**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5»**

**город Мытищи**

Внеурочная деятельность

Объединение дополнительное образование

Спортивная секция « Баскетбол»

**Методические рекомендации**

**Тема:**

«Общие положения

 по технической подготовке юных

баскетболистов».

**Разработала:**

**Учитель** **физической культуры**

**Чижевская Рената Витальевна**

**г. Мытищи**

**2019 г.**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

За время, когда Вы сами играли в баскетбол и уже в период работы с юными баскетболистами, вы стали свидетелями многих изменений в игре, в её восприятии, физической подготовке и потенциальных талантах игроков. Одним из наиболее ощутимых минусов было отдаление от обучения фундаментальным навыкам игры и от их понимания. Дети начинают играть в баскетбол в очень раннем возрасте, поэтому набирая детей в секцию баскетбола, тренер должен в первую очередь дать юным баскетболистам основы игры, т.е.пройти школу баскетбола.

«Высокая техника — основа успеха!»Поэтому тренеры должны всегда уделять значительное внимание освоению баскетболистами правильной техники движений в сочетании с элементами тактики.

Техника ради одной только техники бессмысленна. Это ясно ныне каждому тренеру. Многие наверно видели в матчах, когда игрок команды, выходя на поле и получая мяч, делал с ним всё, что им хотелось, однако пользы команде они приносили намного меньше, чем могли бы по своим возможностям. Когда такие игроки получали мяч, то начинали демонстрировать все технические приёмы, которым были обучены, и, только исчерпав весь свой арсенал, отдавали мяч партнёру. А за время их трюкачества игровая ситуация настолько менялась, что от паса уже не было никакого проку. Сделай же они передачу своевременно, команда могла бы добиться успеха.

В современном баскетболе эффективен только тот технический прием игры, который выполнен быстро, своевременно и точно. Сейчас хороший баскетболист обязан в совершенстве владеть техническими приёмами игры и в то же время уметь выполнять их на высокой скорости передвижения. Если баскетболисты в игровой обстановке не могут быстро выполнять нападающие технические приёмы, их шансы на успех снижаются минимум втрое, так как соперники всегда успеют организовать оборону вокруг своей корзины. Преодолевать же организованную оборону значительно труднее, чем разряженную, неорганизованную.

 Как только тот или иной приём освоен удовлетворительно на месте, надо дальше предлагать ребятам такие предложения, в которых новый приём можно делать лишь в движении. Затем постепенно наращивать быстроту выполнения разучиваемого приёма.

То есть уже на первом этапе освоения приёма баскетболистами надо начинать бороться за скоростные действия.

**Упражнения в освоении технических приёмов надо строить так:**

* Занимающиеся выполняют серию приёмов в постепенно сокращающиеся отрезки времени и следить, чтобы баскетболисты охраняли при этом точность действия.
* Затем предложить занимающимся, например за 30 сек. повторить приём 10 раз, потом 11, 12 и т.д.
* После этого занимающиеся выполняют групповое упражнение несколькими мячами в результате темп повторений ускоряется.

Правильность же движений баскетболистов должна находиться под внимательным наблюдением тренера.

* При совершенствовании технического приёма предложить ребятам

довести его исполнение до максимальной быстроты. За быстроту выполнения приёма ставим отметки**: «плохо», «хорошо», «отлично».**

На занятиях с новичками в подготовительных группах нужно брать под контроль один или два технических приёма. Сообщать ученикам контрольные нормативы и тоже выставлять оценки за быстроту выполнения приёма. Это приносит определённый успех в работе тренера.

**При дальнейшем совершенствовании технического приёма занимающиеся выполняют его сначала:**

* без сопротивления,
* потом с пассивным сопротивлением условного соперника,
* и далее с активным сопротивлением.

Самое главное в том, что тренеры, создают ребятам в упражнениях условия, близкие к игровым. Благодаря такому переключению спортивные эмоции повышаются, а стало быть, растёт и работоспособность занимающихся, и они охотно выполняют, надоевшее было упражнение ещё 10 — 15 минут. Навыки в выполнении технического приёма быстро закрепляются.

