в начале сезона и максимально активное – к концу сезона.

Упражнение способствует совершенствованию физической кондиции.



3.15. Броски в прыжке в «четверках»

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование бросков. Работа над их сопровождением.

Игрок 01 находится под кольцом с мячом.

Игроки 02, 03 и 04 распределяются вокруг области штрафного броска в 5–6 метрах от кольца.

Игрок 01 передает мяч любому из трех других игроков, которые стараются выполнить движение, чтобы открыться для приема передачи.

После того, как игрок 01 передаст мяч (игроку 02), он быстро сближается с ним в защитной стойке.

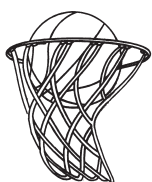
Игрок 02 выполняет бросок.

Игрок 01 кричит «бросок» и блокирует бьющего, преграждая ему путь к кольцу для подбора.

Игрок 02 следует за своим броском, подбирает мяч, передает его игроку 03 или 04 и становится защитником.

Продолжительность упражнения – 1–3 минуты.

Рекомендации тренеру: обучите игроков правильной работе ног при получении мяча для броска (стойка, удержание мяча вверху после приема передачи, сохранение равновесия).



3.16. Упражнение в бросках

(используется на протяжении всего спортивного сезона, чаще до начала сезона)

Цель: концентрация внимания игроков, повышение результативности бросков.

Упражнение проводится на шести кольцах – по два игрока на каждое кольцо.

Один из игроков в паре возвращает мяч бьющему игроку.

Бьющий бросает мяч последовательно с каждой из обозначенных точек и должен пройти круг из пяти точек в одну и другую сторону. Бьющий переходит на следующую точку только после забитого мяча. Прежде чем покинуть зал после тренировки игрок должен сделать 10 попаданий подряд в этом упражнении.

Это упражнение повышает результативность игроков в бросках с 40 до 60 процентов.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность правильной техники и концентрации внимания.



3.17. Быстрый прорыв игроков

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучение подбору мяча, первой передаче в отрыв, выходу навстречу мячу.

Мяч бросается в щит, после чего следует подбор.

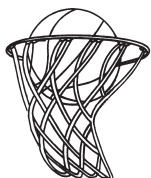
Игрок 01 выполняет первую передачу в отрыв после подбора на край площадки игроку 02.

Игрок 03 делает рывок к центральной линии, а затем навстречу мячу. После этого игроки формируют треугольник атаки при быстром прорыве.

Игрок 03 использует одну из следующих трех возможностей:

- передает мяч из рук в руки проходящему мимо игроку 02;
- передает мяч игроку 01 в середину площадки;
- ведет мяч по центру.

Рекомендации тренеру: обучите игроков выходить навстречу мячу и следить взглядом над плечом за позицией защитника.



3.18. Упражнение в быстром прорыве игрока (используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: бег, владение мячом и броски.

В упражнении участвуют один подбирающий игрок и два игрока задней линии.

Подбирающий бросает мяч в щит, подбирает его и делает первую передачу в отрыв на край площадки выходящему туда игроку задней линии (оба игрока задней линии выходят в позицию для приема первой передачи, каждый на своей стороне площадки).

Игрок задней линии с дальней стороны площадки выходит в центр, чтобы получить мяч на вершине области штрафного броска. Он ведет мяч по центру площадки к дальней линии штрафного броска и выполняет передачу любому из партнеров для броска в движении из-под кольца.

Один из крайних игроков может установить заслон для другого игрока у лицевой линии для броска в прыжке из-за заслона.



3.19. Упражнение в бросках

(используется на протяжении
всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование нападения игроков быстрым прорывом.

Игрок 4 (подбирающий) максимально быстро выполняет первую передачу в отрыв игроку 1.

Игрок 1 ведет мяч по центру площадки.

Игрок 2 быстро занимает правую линию в атаке быстрым прорывом, а игрок 3 – левую. Они не ждут игрока 1.

Игрок 4 поддерживает атаку, а игрок 5 страхует сзади.

Распределение игроков по функциям может быть следующим:

игрок 1 – разыгрывающий;

игрок 2 – второй игрок задней линии;

игрок 3 – быстрый форвард;

игрок 4 – лучший форвард в подборе и хороший снайпер при фронтальных бросках;

игрок 5 – центровой.



3.20. Быстрый прорыв «в четверках»

(упражнение используется на протяжении
всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование быстрого прорыва против одного, двух и трех защитников (два варианта).

I. 01 и 02 – игроки задней линии;

03 и 04 – подбирающие;

X1, X2 и X3 – защитники (можно использовать одного, двух или трех защитников).

Рекомендуем начать с одного защитника в начале сезона и постепенно перейти к трем защитникам по мере приближения к середине спортивного сезона.

II. Игрок 03 бросает мяч в щит так, чтобы он отскочил к игроку 04.

Игроки 01 и 02 выходят в зоны получения первой передачи (каждый на своей стороне площадки).

Игрок 04 передает мяч игроку 02, который, в свою очередь, делает передачу в середину площадки игроку 01.

Игрок 01 становится средним игроком в атаке быстрым прорывом, 02 и 03 заполняют края площадки, а 04 играет в роли сопровождающего.

X1, X2 и X3 играют в защите. Они могут противодействовать подбирающему, получающему первую передачу, продвигающему мяч по центру площадки или просто отступить назад. В этих пределах они действуют произвольно, поэтому нападающим каждый раз приходится определять степень защитного противодействия и действовать соответственно.

Примечание: 03 может бросить мяч в щит так, что он отскочит к нему обратно и атака начнется на другой стороне площадки.

Если назначается специальный игрок в позицию 01 (а мы делаем это), первая передача выполняется на другую сторону площадки (игроку 02), чтобы 01 выходил на получение мяча в центр.



3.21. Упражнения в быстром прорыве в парах

(используются на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучение основам быстрого прорыва – броскам, ведению мяча и передачам.

Все упражнения начинаются на правой стороне площадки, но лучше ежедневно чередовать стороны, чтобы игроки упражнялись также в ведении мяча и бросках в движении левой рукой.

Игроки X1 и X3 имеют по мячу и делают первую передачу соответственно игрокам X2 и X4.

Игроки X2 и X4 – получатели первой передачи в быстром прорыве, поэтому они должны активно выходить навстречу мячу, а не просто двигаться вдоль площадки.

Передача для броска в движении – игрок X1 передает мяч игроку X2.

Игрок X2 максимально быстро ведет мяч через всю площадку, делает остановку прыжком у линии штрафного броска и передает мяч игроку X1, который после первой передачи выполняет роль крайнего нападающего при быстром прорыве.

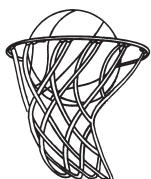
Игрок X1 выполняет бросок в движении на полной скорости.

Фронтальный бросок в прыжке – игрок Х1 передает мяч игроку Х2.

Игрок Х2 быстро ведет мяч вперед и выполняет фронтальный бросок в прыжке с линии штрафного броска.

Игрок Х1 выполняет роль крайнего нападающего. Он добивает мяч в случае неудачного броска.

Бросок в прыжке с края – игрок Х2 ведет мяч к линии штрафного броска, делает остановку прыжком и передает мяч игроку Х1 для броска в прыжке с края площадки.



3.22. Быстрый прорыв 3Х3

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: развивать у игроков способности владения мячом на полной скорости. Совершенствовать действия в заключительной фазе быстрого прорыва. Кондиционная подготовка в начале спортивного сезона (соревнование создает игровые условия для выбора подходящего типа броска и соответствующих защитных противодействий).

