

Методическое пособие

Воронин Валерий Геннадьевич

**Комплекс основных средств тренировки для освоения игровых функций в юношеском баскетболе.**

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета ГБУ ДПО «Кинельский ресурсный центр» от 21 сентября 2018 года (протокол №3)

446435, Самарская область, г. Кинель, ул. Украинская, 50

государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Кинельский ресурсный центр» Самарской области

Тираж 50 экз.

Кинель

государственное бюджетное учреждение дополнительного  
профессионального образования «Кинельский ресурсный центр»  
Самарской области

**В.Г. Воронин**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ  
ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ИГРОВЫХ  
ФУНКЦИЙ В ЮНОШЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ**  
*(методическое пособие)*

Кинель  
2018

**Воронин В.Г.**

**Комплекс основных средств тренировки для освоения игровых функций в юношеском баскетболе.** – Кинель: ГБУ ДПО «Кинельский ресурсный центр», 2018. – 23 с.

В пособии представлен комплекс основных средств тренировки для освоения обучающимися старших классов школы игровых функций в баскетболе.

Пособие адресовано учителям, физической культуры, педагогам дополнительного образования. Представленные методические материалы могут быть использованы для организации занятий урочной и внеурочной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Комплекс упражнений для игроков задней линии (СФП)	6
Комплекс упражнений для игроков передней линии (СФП)	9
Комплекс упражнений для центральных игроков (СФП)	12
Комплекс ситуационных игровых упражнений (взаимодействия в звеньях)	15
Заключение	22
Библиография	23

## **Введение**

Ценность баскетбола состоит в его комплексном влиянии на физическое развитие и воспитание школьников. Игра в баскетбол характеризуется значительными физическими нагрузками, которые определяются игровой деятельностью спортсменов-баскетболистов, условиями игры, характером выполняемых игровых действий и особенностями соревновательной борьбы, происходящей в ходе баскетбольного матча.

В соответствии со схемой поэтапного овладения игровыми функциями баскетбола рекомендуется ряд упражнений, направленных на развитие доминирующих навыков и качеств, специфических для игровой деятельности юных баскетболистов раздельного профиля. В каждом компоненте тренировочного процесса приводится несколько упражнений, характеризующих основное направление в развитии и совершенствовании игровых приёмов и специальных качеств.

В данном случае не детализируются общеизвестные средства ОФП, которые включают упражнения из лёгкой и тяжёлой атлетики, гимнастики, плавания, спортивных игр и других видов спорта, средства психологической подготовки. Но для воспитания психологических качеств целесообразно применять упражнения, требующие значительных тренировочных нагрузок, различные игры, меры с гандикапом, игры с более сильным противником; упражнения, связанные с риском; моделирование отрицательной реакции зрительного зала и тому подобное.

Следует обратить внимание на то, что в учебном процессе можно одновременно применять предложенные игровые упражнения для юных баскетболистов, которые специализируются на сменных игровых функциях. Так, например, упражнения в передачах и защитных действиях приемлемы и для защитника, и для нападающего, а упражнения

в ведении мяча, бросках и борьбе за отскок используются центровыми игроками и для нападающими.

## **Комплекс упражнений для игроков задней линии (СФП)**

- 1) Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости:
  - а) бег от лицевой линии к линии штрафного броска и обратно;
  - б) бег от второго «усика» штрафной площадки к «усику» противоположной штрафной площадки и др.
- 2) Упражнения для развития координационной ловкости:
  - а) ведение мяча в сочетании с кувырками, обводкой предметов и броском;
  - б) многократное повторение и ускорение с переводом мяча за спиной при ведении
  - в) скоростное ведение двух мячей одновременно и др.
- 3) Упражнения для развития силы:
  - а) подбрасывание и ловля набивного мяча;
  - б) передвижение в баскетбольной стойке по квадрату с набивным мячом в руках;
  - в) отжимания с хлопками (выполняются в несколько подходов);
  - г) ходьба и бег с партнером на спине;
  - е) игра в волейбол, футбол с отягощениями в виде манжетных поясов.

### ***Техника***

1) Упражнения в передачах мяча: отскоком от пола; из-за спины; через голову; толчком, не прерывая ведения; полу фиксацией в прыжке с финтом; навесная и «прострел»; с одновременной постановкой заслона – нападающему; с отражением от щита противника (в прорыве); одной рукой снизу (назад); двумя руками с боковым замахом и др. Передачи со сменой мес, из рук в руки на высокой скорости, упражнения для развития периферического зрения.