Превращая «скучную» работу в спортивное соревнование, надо формировать у ребят ещё и вкус к самостоятельной работе над техникой. Это очень важно.

Ведь индивидуальная отработка технических приёмов издавна считается самой «нудной» частью тренировочного процесса в любом виде спорта.

Безусловно, играть в баскетбол неизмеримо интереснее, чем выполнять тренировочные упражнения. И если бы можно было баскетболиста обучать техническим приёмам в игре, тренерам и забот бы не было. Но в том - то и дело, что одной игрой хорошего баскетболиста не вырастишь. В игре спортсмен выполняет только те приёмы, которые он хорошо освоил. Вот и приходится обращаться к более скучным, но необходимым тренировочным упражнениям, в которых баскетболист, сотни раз, повторяет разучиваемый технический приём, закрепляет новые навыки.

В тренировочной работе с детьми необходимо придерживаться известной пословицы: «Повторенье — мать ученья». Все приёмы техники нужно повторять с ребятами на каждом занятии. Дело в том, что у юных баскетболистов навык непрочен. Стоит юному баскетболисту сделать перерыв в занятиях на 10 -12 дней, как с ним придётся начинать всё сначала.

Баскетбол, в отличие от многих других видов спорта, бесконечно богат разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс баскетболиста, тем больше технических приёмов применяет он в матче, причём в различных сочетаниях, а не по отдельности. Если все технические приёмы разучивать изолированно друг от друга, то применять их в игровой обстановке будет очень трудно. Поэтому целесообразно изучать все приёмы в игровой ситуации. Другими словами, тренеру желательно подбирать упражнения как игровые, так и на совершенствование технического приёма с учётом системы игры команды, делая эту систему основой для индивидуальных действий игрока.

Ктаким упражнениям мы относим комплексные, комбинированные упражнения, характерные по своему содержанию для выбранной вами системы игры команды.

**В эти упражнения надо включать:**

* действия игроков без мяча;
* и с мячом в сочетании с приёмами на точность, быстроту и внезапное изменение направление движения по зрительному сигналу.

Тренер должен предлагать ребятам выполнять технические приёмы с наращиванием скорости и в условиях утомления.

Например:

Броски мяча по корзине, вызывающие большое нервное утомление, надо проводить не только в начале занятия, но и в середине, и в конце, сразу же после интенсивной нагрузки.

Баскетболист только тогда может считаться хорошо подготовленным технически, когда в матче он способен точно выполнять технические приёмы, даже находясь в состоянии значительного утомления. Чтобы игроки привыкли преодолевать усталость, мы в предсоревновательном периоде тренировки часто предлагаем им упражнения по технике в конце занятия, после учебной игры или игровых упражнений. Они закрепляют технические приёмы в условиях, близкие к игровым.

Обучение юных баскетболистов технике мы не отрываем от их физической подготовки, ибо физическая подготовленность помогает баскетболистам быстрее и правильнее осваивать технические приёмы. Методы совершенствования техники мы тесно увязываем с методами силы, скорости, прыгучести и выносливости.

А главное, мы не забываем следить за правильностью работы ног баскетболиста. Совершенствуя технические приёмы, наши ученики одновременно упражняются в основных способах и вариантах передвижения по площадке, в рывках, изменениях темпа бега, остановках, поворотах, финтах.

Интересно наблюдать тренерам, как растут технически наши ученики. И не только наблюдаем, но и контролируем их успехи в освоении технических приёмов. Несколько раз в год предлагаем ребятам сдавать нормативы по технике игры. Успехи в освоении того или иного приёма надо проверять отдельно у учащихся разных возрастов, устраивать соревнования по сдаче технических нормативов.

**Технический прием – «Повороты».**

Спросите любого баскетболиста, играющего в своей команде защитником, легко или трудно ему держать нападающего игрока, умеющего играть без мяча, услышите в ответ: «Очень трудно». Да, действительно, очень опасен для обороняющихся такой игрок, который во время передвижений на максимальной скорости может внезапно остановиться и в любую сторону сделать поворот. Он легко освобождается от плотной опеки защитника.