Это упражнение требует, по меньшей мере, 12 игроков (по 6 игроков в каждой команде). Игроки остаются в своих командах на протяжении всего упражнения.

Упражнение начинается в ситуации 3Х2 с догоняющим защитником, стартующим с места пересечения боковой и центральной линий.

Когда мяч пересечет центральную линию, догоняющий защитник должен сначала наступить ногой на центральный круг, после чего «рвануться» к своему кольцу, стремясь восстановить численное равенство игроков.

Теперь рассмотрим упражнение в ситуации 3Х3.

Когда мяч будет заброшен в кольцо или защитники овладеют им, тройка новых нападающих начнет свою атаку быстрым прорывом против новой пары защитников (из бывшей команды нападающих), занявших исходное положение для защиты на другом конце площадки. Как только мяч пересечет центральную линию, третий за-

щитник выбегает на площадку, чтобы наступить ногой на центральный круг и рвануться вслед за мячом.

Рекомендации тренеру: необходимо следить за правильностью выбора игроками защитных позиций. Это отличное упражнение для того, чтобы научиться выбору подходящих типов бросков (в движении, фронтальных бросков в прыжке или бросков в прыжке с края площадки).



3.23. Быстрый прорыв 3Х2 и 2Х1

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование навыков владения мячом и его передач при быстром прорыве. Упражнение может быть использовано для совершенствования защитных действий.

Игроки 1, 2 и 3 развивают атаку быстрым прорывом против защитников 4 и 5. После броска (игрок 3), бьющий убегает назад в защиту.

Игроки 4 и 5 подбирают мяч и развивают атаку быстрым прорывом в обратном направлении.

По окончании атаки в упражнение включается следующая группа игроков, повторяя движения.

Рекомендации тренеру: следите, чтобы игроки правильно заполняли линии атаки при быстром прорыве. Подчеркивайте важность точных передач и выбора подходящего типа броска. Кроме того, обращайте внимание на правильность действий защиты на обоих концах площадки.



3.24. Упражнение с обходом игрока

(используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование нападения быстрым прорывом, а также ведёния мяча, его передач, бросков в кольцо, удержания рук вверху при подборе, следования за броском и добивания.

Средний игрок стартует с линии штрафного броска в центре площадки вместе с двумя крайними игроками, которые располагаются в 1–2 метрах от боковых линий.

Средний игрок ведет мяч (3–5 ударов мячом в пол) к вершине области штрафного броска на другой половине площадки. Он выполняет остановку прыжком на две ноги, может выполнить бросок или передать мяч на любую сторону площадки.

Если средний игрок передает мяч на правую сторону, то он следует для подбора на правую сторону области штрафного броска.

Правый крайний игрок получает мяч, делает остановку прыжком на две ноги и выполняет бросок в прыжке с отскоком от щита с 3–4-х метров.

Средний игрок выходит на подбор, удерживая руки вверх.

Левый крайний игрок движется к кольцу, также удерживая руки вверх.

Бьющий выходит в центр площадки за спиной среднего игрока, удерживая руки вверх для подбора.

Игроки добивают мяч в кольцо в случае неудачного броска.

Рекомендации тренеру: убедитесь, что игрок выходит к кольцу после броска.



3.25. Броски из-под кольца в движении в парах

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучение игроков технике передач и поворотов.

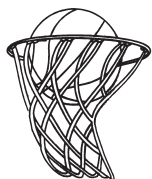
Две колонны игроков формируются на обеих сторонах площадки, направляющие располагаются на уровне вершины области штрафного броска.

Упражнение начинает направляющий из колонны игроков с мячами, делая передачу одной рукой от плеча партнеру на другой стороне площадки и следуя за мячом. Когда игрок достигает середины площадки, он ловит мяч двумя руками и делает остановку прыжком на две ноги примерно на вершине области штрафного броска.

Партнер, сделавший передачу двумя руками от груди, следует за мячом и выполняет рывок к кольцу за спиной первого игрока.

Первый игрок выполняет поворот к кольцу и делает передачу партнеру для броска из-под кольца в движении.

Рекомендации тренеру: все передачи должны быть точными и сделаны вовремя. Остановку прыжком и поворот к кольцу следует выполнять в низкой стойке и без пробежки. Проходящий игрок должен резко изменить направление движения, проходя вплотную к партнеру.



3.26. Нападение 3Х3 на одной половине площадки

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование техники нападения и игры под щитом.

Упражнение начинают разыгрывающий и два крайних игрока. Упражнение очень полезно для совершенствования игры в пас.

Действия нападающих лимитированы передачей и рывком к кольцу, передачей и заслоном для игрока с мячом, передачей и заслоном для игрока без мяча или комбинацией всех трех игроков.

Используя в игре трех игроков вместо пяти, усиливаем нагрузку в игре под щитом для каждого из них.

Ведение мяча может быть использовано лишь при проходе к кольцу и для восстановления исходной расстановки.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность передач и движения игроков без мяча. Сохраняйте уравновешенную расстановку, позволяющую двум игрокам выходить к кольцу при каждом броске, а еще одному оставаться сзади для подстраховки.



3.27. «Бык на ринге»

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование техники быстрых, точных передач.

Пять игроков равномерно распределяются по кругу, а один находится внутри круга.

Нападающие должны максимально быстро передавать мяч друг другу.

Защитник, используя финты, старается перехватить мяч.

Нападающие не должны удерживать мяч дольше двух секунд и выполнять передачу рядом стоящему партнеру.

Если защитник коснется мяча или нападающий сделает неточную передачу, или нарушит правила, в круг входит другой защитник.



3.28. Упражнение в быстром прорыве для 15 игроков

(используется до начала и в начале спортивного сезона)

Цель: совершенствование навыков передач и ловли мяча на высокой скорости.

По два защитника располагаются в области штрафного броска на обеих половинах площадки.

Два игрока стоят в позиции получателей первой передачи для быстрого прорыва.

Три нападающих выстраиваются вдоль линии штрафного броска.

Трое нападающих начинают атаку быстрым прорывом против двух защитников. После броска, подбирающий передает мяч одному из двух игроков, стоящих в позициях получателей первых передач и передвигающихся по краю площадки в атаке против двух защитников на другой половине площадки.

Два нападающих становятся защитниками, а два других защитника входят в пределы площадки в позиции получателей первых передач.

Упражнение продолжается с чередованием атак в одну и другую сторону.

Рекомендации тренеру: следите за подбором мяча в защите и хорошей первой передачей в отрыв.



3.29. Пас-пас

(упражнение используется в начале, в середине и в конце спортивного сезона)

Цель: совершенствование бросков в движении из-под кольца при быстром прорыве. Владение мячом в ситуации 2Х1 при быстром прорыве.

Игроки делятся на две группы.

Игроки на правой стороне площадки имеют по мячу.

Упражнение начинается у центральной линии.

Направляющий справа передает мяч на другую сторону площадки, делает шаг в направлении передачи и, быстро изменяя направление движения, выполняет рывок к кольцу.

Мяч возвращается первому игроку для броска из-под кольца в движении.

Игроки меняются колоннами. Через некоторое время начните упражнение с левой стороны.

Рекомендации тренеру: ведение мяча не разрешается. Следует увеличить скорость после изменения направления движения. Концентрируйте внимание игроков на точных, жестких передачах.



3.30. Упражнение для совершенствования игры в пас (используется в начале спортивного сезона)

Цель: обучить игре в пас и движению без мяча.