2) Упражнения в ведении мяча: без зрительного контроля с активным противодействием (1:1, 1:2, 1:3) в сочетании с финтами; перевод мяча за спиной, разворот на 180°, 360°; наведение с изменением направления; ритмичное ведение с многократным переводом за спиной (против прессинга); ведение левой рукой с последующим переводом вправо. А также ведение по сигналам, ведение с двумя мячами, эстафеты с ведением, ведение в полосе препятствий.

3) Упражнения в бросках: дальний бросок одной рукой от плеча, двумя руками от головы (с места); в прыжке со средних дистанций; бросок-проход в прыжке одной, двумя руками (снизу); «полу крюк» ловля-бросок в прыжке после отскока, бросок с одного шага (одной рукой), броски с точек, штрафные броски, быстрая остановка и бросок и т.д.

4) Упражнения в защитных действиях: плотное держание игрока без мяча, с мячом; противодействие ведению мяча, передачам, броскам (1:1, 1:2); подстраховка партнеров и переключения (2:2); отсечение нападающего корпусом при борьбе за отскок мяча, защита при скрестном проходе мимо центрального, переключение при заслоне наведением, кроссинг по всей площадке и т.д.

### ***Тактика***

1) Ситуационные игровые упражнения в звеньях (защитник + нападающий, защитник + защитник, защитник + центральной, защитник + нападающий + центральной)

2) Командные взаимодействия для овладения навыком руководства командой и комбинационным ведением игры против различных систем защиты.

## Комплекс упражнений для игроков передней линии (СФП)

- 1) Упражнения для развития абсолютной прыгучести:
  - а) упражнения со скакалкой;
  - б) подвеска номерков на крючке (в прыжке);
  - в) прыжки в высоту с места (с отягощением);
  - г) прыжки с грифом штанги (на одной, двух ногах)
- 2) Упражнения для развития ловкости (пространственной точности движений):
  - а) упражнения в передачах в движении несколькими мячами одновременно;
  - б) упражнения с передачей мяча с броском в сочетании с прыжком через гимнастическую скамейку и др.
- 3) Упражнения для развития скоростной выносливости:
  - а) «челночный бег» - 91 м;
  - б) «челночный бег» с ведением мяча;
  - в) многократные рывки с сочетанием прямолинейного бега с бегом спиной вперед (15х3, 10х5 м);
  - г) упражнения в ускорениях из различных исходных положений (сидя, спиной, вперед, боком и т.д);
  - д) бег 40 сек (от лицевой линии до лицевой) 2 серии (отдых между сериями 3 мин)
  - е) бег на 100 м с барьерами
- 4) Упражнения развивающие взрывную силу:
  - а) толкание ногами **медицинбола** из сидячего и лежачего положений;
  - б) толкание медицинбола и ядра;
  - в) выталкивание из круга боком, грудью и спиной, не помогая руками;
  - г) передача гири по кругу из рук в руки;
  - д) обычные отжимания с добавлением хлопка ладонями в воздухе, после отталкивания от пола.

### *Техника*

1) Упражнения в передачах мяча для взаимодействия с центровыми: передача одной, двумя руками в прыжке, одной рукой из-за спины (после прохода по лицевой линии); передача одной, двумя руками (снизу); передача двумя руками от головы (без траектории); передача одной рукой в прыжке после имитации броска в прыжке (с места).

2) Упражнение в ведении мяча: ведение приставным шагом при броске - проходе (по лицевой линии) ведение-разворот на  $180^\circ$  и переход на ведение приставным шагом; ведение с последующей остановкой прыжком (перед броском); ведение с напрыгиванием («подсечкой») перед броском-проходом; маневренное ведение перед броском с одного шага; наведение на центрального с последующим броском в прыжке; игра 1x1 с ведением мяча по всей площадке с последующей атакой кольца; ведение с закрытыми глазами по сигналу. и т.д.

3) Упражнение в бросках:

а) ближние броски – в прыжке с отражением от щита под углом  $45^\circ$ , бросок – проход по лицевой линии; с одного шага (с места в движении); в прыжке с отклонением корпуса назад; бросок – проход, с переключением мяча из одной руки в другую (вправо, влево); добивание мяча в прыжке (с места, с разбега); ловля-бросок двумя руками в прыжке с финтом влево и проходом влево; с отражением от щита (после передачи – «прострела»); акцентированный бросок-проход (диагональный), броски из-под кольца с препятствием и др.