Игрок нападения всегда имеет определённое преимущество перед игроком обороны. Нападающий и его опекун бегут по площадке с одинаковой скоростью (например, при прессинге). Если нападающий внезапно остановится, то защитник на какую-то долю секунды опоздает, выпустит соперника из-под опеки.

Игрок обороны всегда реагирует на действия атакующего с некоторым опозданием. Это и использует нападающий, освоивший приёмы игры без мяча.

Есть в баскетболе технический приём – **«обратный поворот»**, острое оружие нападения.

Обратный поворот целесообразно применять в следующих случаях атаки:

* При рывках назад,от щита противника, навстречу партнёру с мячом, когда соперники обороняются прессингом. Защитник, естественно, станет сопровождать нападающего, стремясь не дать ему возможности принять пас. Неожиданно остановившись, атакующий выбивает защитника из равновесия, делает обратный поворот и оказывается лицом к щиту противника. Получив от партнёра мяч, игрок двигается к чужой корзине, оставив защитника за спиной.
* Или нападающий получает от партнёра мяч, двигаясь ему навстречу, затем делает ложное движение и после обратного поворота с ведением уходит от защитника к корзине противника.
* Из положения, стоя спиной к щиту противника около области штрафного броска.Защитник в таком случае располагается между нападающим и своим щитом, чаще немного сбоку нападающего, со стороны мяча. Атакующий, получив мяч, делает финт в ту сторону, где находится защитник, чтобы выбить опекуна из равновесия. Сделав затем обратный поворот в противоположную сторону, нападающий легко освобождается от защитника. Здесь можно и продемонстрировать намерение бросить мяч по корзине, «поднять» защитника в воздух, а затем «нырнуть» под его руки и пройти с мячом под щит.

Технику поворотов, методы и средства обучения надо давать ребятам в комплексных упражнениях по технической подготовке, куда включать все виды поворотов. Таким же путём совершенствуют все приёмы. Особое внимание уделять обучению ребят обратному повороту, делать упражнения на этот приём почти на каждой тренировке.

**Технический прием – «Вращение».**

**Освойте четыре способа вращения:**

1. Левая нога, поворот назад.
2. Правая нога, поворот назад.
3. Левая нога, поворот вперёд.
4. Правая нога, поворот вперёд.

Отработка движений ног потребует некоторого времени, и она очень полезна на раннем этапе.

Учиться поворачиваться — не очень увлекательное занятие. Никто не скажет «онвращается лучше всех». Это одна из тех вещей, которая обязательна для хорошей игры, но всегда остаётся незамеченной. Но умение правильно двигаться значительно облегчает игру в баскетбол. По крайней мере, оно предотвращает пробежки.

1. Если вы не ведёте мяч, то, по крайней мере, одна нога должна быть неподвижной. (Обычно говорят детям, чтобы они представили, что их одна нога прибита гвоздём к земле, а другой им нужно топтать каких-то жуков.) Можно вращать этой ногой на полу сколько угодно, но стоит поднять её — и это уже пробежка.
2. В зависимости от того, нападает ваш учащийся или защищается, он будет поворачиваться двумя способами. Вращение вперёд — это когда он поворачивается вокруг ноги, выставленной вперёд. Это очень удобно, когда ему надо выйти на одну линию с корзиной, чтобы забросить мяч.
3. Вращение назад — это когда он двигается за опорную ногу.

Умение правильно вращаться избавит учащихся от многих проблем. Чтобы увернуться от защитника, лучше поворачиваться, загораживая мяч от него.

**Вот несколько советов юным баскетболистам:**

* Будьте наготове. Когда вы повернётесь, в поле зрения окажется другой участок площадки. Держите руки и голову вверху, готовыми к действию.
* Колени держите согнутыми, в закреплённой позиции. При повороте поднимайте пятку. Поддерживайте равновесие при помощи веса рук, особенно локтей.
* Ноги должны стоять не уже, чем на ширине плеч. В большинстве случаев вам придётся поворачиваться во время контакта с противником. Не теряйтесь из-за возможных толчков со стороны противника. Держитесь уверенно.
* Если вам часто делают замечания из-за пробежек, ограничьтесь двумя поворотами. Правшам удобнее использовать повороты на левой ноге, особенно из позиции тройной угрозы, а левши могут обойтись только правыми поворотами.