Это упражнение 4Х4 выполняется на одной половине площадки.

У нападающих есть одна минута, чтобы сделать максимально большое число передач мяча.

Нападающие не должны вести мяч, за исключением ситуаций, связанных с проходом к кольцу.

Нападающие должны передвигаться без мяча, чтобы открыться для получения передачи.

Игра проводится без центровых игроков, поэтому все передвижения выполняются по периметру расстановки.

За каждую успешную передачу присуждается одно (1) очко.

Другие возможности, связанные со счетом, включают:

- перехват (−3);
- неудачный бросок (−2);
- использование ведения мяча не при проходе к кольцу (−2);
- удачный бросок (+2).

В начале выполнения упражнения не разрешайте ни ведения мяча, ни бросков вообще. Это означает, что единственной возможностью набирать очки в этой ситуации являются передачи и передвижения. Когда передвижения будут освоены, разрешите бросать мяч в кольцо. Это заставляет защиту играть честно.

Ведение мяча разрешается только для броска из-под кольца в движении. Для ведения счета используйте табло и предоставьте каждой команде одну минут для нападения.

Чередуйте время на атаку – от 30 до 90 секунд. Время останавливается при каждом перехвате и попытках бросков.

Центровой игрок может быть добавлен после того, как движение игроков без мяча будет хорошо ими усвоено.

Работа над преодолением прессинга требует двух дополнительных защитников в позициях крайних нападающих игроков, что значительно затруднит передачи. Это вынуждает игроков задней линии искать возможность для передач в центр площадки и поощряет постановку заслонов.

Рекомендации тренеру: делайте акцент на движении без мяча. Поощряйте использование заслонов для преодоления прессинга.



3.31. Упражнение с передачами из расстановки в четырех углах

(используется до и в начале спортивного сезона)

Цель: совершенствование владения мячом, навыков передач и бросков, а также физической кондиции.

Разделите команду на четыре группы и поставьте их в четырех углах площадки.

Чтобы работать над бросками в движении правой рукой, мяч должен находиться в каждом левом углу (это группа игроков, выполняющих ведение мяча и передачи).

Когда игрок доведет мяч до центральной линии площадки, его партнер из колонны бьющих выполняет рывок к атакуемому кольцу.

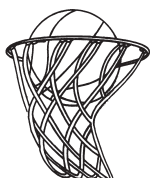
Оба игрока двигаются прямо к кольцу.

Когда игрок с мячом достигнет вершины области штрафного броска, он выполняет остановку двумя шагами или прыжком и передает мяч с отскоком от пола партнеру для броска в движении из-под кольца.

Партнер получает мяч и выполняет бросок в движении.

Когда первая пара игроков достигнет центральной линии площадки, направляющие из двух других колонн (один с мячом и один без мяча) начинают упражнение в обратном направлении. Это непрерывное упражнение. Закончив его, игроки становятся в концы разных колонн: бьющие – в колонну ведущих и передающих, а ведущие и передающие – в колонну бьющих.

Передающий игрок сначала должен подобрать мяч после броска и отдать его в колонну ведущих.



3.32. Упражнение в передачах мяча

(используется главным образом в начале спортивного сезона)

Цель: совершенствование периферического зрения, передач мяча двигающемуся игроку, выходов навстречу мячу.

От 10 до 15 игроков располагаются вокруг одного из кругов области штрафного броска. Они стоят на месте и передают мяч из рук в руки по кругу (игрок 1 передает мяч игроку 2, игрок 2 игроку 3 и т.д.). Когда тренер подаст сигнал свистком, игроки разбегаются в разные стороны по всей половине площадки – каждый игрок должен отыскать своего партнера, сделать ему передачу и отдать мяч, не прибегая к его ведению и не делая пробежки.

Получатель мяча должен сделать движение навстречу передаче и подать сигнал голосом, чтобы привлечь внимание своего партнера с мячом. Поскольку каждый передающий выполняет перед этим роль получателя мяча, он должен быть готов к выходу навстречу мячу, после чего быстро отыскать своего получателя мяча и сделать ему острую, точную передачу.

В течение всего упражнения игроки находятся в непрерывном движении. Это обуславливает разнообразие типов выполняемых пе-

редач и необходимость избегать случайных касаний передвигающихся игроков.



3.33. Упражнение в парах с передачами мяча

(используется на протяжении всего спортивного сезона)

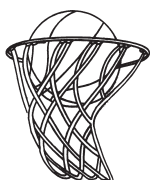
Цель: обучение игроков ловить и передавать мяч в движении при быстром прорыве и выходить в нужную точку.

Игроки выстраиваются в две колонны под кольцом, за боковыми линиями области штрафного броска.

Направляющие из обеих колонн бегут вперед, передавая мяч друг другу. Когда они достигнут линии штрафного броска на другой стороне площадки, один из игроков выполняет бросок в прыжке с верхнего угла трапеции. Другой игрок подбирает мяч после броска, затем они повторяют упражнение в обратную сторону. При этом игрок, выполнявший бросок в прыжке, теперь бросает мяч в движении из-под кольца.

Когда первая пара закончит упражнение, его продолжает вторая пара.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность выполнения броска в прыжке с верхнего угла трапеции, поскольку это – то место, в которое смещается средний игрок в треугольнике атаки после передачи мяча на край площадки, выводит его в удобную позицию для обратной передачи и броска в прыжке или передачи мяча игроку второй колонны. Можно назначать бьющего игрока в каждой паре.



3.34. Техника начала ведёния мяча

(упражнение используется в начале и в середине спортивного сезона)

Цель: обучить технике начала ведёния мяча, работе ног при развороте к кольцу, определить расстояние, которое может быть пройдено с первым ударом в пол при ведёнии мяча.

Разделите команду на центровых и разводящих игроков.

Каждый игрок владеет мячом.

Мяч «выпускается» в пол при правильной работе ног. Игрок делает один удар мячом в пол и выполняет бросок в движении (техника начала движения рассматривается ниже). После того, как все игроки усвоят упражнение в одном движении при начале ведёния мяча, они переходят на следующее место для разучивания другого движения.

Техника начала ведёния мяча предусматривает:

- *проход с левой ноги влево* – игрок делает длинный шаг и ударяет мячом в пол слева от корпуса при обходе тренера;
- *скрестный шаг левой ногой* – игрок делает финт левой ногой влево (короткий шаг) и снова шагает левой ногой скрестно вместе с началом ведёния мяча;
- *повторный шаг* – модификация вышагивания. Короткий шаг правой ногой вправо, возвращение ноги назад и повторный более длинный шаг правой ногой вправо вместе с началом ведёния мяча;
- *скрестный шаг правой ногой* – игрок делает финт правой ногой вправо (короткий шаг) и снова шагает правой ногой скрестно вместе с началом ведёния мяча;
- *проход с правой ноги вправо* – движения те же, что и в позиции с левой ноги влево, но только с правой ноги.

Рекомендации тренеру: игроки должны стараться делать первый удар сбоку от корпуса защитника, но в направлении кольца, выполнять задание в низкой стойке.

Упражнение не может быть правильно выполнено в высокой стойке.



3.35. Упражнение 1X1 с тремя ударами в пол при ведёнии мяча

(используется в начале спортивного сезона)

Цель: совершенствование первого шага при ведёнии мяча и его быстрого выпуска при броске в прыжке.

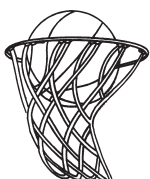
Защитник располагается под кольцом с мячом в руках. Другие игроки (нападающие) встают в колонну по одному в шести метрах от кольца.