б) броски со средних дистанций – с полевых позиций под углом  $15^\circ$ ,  $30^\circ$ ,  $45^\circ$  (в прыжке); с линии штрафного броска (в прыжке) и др.

в) дальше броски избранным способом

4) Упражнения в совершенствовании «снайперских качеств»

а) серийные броски с избранных позиций (без противодействия, с противодействием, с моделированием игровой нагрузкой и противодействия и т.д.)

б) серийные броски в кольцо уменьшенных размеров и броски со средней дистанции без сопротивления, с сопротивлением т.д.

### ***Тактика***

1) Ситуационные игровые упражнения в звеньях (нападающий + защитник, нападающий + нападающий, нападающий + центральной, нападающий + защитник + центральной).

2) Командные действия, связанные с проявлением игровой активности в нападении (маневрирование без мяча, наведение защитника на заскок, точный бросок, акцентированный бросок – проход, добивание мяча и т.д. против различных систем защиты).

### **Комплекс упражнений для центральных игроков (СФП)**

1) Упражнения для развития серийной прыгучести:

а) серийное напрыгивание на гимнастическую скамейку, наклонную тумбу;

б) серийное доставание щита (кольца) одной, двумя руками;

в) серийные прыжки с грифом штанги и др.

2) Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости:

а) упражнения в прыжках в длину с «блином» штанги в руках;

б) бег с набивными мячами (40х2; 30х3 м) и изменение направления; бег с набивными мячами (40х2) и манжетами на руках (по 1 кг);

в) «челночный бег» с набивными мячами;

г) упражнение в многократном лазании оп канату (на время) и др.

3) Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса:

а) поднимание рук через стороны вверх, а затем опускание обратно вниз при сопротивлении партнера;

б) отжимание с хлопками;

в) броски набивных мячей разного веса, из различных положений и на различные расстояния;

г) упражнения с экспандерами, амортизаторами.

### *Техника*

1) Упражнения в передачах мяча для организации быстрого прорыва: передача «крюком», дальняя передача одной рукой от плеча; отбивание мяча партнером (в прыжке); ловля-передача (после отскока); передача ударом с изменением направления и др.

2) Упражнения в передачах с целью взаимодействия с партнером: ответная передача мяча одной рукой снизу, одной рукой в прыжке после прохода по лицевой линии и имитации броска; одной рукой из-за спины (партнеру, входящему в штрафную площадку); одной, двумя руками назад через голову (из исходящего положения спиной к щиту) и др.

3) Упражнения в бросках: «крюком» правой, левой с места (с «усика»); «крюком» после маневренного ведения; одной рукой в прыжке после прохода разворотом: одной рукой в прыжке после пилотирования; «полу крюком» с одного шага; силовой бросок – проход одной рукой в затяжном прыжке с отражением от щита под углом  $45^\circ$  (с «усика»); одной рукой в прыжке с линии штрафного броска (после поворота); короткий бросок одной рукой снизу с одного шага (из-под руки защитника); ловля-бросок одной рукой снизу с одного мяча и др.

4) Упражнение в добивании мяча:

а) применение простых и комплексных финтов для выхода на удобную позицию;

б) упражнения в одинарном и серийном добивании мяча (три раза в щит – четвертый раз в кольцо и т.д);

в) упражнение в сочетании приемов: ловля-бросок + добивание, бросок в прыжке + добивание + повторный бросок; ловля мяча (спиной к щиту) + разворот и бросок «крюком», добивание мяча+ прицеливание + повторный бросок в прыжке с затяжным финтом и др.

5) Упражнение в борьбе за отскочивший мяч: отсечение противника корпусом: ловля мяча в прыжке с укрыванием его корпусом при прицеливании; отбивание мяча партнером; передача в прорыв: ведение после подбора мяча с последующей передачей и другое.

б) Упражнения в вырывании мяча:

а) выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в исходном положении оба игрока удерживают мяч, стоя на месте;

б) после совершения поворота или поворота на месте;

в) после захвата лежащего на площадке или катящегося от партнера мяча;

г) после подбрасывания мяча вверх над собой;

д) после отскока мяча от щита.

### ***Тактика***

1) Ситуационные игровые упражнения в звеньях: центральной + защитник, центральной + нападающий, центральной + центральной, центральной + защитник + нападающий.