Поворот – это приём, требующий отработки. Чтобы получить от этого приёма пользу, нужно часто прибегать к нему в раннем возрасте. Лучший способ ввести повороты в игру - это отработка приёма в парах. Один игрок защитник, другой - нападающий. Тренер даёт команды, куда делать поворот, «вправо» или « влево». Можно делать это упражнение с мячом и без мяча.

**«Работа» ног игрока защиты.**

«Работу» ног обороняющегося баскетболиста, мы тренеры, сравниваем с работой ног боксёра. Боксёр распределяет вес тела на ноги с таким расчётом, чтобы удобно было наступать или отступать, смотря по обстановке. При движении вперёд боксёр переносит вес тела на выдвинутую вперёд ногу, а вторая нога скользит по полу, ступня не отрывается от него. Такая же «работа» ног баскетболиста, играющего в защите, позволит ему быстро остановиться на большой скорости бега. А затем в зависимости от действий нападающего мгновенно отступить или выйти вперёд. Двигаясь назад, баскетболист переносят вес тела назад, на ногу, находящуюся сзади. Ступня впереди стоящей ноги при этом скользит по полу. Шаги укорачиваются, чтобы защитник имел возможность моментально сменить направление передвижения. Делая короткие шаги, обороняющийся баскетболист постоянно остаётся вблизи соперника, не даёт тому возможности выбить себя из устойчивого положения. Если присмотреться к защитникам, которых обыгрывают нападающие, то можно заметить причины неудачи:

* обычно такие защитники бегут к нападающему большими шагами,
* или, что ещё хуже, приближаются к сопернику длинными прыжками.

Передвигаясь вместе со своим подопечным, защитник ни в коем случае не должен перекрещивать ноги, ему следует двигаться скользящим шагом на носках полусогнутых ног, точнее, на передней части стопы. Остановившись, защитник обязан принять такую стойку, из которой удобно сделать рывок в любом направлении.

Обучая ребят такому передвижению, не забывать следить и за тем, правильно ли они «работают» руками. Ведь защитникам надо затруднять сопернику передачу или бросок, а также контролировать как можно больше пространства.

Чтобы научить юных баскетболистов правильно передвигаться в защите, тренеру нужно проявить немало терпения на первой стадии обучения, долго и кропотливо заниматься с учениками, отрабатывая сложные движения. При совершенствовании правильной «работы» ног доля сложных движений в тренировке постепенно сокращается.

Научившись правильно передвигаться в защите, ребята в дальнейшем легко будут осваивать различные системы игры в обороне, не станут допускать досадных ошибок в технике передвижения, обыграть их противнику будет нелегко.

Обучая ребят правильной «работе» ног, тренер прививает им навыки передвижения тремя видами шагов:

* скользящим,
* приближающим,
* отступающим.

**«Скользящий шаг»** применяется для сохранения защитной позиции по отношению к нападающему игроку с мячом или без мяча. Этот вид передвижения имеет два варианта: «шаг новичка» и «продвинутый шаг».

**«Шаг новичка»** —это поочерёдное скольжение ног.

При движении, например, вправо, правая ступня игрока скользит в направлении передвижения, а как только она остановиться, так на её прежнее место передвигается скольжением левая нога.

**«Продвинутый шаг»** состоит из быстрого скачка на двух ногах одновременно. Его надо применять для развития у ребят быстрого, резкого толчка и при освоении приближающего шага.

Во всех случаях передвижения скользящим шагом игрок сохраняет правильную стойку: на полусогнутых ногах, спина прямая, голова приподнята.