Игрок под кольцом катит мяч направляющему в колонне нападающих и делает рывок вслед за мячом, чтобы сыграть с нападающим в ситуации 1Х1.

Дриблер ограничен лишь тремя ударами в пол. Таким образом, он должен совершенствовать первый шаг при ведении мяча и быстрый выпуск мяча – при броске в прыжке. После этого нападающий остается играть в защите, а защитник уходит в конец колонны нападающих.

Игра не заканчивается, пока защитник не овладеет мячом.

Это прекрасное упражнение для крайних нападающих и игроков задней линии.



3.36. Преследование игрока

(упражнение используется до начала, в начале и в середине спортивного сезона)

Цель: совершенствование первой передачи после подбора, а также ведения мяча и игры в ситуации 1Х1 в нападении и в защите.

Разделите игроков на три колонны.

Игроки в колонне *В* подбирают мяч при отскоке и делают первую передачу на край площадки.

Игрок бросает мяч в щит, подбирает его и передает на край площадки игроку из колонны *А*, который быстро ведет мяч прямо к атакуемому кольцу.

Защитник (колонна *С*) стартует от боковой линии с другой стороны площадки, делает рывок к защищаемому кольцу и вступает в единоборство с нападающим из колонны *А*. Игроки из колонн *А* и *С* тренируются «один на один» до тех пор, пока нападающий не забросит мяч в кольцо или защитник овладеет отскоком, или отнимет мяч у нападающего.

После каждой атаки игроки меняются колоннами по часовой стрелке.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте точность первой передачи в отрыв, технику ведения мяча и игру в ситуации 1Х1.



3.37. Ведение мяча с поворотами на половине площадки

(упражнение используется до начала и в начале спортивного сезона)

Цель: совершенствование ведения мяча, бросков в движении и навыков нападения.

Игроки выстраиваются в центральном круге, лицом к боковой линии площадки.

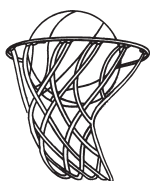
Направляющий в колонне имеет мяч и ведет его к боковой линии, дальней от кольца рукой, изменяет направление ведения мяча, выполняя поворот назад, и ведет мяч к линии штрафного броска другой рукой. Снова изменяет направление ведения мяча, выполняя поворот назад, и ведет мяч к боковой линии дальней от кольца рукой. После очередного изменения направления движения с поворотом, игрок ведет мяч к кольцу и выполняет бросок в движении. Затем игрок подбирает мяч, передает его очередному игроку в центральный круг и уходит в конец колонны.

В упражнении можно использовать два мяча и второй игрок начинает выполнение упражнения после того, как предыдущий игрок завершит последний поворот.

Упражнение одновременно выполняется на обеих половинах площадки.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность следующих требований:

- использовать низкое ведение мяча;
- держать голову поднятой;
- не касаться мяча ладонью;
- забросить мяч в кольцо при броске в движении;
- выполнять точную передачу мяча;
- выполнять рывок в конец колонны на полной скорости.



3.38. Ведение мяча

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование навыков ведёния мяча в серии проходов.

Игроки выстраиваются у центральной линии площадки.

Каждый игрок должен выполнить ведёние мяча в точку возле боковой линии площадки (точка *A*) и изменить направление ведёния мяча заданным способом.

Затем игрок ведёт мяч к точке *B* и выполняет изменение направления ведёния мяча тем же способом.

После второго изменения направления ведёния мяча, игрок выполняет резкий проход к кольцу для броска в движении, подбирает мяч после броска, уводит его в конец колонны и в следующей попытке повторяет то же задание, используя ту же технику изменения направления ведёния мяча.

В очередных попытках используется другая техника изменения направления ведёния мяча.

Рекомендации тренеру: очередной игрок может стартовать, когда предыдущий выполнит второе изменение направления ведёния мяча. Требуйте минимума ошибок при ведении. Каждый игрок должен выбрать такую скорость, при которой он будет чувствовать себя комфортно при выполнении ведёния мяча. Голова должна быть поднята на всем протяжении выполнения упражнения! Обратите внимание на следующие приемы техники изменения направления ведёния мяча:

- повороты;
- переводы за спиной;
- переводы под ногой и перед собой.



3.39. «Открыться» для получения мяча (упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: прикрытие игрока на краю площадки, держание проходящего игрока на стороне мяча, на дальней от мяча стороне площадки и возвращение игрока на сторону мяча.

Включение в упражнение активного нападающего является новым элементом, добавленным в классическое защитное упражнение.

Нападающий, чтобы открыться для приема мяча, может использовать любое из трех действий:

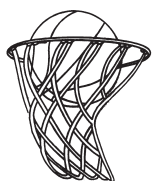
- «блокировку»;
- «V-образный рывок»;
- «туда и обратно».

Если нападающий сумеет получить мяч, он атакует кольцо в ситуации 1X1.

Защитник располагается спереди при попытках нападающего открыться для получения мяча (что соответствует защитной философии любого тренера).

Когда нападающий пересекает область штрафного броска, защитник должен повернуться лицом к мячу (некоторые тренеры предпочитают поворот к нападающему). Прикрывая нападающего на краю площадки в закрытой стойке, защитник игнорирует первый шаг нападающего к кольцу, при втором же – смещается вместе с нападающим к области штрафного броска, оставаясь в закрытой стойке, делает поворот к мячу в трехсекундной зоне и играет в открытой стойке на дальней от мяча стороне площадки.

Рекомендации тренеру: сделайте акцент на выполнении нападающим трех действий для того, чтобы «открыться» и получить передачу. «Простая беготня» с этой целью бессмысленна. Нападающий должен осознать это при выполнении данного упражнения.



3.40. «Один на один» по всей площадке

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование навыков нападения и защиты в игре «один на один».

Два игрока становятся за боковой линией по обеим сторонам центральной линии площадки.

Тренер катит мяч вдоль центральной линии и оба игрока борются за него.

Игрок, овладевший мячом, становится нападающим, а другой игрок – защитником.

Упражнение продолжается, пока нападающий не забьет мяч или им овладеет защитник.

Рекомендации тренеру: следите, чтобы нападающий укрывал мяч при ведении мяча. Подчеркивайте важность активных действий обоих игроков после выполнения броска.



3.41. Упражнение для центрального игрока

(используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: помочь центральному игроку развивать самообладание в трудных ситуациях.

Игроки, стоящие по периметру (каждый с мячом), передают мяч центральному игроку.

Центровой игрок передвигается в обычных позициях, стараясь «открыться» и получить передачу.

Сразу три защитника могут противодействовать центральному игроку.

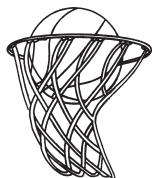
Данное упражнение – постепенно усложняющееся. Оно может выполняться сначала с одним защитником, разрешающим центральному игроку получить мяч. Затем защитник может усилить давление, держа центрального игрока со стороны мяча, что вынуждает его определять позицию защитника и отворачиваться от него, или предпринимать более активные действия, чтобы «открыться» навстречу мячу. В упражнение может быть включен второй защитник. В этом случае центральный игрок должен учиться противодействовать групповой защите. Затем в упражнение можно подключить третьего защитника. Таким образом, центральный игрок обучается постоянно быть готовым к приему мяча в нижней зоне области штрафного броска.

Если центральный игрок «не бьет», он может выполнить передачу наружу и «вновь рвануться» за получением другой передачи.