2) Командные взаимодействия для овладения навыком активной борьбы за отскочивший мяч (в защите и нападении), подстраховка партнеров в защите, при организации быстрого

прорыва и завершении атаки в нападении против различных систем защиты.

### **Комплекс ситуационных игровых упражнений (взаимодействия в звеньях)**

Для освоения тактических навыков нападения в учебном процессе целесообразно применять игровые упражнения, направленные на отработку взаимодействий с партнерами.

Ситуационные упражнения помогают координировать игровые действия баскетболистов и решать определенные задачи. Приведенные ниже упражнения можно использовать творчески применительно к конкретному составу игроков.

#### ***Упражнения для взаимодействия 2-х игроков***

1) Игроки задней линии:

а) встречное ведение с последующим заслоном – игрок слева получает мяч после ведения и заслона, а затем атакует в проходе (рис. 1)

б) передачи и заслоны для прохода – игрок справа производит передачу партнеру и ставит ему заслон для броска-прохода (рис. 2)

в) ответная передача и бросок-проход – игрок слева дает пас партнеру, делает ложный рывок влево, меняет направление, получает передачу и производит бросок (рис. 3).

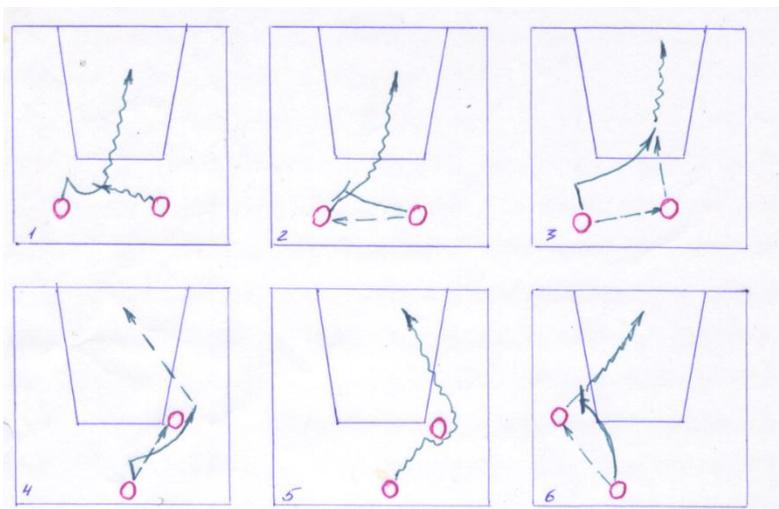
2) Игрок задней и передней линии:

а) ответная передача и бросок в прыжке – игрок задней линии получает ответную передачу от нападающего, который производит заслон для позиционного броска в прыжке (рис. 4.);

б) наведение с броском-проходом – игрок задней линии наводит своего опекуна на партнера и производит бросок-проход (рис.5);

в) передача нападающему и заслон для броска-перехода задней линии после передачи ставит партнеру заслон (рис. 6).

3)  
Игрок  
задней  
линии  
и



центральной:

а) ответная передача и бросок-поход – игрок задней линии отдаёт мяч центральному, делает ложный рывок, затем получает мяч и производит бросок-поход (рис. 7);

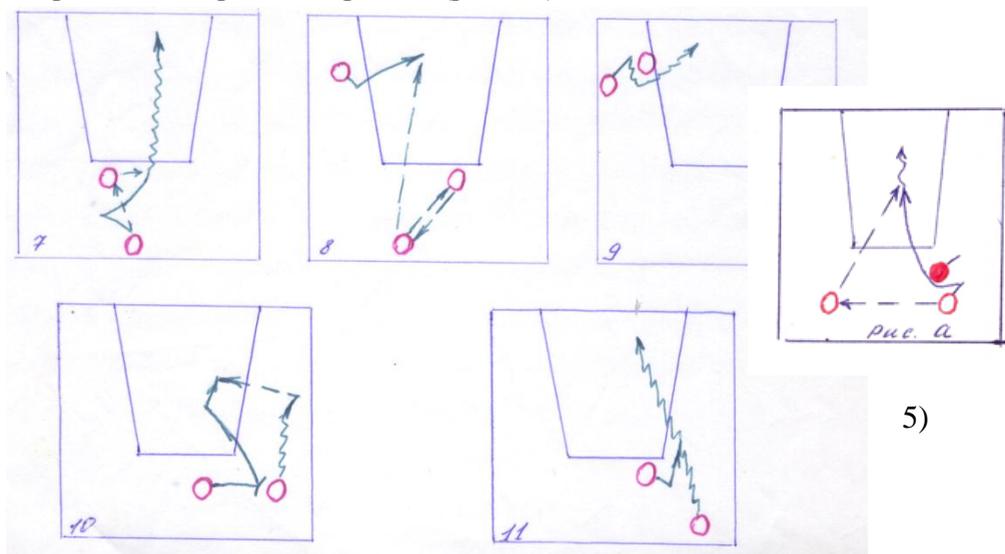
б) передача-прострел с последующим броском – центральный делает обманное движение, затем врывается в штрафную площадку, где получает передачу «прострел» и производит бросок полу фиксацией в прыжке (рис. 8).