**При обучении этим способом перемещения следить обязательно за тем, чтобы баскетболисты ни в коем случае не перекрещивали ноги.**

Проведя с учениками 5 —6 тренировок, надо ожидать от учащихся быстрого передвижения шагом новичка (на 2 счёта) и освоения продвинутого шага. На этом заканчивается первый этап обучения работе ног. Дальше следует освоение приближающего шага.

**«Приближающий шаг»**, применяется при плотной опеке соперника, который вышел на выгодную позицию для броска по корзине или прохода под щит. Задача защитника — вынудить соперника передать мяч партнёру или сделать неподготовленный бросок по цели. В этом случае защитник, сохраняя правильную позицию между нападающим и щитом, делает 1 — 2 быстрых приближающихся шага вперёд, а затем переходит на скользящий шаг. Приближающий шаг отличается от других видов передвижения резким, взрывным движением ног. Защитник резко подходит к нападающему, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно.

Ступни расставлены нешироко, примерно на 50 см одна от другой. Вес тела распределён равномерно на обе ноги, полусогнутые в коленях. Защитник всё время должен сохранять равновесие.

Надо не жалеть труда на то, чтобы обучить своих воспитанников технике приближённого шага. Очень важно для игры в обороне. Баскетболисты смогут избежать множества ошибок в защитной игре, не будут поддаваться на финты нападающих и пропускать их с мячом к щиту. Игрок, хорошо освоивший приближающий шаг, перестаёт бояться приближаться к атакующему сопернику с мячом, приобретает уверенность в игре и смело атакует нападающего, вынуждая его расстаться с мячом или сделать плохо подготовленный, поспешный бросок по корзине.

**«Отступающий шаг»** —применяется для сопровождения нападающего игрока. В нём используется сочетание скользящего и приближающего шагов.

Основное в передвижении отступающим шагом — сохранение устойчивого равновесия тела. Это позволяет защитнику, приземляясь после каждого короткого прыжка, двигаясь в любом направлении, не отставая ни на шаг от соперника.

При выполнении отступающего шага защитнику очень важно принять и всё время сохранять правильную защитную стойку. Приземляясь, игрок должен располагать ступни на одной линии, как и в начале прыжка, в направлении движения нападающего.

Упражнения для совершенствования «работы» ног защитника несложны, и их нужно повторять в любых вариантах при отработке других технических приёмов, а также в комплексных упражнениях. Вот несколько упражнений, которые вы можете со своими учениками применять в тренировке:

**Упражнение 1**. Группа выстраивается в 20 — 30 см от боковой линии площадки. По команде тренера игроки принимают правильную защитную стойку, по следующей команде начинают передвигаться по площадке скользящим шагом.

Тренер учит их правильным движениям и изменению направления по словесной или другой команде.

**Упражнение 2**. Игроки выстраиваются в три колонны лицом к тренеру. По команде первые игроки каждой команды делают два шага вперёд и принимают правильную защитную стойку. Затем они делают шаги в разном направлении в зависимости от сигналов тренера руками.

Когда ребята освоят правильную стойку и движение, то выполняют упражнение не по жестам тренера, а в зависимости от движений игрока с мячом. Перед строем один занимающийся произвольно водит мяч в разных направлениях, а трое игроков имитируют защитные передвижения в таком направлении, как будто стремятся сдержать соперника в игре. После нескольких повторений тренер вызывает из колонн следующих трёх учеников.

Наблюдая за выполнением упражнения, тренер по необходимости указывает на ошибки и даёт советы, как от них избавиться.

**Упражнение 3.** В зависимости от численности группы, занимающиеся выстраиваются в одну, две или три колонны. Перед каждой колонной один занимающийся принимает защитную стойку. Первые игроки колонн владеют мячом. Они медленно ведут мяч на защитника, заставляя его отступать и передвигаться из стороны в сторону. Защитник должен всё время сохранять правильную стойку не терять позиции между подопечным и щитом. Передвигается защитник в зависимости от избранного пути игрока, ведущего мяч. Дойдя до определённого места, игроки возвращаются на исходные позиции.