Рекомендации тренеру: обучение центрального игрока быть постоянно готовым к приему передачи в нижней зоне области штрафно-

го броска. После «ловли мяча» центральной игрой должен удерживать его возле лица и поворачиваться к кольцу.

Можно дать задание защитникам не играть руками, а только толкать центрального игрока корпусом и т.п.



3.42. Спровоцируй фол и атакуй сам

(упражнение используется до начала спортивного сезона)

Цель: совершенствование перехода игроков от защиты к нападению и силовые проходы.

Защитник должен спровоцировать фол в нападении у проходящего игрока задней линии площадки. Затем он берет потерянный нападающим мяч, становится нападающим и выполняет проход к кольцу в ситуации 1Х1 против защитника (или тренера), который постоянно фолит на нем.

Игрок с мячом старается забросить мяч с фолом (заработать 3 очка в одной атаке из-под кольца). Он должен забросить мяч в кольцо три раза, после чего к упражнению подключается следующий игрок.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте необходимость быстрой реакции на свободный мяч и силовой проход к кольцу.



3.43. Поворот игрока и игра «один на один»

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить повороту и игре в ситуации 1Х1.

Нападающие и защитники располагаются в середине площадки.

Каждый нападающий имеет мяч и начинает упражнение из положения спиной к кольцу.

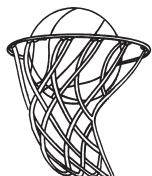
Тренер громко называет имя одного из защитников и последний касается спины своего подопечного.

Нападающий поворачивается к кольцу и начинается игра в ситуации «один на один». Он может бросать мяч, проходить и т.п.

Защитник старается остановить дриблера при проходе к кольцу, заблокировать бросок, закрыть проход вдоль лицевой линии и т.д.

Нападающий учится «читать» действия защитника.

Рекомендации тренеру: обучайте игроков основам нападения (поворот игрока и атака). Упражнение должно носить остросоревновательный характер.



3.44. «Один на один» с поднятой головой

(упражнение используется в начале спортивного сезона)

Цель: совершенствование проходов с ведением мяча и бросков в прыжке.

В упражнении участвуют три игрока: нападающий (1), защитник (X) и передающий (2).

Нападающий держит голову поднятой, фиксируя взгляд на кольце. Он должен увидеть, как защитник распределяет вес тела на ногах, выполнить проход к кольцу или сделать бросок в прыжке, т.е. делает то, что защитник позволяет ему сделать. Ведение мяча разрешается только при проходе к кольцу.

Нападающий может изменить позицию на площадке, сделав передачу партнеру и выполнить одно из следующих действий:

- бросок в прыжке или ведение мяча с переводом перед собой;
- шаг вперед и назад, финт на бросок и проход к кольцу (вправо или влево);
- смена позиции, ловля мяча и финт на бросок или проход;
- если трудно преодолеть защиту, следует передать мяч партнеру, выполнить рывок вперед, затем назад, получить передачу и выполнить бросок в прыжке или проход.



3.45. Упражнение со стульями

(используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствовать атакующие действия игроков в ситуации один против одного.

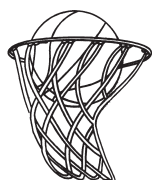
Поставьте два стула, по одному на каждом конце линии штрафного броска.

Игроки выстраиваются с мячом в руках в колонну по одному у центрального круга площадки, лицом к кольцу.

Каждый игрок выполняет один и тот же прием, сначала на правой стороне площадки правой рукой, второй раз – на левой стороне площадки левой рукой. Каждый маневр выполняется дважды. Первый раз игрок выполняет бросок из-под кольца в движении, второй раз – бросок в прыжке.

Игроки выполняют следующие приемы игры в обозначенной последовательности:

- 1) финт внутрь, проход снаружи;
- 2) изменение направления ведёния мяча с его переводом перед собой;
- 3) изменение направления ведёния мяча с поворотом;
- 4) двойное изменение направления ведёния мяча с его переводом перед собой;
- 5) ведёния мяча левой рукой по правой стороне площадки, финт наружу, проход внутрь;
- 6) смена скорости ведёния мяча;
- 7) проход с ведением мяча к лицевой линии и поворот наружу к кольцу;
- 8) ведение мяча на полной скорости к вершине области штрафного броска, остановка, не прекращая ведёния мяча и проход под кольцо (моделирование завершающей фазы быстрого прорыва);
- 9) изменение направления ведёния мяча с его переводом за спиной.



3.46. Индивидуальные действия в нападении

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить игроков индивидуальным действиям в режиме многократных повторений.

Это упражнение включает серию из восьми индивидуальных действий в нападении. Первые шесть действий начинаются из позиции игрока задней линии площадки, последние два – из позиции крайнего нападающего.

Каждое упражнение выполняется как с правой, так и с левой стороны площадки.

Игрок начинает упражнение из стойки, представляющей тройную угрозу для защитника (броском, передачей и ведением), выполняет предписанное действие, а затем проход для броска в движении или в прыжке. После броска он подбирает мяч и уходит на другую сторону площадки.

Восемь индивидуальных действий включают:

- 1) прямой проход для броска в движении;
- 2) изменение направления движения с переводом мяча перед собой и последующим броском в движении;
- 3) начало ведения мяча повторным шагом и бросок в движении;
- 4) прямой проход и бросок в прыжке;
- 5) прямой проход к лицевой линии площадки и бросок в прыжке;
- 6) проход к лицевой линии, изменение направления ведения мяча с поворотом, финт на бросок в прыжке и бросок в движении;
- 7) прямой проход к линии штрафного броска и бросок в прыжке;
- 8) прямой проход к линии штрафного броска, изменение направления ведения с поворотом и бросок в прыжке.

Рекомендации тренеру: подчеркивайте важность первого шага и взрывного прохода к кольцу.



3.47. Бросок-передача-сопровождение мяча

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование бросков, передач мяча, сопровождения и реакции игроков.

Тренер стоит под кольцом, а игроки выстраиваются в три колонны у лицевой линии площадки.

Тренер громко подает команды:

- «бросок!» – направляющему игроку в средней колонне;
- «пас!» или «сопровождение!» – крайнему нападающему.

Игрок, получивший передачу, выполняет бросок в движении. Если звучит команда «сопровождение», то крайний нападающий возвращает мяч среднему игроку для броска из-под кольца в движении.

Рекомендации тренеру: громкая подача команды, особенно «сопровождение», давая игрокам на реакцию только доли секунды.



3.48. Скрестный проход игрока

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование действий игроков с заслонами для игроков без мяча, а также действия игроков на сильной стороне площадки.

В начале центральной игрок действует один. Игрок *G* передает мяч игроку *F* и делает два шага в сторону от мяча. Целью этого движения является отвлечение своего защитника от центрального игрока. Если нападающий не сделает этого движения, защитник отступит назад к центральному игроку.

Игрок *F* передает мяч центральному игроку *C* и проходит снаружи от него и внутри по отношению к защитнику *X1* (никогда не блокирует защитника).

Игрок *G* проходит сразу же вслед за первым проходящим с другой стороны.

Если защитники играют лично, игрок *G* может освободиться.

Если защитник *X2* переключается на игрока *G*, игрок *F* будет «открыт» с другой стороны.



3.49. Выход вперед игрока для заслона (без контакта)

(упражнение используется в начале и в середине спортивного сезона)

Цель: дать понять игрокам, что иногда лучшим заслоном является заслон без установления контакта.

Игроки должны знать, что при заслоне с выходом вперед (заслон, устанавливаемый крайним нападающим для игрока задней линии), контакт вовсе не обязателен.