4) Игрок передней линии и центральный:

а) наведение с последующим броском с последующим броском – переходом – игрок передней линии наводит своего опекуна на центрального, применяя обманное движение корпусом и проводит бросок в переходе (рис. 9);

б) заслон с отходом – центральный ставит заслон игроку передней линии, владеющему мячом; нападающий имитирует ведение, а затем отдает мяч центральному, который, развернувшись делает обратный рывок в штрафную площадку (рис 10);

в) бросок центрвого из-под заслона – нападающий применяет встречное ведение с заслоном центрвому, который после обманного движения делает рывок, получает мяч и производит бросок в прыжке (рис. 11)

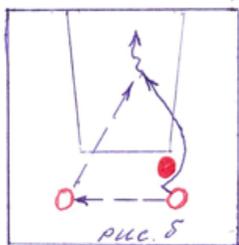


5)

Упражнения на групповое взаимодействие «Передай мяч и выходи»

а) с выходом перед защитником (рис.а)

б) с выходом за спиной защитника (рис.б)



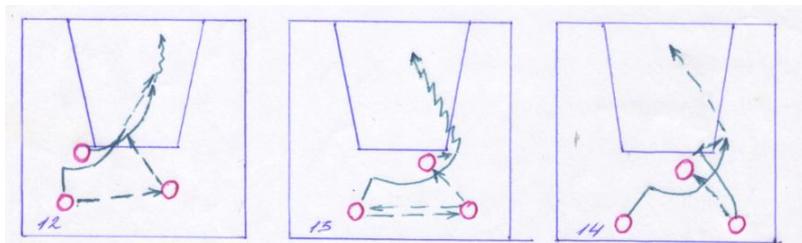
## Упражнения для взаимодействия трёх игроков

1) Два игрока задней линии и центровой:

а) передача партнеру и заслон центрному – игрок слева отдает мяч партнеру по задней линии и заслоняет центрного, который делает рывок в штрафную площадку и получает мяч от игрока задней линии (рис. 12);

б) передача центрному и окрестный выход с поля получения мяча и произведение броска и произведения броска – после обмена передачами один из игроков задней линии отдаёт мяч центрному, а затем оба защитника скрестно пробегают мимо центрного, который отдаёт мяч одному из них для броска (рис. 13)

в) бросок из-под двойного заслона - игрок справа отдает мяч центрному, делает рывок для постановки второго заслона; партнер слева делает финт, наводит своего опекуна на заслон и производит позиционный бросок (рис.14).



2)  
Два

игрока задней линии и игрок передней линии:

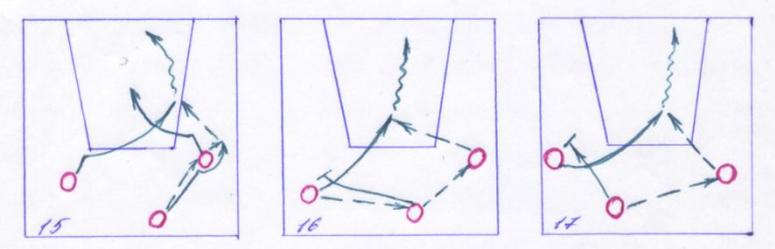
а) игрок справа отдает мяч нападающему и проходит снаружи, получив мяч (ответную передачу), нападающий ставит заслон для второго игрока задней линии, который, сделав обманные движения, рывком наводит своего опекуна на нападающего, получает пас от партнера и производит бросок (рис.15);

б) «тройка» с заслоном – игрок справа сзади отдает мяч нападающему, а сам ставит заслон партнеру по задней линии, который врывается в штрафную, используя заслон (рис. 16);

«тройка» с заслоном для нападающих – то же, но заслоняется игрок передней линии (рис. 17).