Когда игроки ознакомятся с упражнениями и научатся выполнять все защитные движения правильно, скорость игрока с мячом возрастает. Позднее надо использовать упражнение 1×1 на полной скорости ведения мяча, причём дриблёр в конце упражнения стремится сделать бросок по корзине, а защитник остановить соперника и помешать броску мяча по цели.

Разнообразя это упражнение, надо вводить ограничение для действий защитника:

* Он убирает руки за спину и держит левой рукой правую руку за локоть. Приняв защитную стойку, игрок по сигналу проделывает самостоятельно все виды движения с правильной «работой» ног.
* Затем защитник передвигается в зависимости от пути дриблера, медленно ведущего на него мяч.
* Позже дриблёр ведёт мяч на полной скорости, а защитник должен, сохраняя правильную стойку, всё время оставаться между нападающим и щитом.

Стоит ребятам всего несколько раз проделать движение назад и вперёд по площадке, и они осознают, насколько важна правильная «работа» ног при игре в защите.

**Упражнение 4.** Бег спиной вперёд. Ребята разбиваются на тройки и, приняв правильную защитную стойку, поочерёдно пробегают всю площадку в одну и другую сторону отступающим шагом. Задание — бежать как можно скорее и сохранять равновесие. Это упражнение можно использовать как разминочное в начале занятия. Несколько минут в день, потраченные на бег спиной вперёд, принесут большую пользу баскетболисту.

После того, как воспитанники хорошо освоят приведённые выше 4 упражнения, надо переходить на игровые упражнения, в которых совершенствуется “работа” ног защитника. Удобны для этой цели общеизвестные упражнения 2×2, 3×3, 5×5 на одной стороне площадки, в которых одна сторона только нападает, а другая только защищается.

Эти упражнения окажут вам большую пользу в привитии ребятам навыков правильного передвижения, ликвидацию у юных баскетболистов, особенно высокорослых, слабой подвижности, неловкости.

Приобретая с помощью этих упражнений уверенность, ребята смело и активно играют в защите, что даёт возможность вам, тренерам, по своему усмотрению организовать командные и индивидуальные действия в обороне.

**«Шаркающий шаг»** —работа ногами, которая сделает вас максимально быстрым.

Все мы разные. Кто-то быстрее, кто-то нет. Чтобы защищать корзину, вы должны быть максимально быстрым. И в этом вам поможет **шаркающий шаг.** Этот способ не отставать от соперника, при этом, не бегая за ним по всей площадке и не «обнимая» его. Лучший способ освоить этот приём — двигаться максимально замедленно. В этом случае вы думаете только о движении и положении тела. У вас уйдёт совсем немного времени на отработку шаркающего шага.

Согните ноги в коленях и встаньте, опираясь на подушечки пальцев. Ваши руки должны быть разведены в стороны, ладони раскрыты.

Так как ваша левая нога впереди (не забывайте о позе), давайте предположим, что надо оттеснить нападающего влево. Сделайте очень быстрый, короткий шаг левой ногой, затем нормальный шаг правой. Это направит вашу инерцию в нужную сторону, Затем последуют нормальные шаги — левой, правой, левой, правой. Ваши пятки не должны опускаться на пол, если они опустятся, вы потеряете равновесие, и по той же причине не сводите ноги.

Отрабатывая этот шаг, всё ещё в замедленном темпе, представьте себе нападающего, ведущего мяч в левую часть площадки. Вам нужно опередить ведущего на полшага, чтобы, если он направится к корзине, вы были готовы к атаке.

На деле нападающий будет менять направление. Это не проблема. Выполните поворот назад вокруг задней ноги, быстро поверните бедро, выведенное вперёд, и вы готовы защищать противоположное направление. Сначала попробуйте проделать это медленно.

Многие команды отрабатывают шаркающий шаг, двигаясь зигзагом вдоль и поперёк площадки, иногда с нападающим. Если вы будете тренироваться таким образом, думайте прежде всего о технике. Это не гонки. Это тот случай, когда время не имеет большого значения, а работа ног скажется потом.

**Защитная стойка.**

Чтобы предотвратить бросок по кольцу противником, примите наиболее удобное положение, чтобы быстро реагировать.