Защитники держат связь голосом, меняться ли им при смене позиций подопечными.

Бесконтактный заслон создает дополнительное давление на обоих защитников. Защитникам сложнее решать, нужно переключаться или нет.

В этом упражнении игрок 01 передает мяч игроку 02. В момент передачи мяча игрок 03 выходит вперед, устанавливая бесконтактный заслон для игрока 01. Так и не установив контакта с защитником, игрок 03 выполняет рывок к кольцу, в то время как игрок 01 проходит справа от игрока 03.



3.50. Упражнение с проходами игроков (используется в начале спортивного сезона)

Цель: совершенствование проходов, заслонов и передач мяча.

В упражнении участвуют центровой игрок в верхней зоне области штрафного броска, крайний нападающий и игрок задней линии площадки.

Игрок задней линии площадки передает мяч на край и проходит мимо центрального игрока в нижнюю зону области штрафного броска.

Крайний нападающий передает мяч центральному игроку в верхнюю зону области штрафного броска, который выходит навстречу мячу. Затем крайний нападающий устанавливает заслон для игрока задней линии.

Центровой игрок в верхней зоне области штрафного броска передает мяч игроку задней линии площадки для броска и выходит для подбора отскочившего мяча.

Рекомендации тренеру: следите за быстротой и своевременностью действий игроков.



3.51. Упражнение в передачах мяча и рывках игроков к мячу

(используется на протяжении всего спортивного сезона в начале тренировок и во время разминок перед игрой)

Цель: совершенствование техники передач мяча и проходов, бросков в движении, быстроты действий игроков и их точности.

Команда делится на крайних нападающих и игроков задней линии площадки.

Крайний нападающий Х2 делает V-образный рывок, чтобы открыться навстречу передаче.

Игрок задней линии Х1 передает нападающему Х2 мяч двумя руками от груди.

Нападающий Х2 разворачивается лицом к кольцу для атаки.

Игрок Х1 делает финт в сторону от передачи, а затем проходит «снаружи» от партнера Х2, получая от него мяч «из рук в руки», и ведет мяч к кольцу для броска в движении.

Игрок Х2 выходит к кольцу, подбирает мяч после броска и передает его игроку Х1, который сместился к боковой линии площадки.

Игрок Х1 быстро ведет мяч вперед и выполняет передачу очередному игроку задней линии в колонне (Х3).

Варианты упражнения:

1. Игрок Х1 выполняет проход внутрь и получает мяч «из рук в руки» от партнера Х2 для броска в движении.

2. Игрок Х1 выполняет обратную передачу с отскоком от пола игроку Х2, который после передачи мяча «из рук в руки» игроку Х1 выходит к кольцу. Игрок Х1 подбирает мяч после броска и выполняет передачу на край площадки игроку Х2.

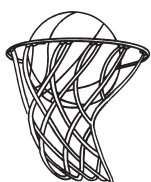
3. L-образный рывок – после смены игрока, игрок Х2 выполняет L-образный рывок, выходя в позицию центрального игрока. Игрок Х1 делает передачу с отскоком от пола в позицию центрального игрока,

и игрок Х2 выполняет силовой бросок из-под кольца. Игрок Х1 снова подбирает мяч после броска.

4. Заслон с ведением мяча – игрок Х1 ведет мяч перед игроком Х2. Игрок Х2 получает мяч «из рук в руки» от дриблера и выполняет бросок в прыжке из-за заслона, установленного игроком Х1.

5. Бросок в прыжке игрока задней линии – игрок Х2 выходит в верхнюю позицию центрального игрока. После передачи, игрок Х1 делает финт, проходит мимо центрального игрока, используя его в качестве заслона, и бьет в прыжке.

Рекомендации тренеру: повторите упражнение на другой стороне площадки.



3.52. Реакция игроков на мяч и силовой бросок

(упражнение используется на протяжении всего спортивного сезона)

Цель: обучить центральных игроков реакции на подбор и продвижению к кольцу для силового броска.

Тренер с мячом в руках располагается в наружном полукруге области штрафного броска, лицом к кольцу.

Нападающий стоит лицом к тренеру на пунктирной линии внутреннего полукруга.

Тренер бросает мяч в щит, игрок быстро поворачивается, реагируя на подбор. Он овладевает отскочившим мячом и выполняет силовое ведение с одним ударом в пол двумя руками в направлении кольца.

Игрок выполняет финт ногами и/или головой на бросок перед тем, как выполнить реальный бросок.

После того, как действия будут усвоены, два защитника вступают в игру из-под кольца. После каждой попытки игроки меняются функциями.

Рекомендации тренеру: следует менять угол и скорость своего броска мяча в щит. Игрок должен выполнить ведение мяча с одним ударом в пол, не опуская глаз и выставив вперед ближнюю к защитнику ногу, чтобы иметь возможность укрыть мяч корпусом.



3.53. Упражнение 4Х4 (три команды игроков)

(используется на протяжении
всего спортивного сезона)

Цель: игра в нападении; соревновательность; совершенствование защитных действий.

Формируются три команды по четыре игрока в каждой (желательно отличие команд по цвету формы).

Две команды на площадке («нападающие» и «защитники») и третья команда за лицевой линией.

Тренер начинает упражнение с передачи мяча игроку команды нападения.

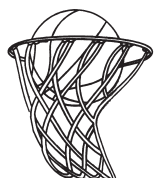
Если нападающие забросят мяч в кольцо, защитники уходят с площадки и третья команда вступает в игру.

Если защитники овладевают мячом (подбор или перехват), нападающие покидают площадку.

Тренер контролирует темп игры, позиции, взаимодействия игроков и т.п., поскольку он начинает каждую серию.

Перед возвратом мяча тренеру может быть добавлена одна смена для игры по всей площадке.

Рекомендации тренеру: поощряйте победителей, чтобы сделать игру более соревновательной.



3.54. Упражнение в удержании мяча

(используется на протяжении
всего спортивного сезона)

Цель: совершенствование «затянутой» атаки; противодействия прессингу.

Разделите игроков на команды по пять человек в каждой.

Одна из команд владеет мячом.

Тренер считает время, в течение которого команда может удерживать мяч против прессинга.

Когда команда потеряет мяч, это задание начинает выполнять другая команда.

Каждая из команд должна получить возможность поупражняться в удержании мяча против прессинга.

Побеждает команда, сумевшая дольше других команд удержать мяч против прессинга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Широкое внедрение баскетбола в практику баскетбольного движения выдвигает новые требования к подготовке квалифицированных кадров.

Практическая подготовка специалистов предполагает знание огромного количества специальных упражнений, технических и тактических приемов игры в баскетбол.

В данной работе:

- обобщены знания как отечественных, так и зарубежных специалистов;
- представлены упражнения, которые применялись авторами данного пособия на практике;
- даны рекомендации по правильному освоению техники того или иного приема;
- обращено внимание на возможные ошибки при выполнении упражнений.