3) Игрок задней линии, передний и центрровой:

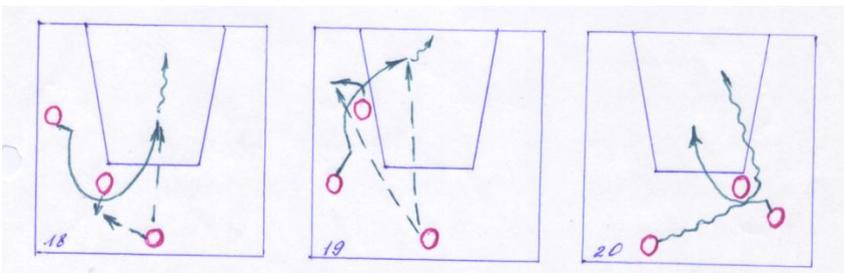
а) наведение с броском – мяч у игрока задней линии, нападающий, применяя наведение с помощью ложного рывка на своего  
своего



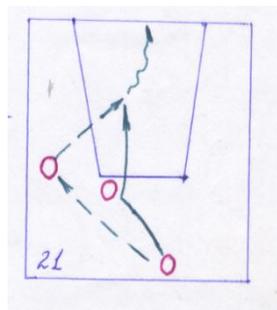
центрового, врывается в штрафную площадку, где получает мяч и производит бросок. Вариант: после рывка нападающего центровой разворачивается лицом к щиту, получает мяч и производит бросок в прыжке или проход (рис. 18);

б) бросок или проход после смены мест. Мяч у игрока задней линии. Игрок передней линии (нападающий) занимает место центрвого, который выходит в поле и располагается лицом к щиту. По сигналу происходит смена мест (пересечение). Игрок задней линии отдает мяч нападающему для позиционного броска или центрвому, входящему в трёхсекундную зону. Если нападающему неудобно произвести бросок, он отдает мяч центрвому (рис. 19);

в) наведение на центрвого. Игрок задней линии применяет замедленное встречное движение к игроку и производит бросок- проход. Вариант: после наведения игрок задней линии отдает мяч нападающему для броска-прохода или центрвому, который применяет ведение приставным шагом (влево или в право) с последующим броском (рис.20).



г) вход игрока задней линии в штрафную площадку. Игрок задней линии отдает мяч партнеру в угол, делает наведение на центрального и, получив мяч, производит бросок 21).



(рис.

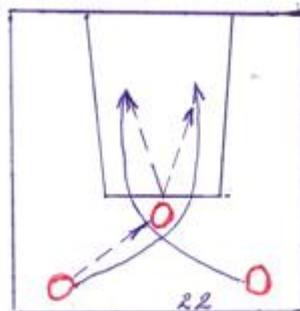
4) Центральной и два игрока задней линии «Скрестный выход» (рис.22).

а) первым мимо центрального проходит игрок, направивший ему мяч;

б) выход должен быть стремительным и применяться в сочетании с предшествующим финтом вышагиванием или скрестным шагом;

в) игроки обязаны проходить вплотную к центральному, так, чтобы между ними не мог прорваться ни один сопровождающий защитник;

г) центральной может передавать мяч из руки в руки любому партнеру.





## **Заключение**

Таким образом, эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, которая представляет собой достаточно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, а также их общую последовательность и взаимосвязь друг с другом. Указанный комплекс упражнений реализуется на занятиях урочной и внеурочной деятельности, спортивных секциях, которые строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. В очень большой степени их эффективность зависит от рациональной организации, которая обеспечивает должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, обязательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. Следует отметить, что в зависимости от вышеперечисленных факторов, этапа подготовки могут быть выбраны различные организационные формы тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная или самостоятельные занятия.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ**

1. «Баскетбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией Ю. Д. Железняка. Москва — 1984 г.
2. «Баскетбол. Азбука спорта». Костикова Л. В. — Москва — 2001 г. Физкультура и спорт.
3. Костикова Л. В., Родионов А. В., Чернов С. Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). — М., РФБ, 2005.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.— Издательский центр 1. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)» Ю. М. Портнов и др. Москва — 2004 г. «Советский спорт». 100 с
5. Сергеева А. И. Система подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки в ДЮСШ №4 // Молодой ученый. — 2015. — №14. — С. 555-559.