Пособие, по мнению авторов, актуально и окажет практическую помощь не только начинающим тренерам, но и преподавателям занимающихся со студентами в отделениях баскетбола, а также со сборными командами вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1972.
2. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. – М.: Физическая культура и спорт, 1975.
3. Линдберг Г.Ф. Баскетбол: игры и обучение. – М.: Физическая культура и спорт, 1981.
4. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетболе. – Волгоград, 1984.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1986.
6. Дисон Р., Вуден М. Современный баскетбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1997.
7. Баскетбол. Учебник физической культуры для вузов / под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физическая культура и спорт, 1997.
8. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2002.
9. Триголов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого. Libri/современная литература, 2002.
10. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2002.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава 1. БАСКЕТБОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕГО ХАРАКТЕРА	
1.01. Активный подбор упражнений.....	7
1.02. Подбор мяча и его первая передача	8
1.03. Подбор мяча в двух колоннах.....	8
1.04. Упражнения в подборе мяча.....	9
1.05. Упражнения с вращением мяча.....	10
1.06. Блокировка и добивание мяча	10
1.07. Упражнение в подборе мяча (с двумя мячами).....	11
1.08. Упражнение «сэндвич»	11
1.09. Подбор мяча и поворот	12
1.10. Блокировка нападающего игрока.....	12
1.11. Треугольник	13
1.12. Подбор мяча при прессинге по всей площадке.....	13
1.13. Реакция игрока при подборе мяча.....	14
1.14. Три колонны игроков на половине площадки.....	15
1.15. Передачи мяча в кругу	15
1.16. Упражнение «звезда»	16
1.17. «Бык в загоне».....	16
1.18. Упражнение в длинных передачах мяча.....	17
1.19. Ведение мяча закончено.....	17
1.20. Погоня за дриблером	18
1.21. Обводка на полной скорости	19
1.22. Броски мяча в кольцо в парах перед тренировкой.....	19
1.23. Подними мяч и сделай бросок.....	20
1.24. Двадцать пять бросков в прыжке	21
1.25. Игра с бросками 3-2-1	21
1.26. Противостояние бьющему игроку.....	22
1.27. Забросить сто мячей!	23

1.28. Владение мячом	23
1.29. Тренировки рук.....	24
1.30. Станционная тренировка.....	24
1.31. Быстрый прорыв 5Х3	25
1.32. Одиннадцать игроков	25
1.33. Непрерывный быстрый прорыв 3Х3	26
1.34. Быстрый прорыв в парах.....	27
1.35. «Держание игроков» без мяча 3Х3	27
1.36. 3Х3 без ведёния мяча	28
1.37. Прыжки в глубину	28
1.38. Координация работы ног.....	29
1.39. Упражнение для «восходящих звезд» баскетбола	29

Глава 2. БАСКЕТБОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

2.01. Защита в позиции центрального игрока	30
2.02. Не дайте получить мяч центральному игроку	31
2.03. Защита в позиции центрального игрока при выполнении «тройки со сменой мест».....	32
2.04. «Зонтик» в позиции центрального игрока.....	32
2.05. Защита в позиции центрального игрока	33
2.06. Противодействие центральному игроку в получении мяча.....	33
2.07. Защита в семи позициях (игра центрального игрока)	34
2.08. Открытая и закрытая стойки.....	35
2.09. Защита в позиции центрального игрока на стороне мяча.....	35
2.10. Упражнение с пересечением центральным игроком трехсекундной зоны.....	36
2.11. «Помоги и вернись» в позиции центрального игрока	36
2.12. Защита по периметру площадки расстановки игроков	37
2.13. Непрерывное упражнение «трое против троих» игроков	38
2.14. Защита игрока в ситуации «один против одного»	39
2.15. Прессинг в четырех углах	39
2.16. Оттеснение нападающего игрока	39

2.17. Защита в ситуации «трое против троих» на половине площадки	40
2.18. Защитное упражнение без центрального игрока	41
2.19. Защитное упражнение «зеркало»	41
2.20. Двухминутная защита	42
2.21. Передача мяча и рывок, выход игрока в позицию центрального, защита против него	43
2.22. Многоцелевое защитное упражнение	43
2.23. Противодействие бьющему игроку	44
2.24. Блокировка броска игрока	45
2.25. Прессинг в ситуации «трое против троих»	46
2.26. «Трое против двоих» – «двое против одного»	47
2.27. Переход игрока от нападения к защите и от защиты к нападению ..	47
2.28. Прессинг в ситуации «трое против троих» после атаки.....	48
2.29. Заслон в нижней зоне центрального игрока и заслон при движении на дальнюю от мяча сторону площадки	48
2.30. Переключение защитника прыжком вперед.....	49
2.31. Быстрое возвращение игрока.....	50
2.32. «Ловушки» на половине площадки	50
2.33. Простая «ловушка» (расстановка 1-3-1)	51
2.34. Оказание помощи при игре в защите	51
2.35. Вращение игрока при оказании помощи с дальней от мяча стороны площадки.....	52
2.36. Страховка	52
2.37. Противостояние двух игроков.....	53
2.38. Противостояние игроков.....	54
2.39. Упражнение W	54
2.40. Упражнение в полукруге.....	55
2.41. Упражнение для совершенствования предвидения игры в защите..	56
2.42. Оттеснение игрока с мячом в желаемом направлении.....	56
2.43. Формирование треугольника «мяч – я – подопечный»	57
2.44. Провоцирование фола в нападении в упражнении с ведением мяча по всей площадке	58

2.45. Провоцирование фола на нападающего при оказании помощи с дальней от мяча стороны площадки.....	59
2.46. Сместись, блокируй и подбери.....	59
2.47. Передвижения в защитной стойке спиной вперед – реагирование на свободный мяч.....	60
2.48. Упражнение «шесть точек»	61

Глава 3. БАСКЕТБОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

3.01. Броски мяча в кольцо с одиннадцати точек	62
3.02. Упражнение «гольф»	63
3.03. Соревнование в бросках мяча.....	63
3.04. Броски мяча	64
3.05. Броски с отскоком от щита	64
3.06. 50 секунд для быстрых бросков	65
3.07. Броски в четырех углах площадки	65
3.08. Броски «один против одного»	66
3.09. Броски игрока после взаимодействий с заслоном	67
3.10. Дюжина (две дюжины) бросков в позиции центрального игрока.....	67
3.11. Броски двумя мячами	68
3.12. Концентрация внимания при бросках из-под кольца	69
3.13. «Три колонны – два мяча»	69
3.14. Броски в прыжке «в тройках».....	70
3.15. Броски в прыжке «в четверках»	70
3.16. Упражнение в бросках.....	71
3.17. Быстрый прорыв игроков.....	71
3.18. Упражнение в быстром прорыве игрока.....	72
3.19. Упражнение в бросках.....	72
3.20. Быстрый прорыв «в четверках».....	73
3.21. Упражнения в быстром прорыве в парах	74
3.22. Быстрый прорыв 3Х3	75
3.23. Быстрый прорыв 3Х2 и 2Х1	76
3.24. Упражнение с обходом игрока	76
3.25. Броски из-под кольца в движении в парах	77

3.26. Нападение 3Х3 на одной половине площадки	78
3.27. Бык на ринге.....	78
3.28. Упражнение в быстром прорыве для 15 игроков.....	79
3.29. Пас-пас.....	79
3.30. Упражнение для совершенствования игры в пас.....	80
3.31. Упражнение с передачами из расстановки в четырех углах.....	81
3.32. Упражнение в передачах мяча.....	82
3.33. Упражнение в парах с передачами мяча.....	82
3.34. Техника начала ведёния мяча	83
3.35. Упражнение 1Х1 с тремя ударами в пол при ведёнии мяча	84
3.36. Преследование игрока.....	85
3.37. Ведёние мяча с поворотами на половине площадки	85
3.38. Ведёние мяча.....	86
3.39. «Открыться» для получения мяча	87
3.40. «Один на один» по всей площадке.....	88
3.41. Упражнение для центрального игрока	88
3.42. Спровоцируй фол и атакуй сам	89
3.43. Поворот игрока и игра «один на один»	90
3.44. «Один на один» с поднятой головой.....	90
3.45. Упражнение со стульями	91
3.46. Индивидуальные действия в нападении	92
3.47. Бросок-передача-сопровождение мяча.....	93
3.48. Скрестный проход игрока.....	93
3.49. Выход вперед игрока для заслона (без контакта)	94
3.50. Упражнение с проходами игроков	95
3.51. Упражнение в передачах мяча и рывках игроков к мячу.....	95
3.52. Реакция игроков на мяч и силовой бросок	96
3.53. Упражнение 4Х4 (три команды игроков)	97
3.54. Упражнение в удержании мяча	98
Заключение	99
Литература	100

CONTENTS

Introduction.....	5
Chapter 1. GENERAL BASKETBALL EXERCISES	
1.01. An active selection of exercise	7
1.02. Ball rebound and its first transmission.....	8
1.03. Ball rebound in two columns	8
1.04. Exercises in ball rebound.....	9
1.05. Exercises with ball rotation.....	10
1.06. Block and finish	10
1.07. Exercise in ball rebound with two balls	11
1.08. An exercise «sandwich»	11
1.09. Ball rebound and turn	12
1.10. Block attacker	12
1.11. Triangle.....	13
1.12. Ball rebound during the press on the whole court.....	13
1.13. Ball reaction during ball rebound	14
1.14. Tree columns on a half of the basketball court	15
1.15. Ball transmission in the circle of players	15
1.16. An exercise «star».....	16
1.17. «A bull in corral».....	16
1.18. Exercises in long ball transmissions	17
1.19. Completed dribble	17
1.20. Pursuit of dribbler	18
1.21. Fake at full throttle.....	19
1.22. Shots in pairs before training.....	19
1.23. Raise the ball and shoot	20
1.24. Twenty five jumpers	21
1.25. Game with shots 3-2-1	21
1.26. Threaten attacker	22
1.27. Finish 100 balls!	23

1.28. Possession	23
1.29. Training hands	24
1.30. Station training.....	24
1.31. Fast break 5X3.....	25
1.32. Eleven players.....	25
1.33. Continuous fast break 3X3	26
1.34. Fast break in pairs	27
1.35. Press without ball 3X3	27
1.36. «3X3 without dribble»	28
1.37. Depth jump	28
1.38. Coordination of footwork	29
1.39. Exercises for basketball starlets	29

Chapter 2. BASKETBALL EXERCISES FOR PERFECTION DEFENSE

2.01. Defense in center position.....	30
2.02. Don't let the center get the ball.....	31
2.03. Defense at the center position when you perform «triple with place change»	32
2.04. «Umbrella» at the center position	32
2.05. Defense at the center position	33
2.06. Counteraction center in getting the ball	33
2.07. Defense at seven positions (game center).....	34
2.08. Open and closed hours.....	35
2.09. Defense at the center position on the side of the ball.....	35
2.10. An exercise crossing century a three-second zone.....	36
2.11. «Help and back» at the center position	36
2.12. Defense around the perimeter of arrangement.....	37
2.13. Continual exercise «three by three».....	38
2.14. Defense at «one by one» situation	39
2.15. Press in four corners	39
2.16. Pushing forward.....	39
2.17. Defensive situation «three by three» on the half-court	40
2.18. Defensive exercise without center	41
2.19. Defensive exercise «mirror»	41

2.20. Two-minute defense	42
2.21. Transmission and pull, output of the player at the position of center and defense against him	43
2.22. A multipurpose defensive exercise	43
2.23. Counteraction striker.....	44
2.24. Block-shot.....	45
2.25. Press in situation of «three by three»	46
2.26. «Three by two» – «two by one»	47
2.27. Transition from attack to defense and from defense to attack	47
2.28. Press in situation of «three by three» after the attack	48
2.29. Pick in the lower center’s zone and a pick to the movement on the far side of the ball	48
2.30. Shift by a forward jump.....	49
2.31. Quick return	50
2.32. «Traps» on the half-court.....	50
2.33. A simple «trap» (arrangement 1-3-1)	51
2.34. Assistance in defense	51
2.35. Rotation for helping on the court on the other side of the ball.....	52
2.36. Insurance.....	52
2.37. Confrontation between two players	53
2.38. Confrontation between players	54
2.39. An exercise «W».....	54
2.40. An exercise in the semicircle.....	55
2.41. An exercise to improve foresight.....	56
2.42. Pushing off player with the ball in the desired direction.....	56
2.43. Triangle formation «ball – I – ward»	57
2.44. Causing foul in attack during dribble exercise on the whole court.....	58
2.45. Causing foul on striker in the provision of help on the court on the other side of the ball.....	59
2.46. Shift, block and rebound.....	59
2.47. Movement in the protective rack backwards - response to a free ball	60
2.48. An exercise «six positions»	61

Chapter 3. BASKETBALL EXERCISES FOR PERFECTION OFFENSE

3.01. Shots from eleven positions	62
3.02. An exercise «golf»	63
3.03. Shot challenge	63
3.04. Shots	64
3.05. Bank	64
3.06. Fast shots for 50 seconds	65
3.07. Shots from four corners	65
3.08. Shots against one	66
3.09. Shots after pick	67
3.10. Dozen (two dozen) shots from the center position	67
3.11. Shots using two balls	68
3.12. Concentration during shots from under the rim	69
3.13. «Three columns – two balls»	69
3.14. Jumpers in triples	70
3.15. Jumpers in fours	70
3.16. Exercises in shots	71
3.17. Fast break	71
3.18. An exercise during fast break	72
3.19. Exercises in shots	72
3.20. Fast break in fours	73
3.21. Exercises during fast break in pairs	74
3.22. Fast break 3X3	75
3.23. Fast break 3X2 and 2X1	76
3.24. An exercise with fake	76
3.25. Shots from under the rim in motion in pairs	77
3.26. An offence 3X3 on the half-court	78
3.27. «Bull on the ring»	78
3.28. An exercise during fast break for 15 players	79
3.29. Dish - dish	79
3.30. An exercise for perfection passing the game	80
3.31. An exercise with transmissions at the positions in four corners	81
3.32. An exercise in passing	82

3.33. An exercise in pairs with transmissions	82
3.34. Dribble technique	83
3.35. An exercise 1X1 using three kicks the ball during dribble	84
3.36. Player persecution.....	85
3.37. Dribble with turns on the half-court.....	85
3.38. Dribble	86
3.39. To cut.....	87
3.40. «One by one» on the whole court	88
3.41. An exercise for center	88
3.42. And one.....	89
3.43. Turn and game one by one.....	90
3.44. Game one by one with raised head	90
3.45. An exercise with chairs.....	91
3.46. Individual actions during offence	92
3.47. Shot – pass – escort.....	93
3.48. Player crossed take.....	93
3.49. Take without pick (without contact)	94
3.50. Exercise with layup.....	95
3.51. Exercises in passing and cut on ball	95
3.52. On-ball reaction and power shoot.....	96
3.53. 4X4 (three teams)	97
3.54. Dribble exercises	98
Conclusion.....	99
References	100

Учебное издание

Авторы:

Татарова Светлана Юрьевна

Татаров Вадим Борисович

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Учебное пособие

Электронное издание на диске

Редактор *Я.Н. Силуанова*

Техническое редактирование
и компьютерная верстка *Н.В. Зеленюк*

Оформление обложки и титула *В.А. Селина*

Объем 1,53 Мб

ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
125993 (ГСП-3), Москва, Ленинградский проспект, 49