Колени согнуты, бедра напряжены**,** вы опираетесь на переднюю часть стоп. Одна нога немного впереди другой. Вы готовы двигаться в любом направлении: вправо, влево, вперёд или назад. Всё очень просто: вы лучше обороняетесь, если ваше тело находиться в соответствующем положении. Если вы начнёте движение при выпрямленном корпусе, вам придётся сначала согнуть колени. Почему бы не избежать лишних движений?

Основная идея обороны — не допустить, чтобы противник атаковал кольцо. Когда вы освоите сдерживающие приёмы, сконцентрируетесь на давлении и перехвате мяча.

Если при защите вы основываетесь на работе ног, это значит, что вы не расслабляетесь и стараетесь перехватить мяч. Защита вне линии — для ленивых, к тому же часто ведёт к нарушению. Вы снижаете свое равновесие и заставляете товарищей по команде оставлять своих соперников, чтобы блокировать ваших. Оставайтесь на своей позиции и концентрируйте на сдерживании ваших непосредственных соперников. Держите колени согнутыми, ноги на ширине плеч. Ваши руки должны быть подняты и разведены, чтобы вы могли поймать мяч, если ваш противник упустит его.

Применяйте давление, чтобы блокировать ведущую руку соперника. Хороший защитник диктует свои условия нападающим. Вам понадобится нейтрализовать сильную ведущую руку противника (обычно правую). Выдвиньте левую ногу вперёд, чтобы оттеснить соперника влево. Когда он начнёт ведение, двигайтесь вместе с ним, оставаясь напротив, чтобы заставить его сменить направление. Держите голову ниже, чем нападающий, обычно на уровне его груди. Когда он поднимет мяч, резко приблизьтесь к нему. Выбивайте мяч обеими руками. Чем ближе давление вы примените, тем труднее будет нападающему передать мяч партнёру.

Как близко следует подходить к нападающему? Это зависит от ситуации. Если он хороший дриблёр и находится в середине площадки, дайте ему сделать несколько шагов, Ваша цель — сдерживать его. Если он обойдёт вас, получится, что соперников окажется пятеро против четверых ваших партнёров. Общий принцип таков: чем ближе он подходит к корзине, тем плотнее вы должны его опекать.

В ситуации, когда вы один на один с нападающим, вы должны быть достаточно близко, чтобы предотвратить передачу в прыжке. Но не так близко, чтобы блокировать его. Если вы подойдёте слишком близко, нападающий сможет обойти вас. За время игры ваш соперник уже забросил вам 2 — 3 мяча, а у вас сзади есть высокий игрок, который может вам помощь, подходите ближе к противнику, чтобы заставить его опустить мяч на пол.

Если хорошо вести защиту — значит диктовать условия противникам. Если у игрока правильное положение и светлая голова, то вы сможете превзойти атакующую команду.

**Передача мяча — основа командной игры.**

**Техника владения мячом** — основа игры в баскетбол. Под владением мячом мы подразумеваем умение игрока ловить и передавать мяч партнёру различными способами. Если игроки команды недостаточно хорошо освоят передачи мяча, то ни одна система игры, ни одна комбинация, ни одна атака не принесут им удачи. Именно в своевременной, точной и быстрой передаче мяча кроется успех баскетбольной команды. Передачи мяча как бы объединяют партнёров, сплачивают пятерых игроков в единый ансамбль, создают командную игру.

**И тренеры обязаны обращать на обучение занимающихся передачами мяча и на совершенствование в передачах самое пристальное внимание.**

Поймать или передать мяч в игре, в напряжённой обстановке, при ожесточённом сопротивлении противника, на большой скорости бега или при быстром полёте мяча — дело непростое. Тут нужен определённый навык. Руки баскетболиста должны «работать» как бы автоматически, в то время как всё его внимание поглощено тактической стороной игры. Чтобы приобрести такой навык, нужно много, упорно и систематически совершенствоваться в простом и лёгком на первый взгляд техническом приёме.

Мы всё время подчёркиваем важность отточенной техники передачи и ловли мяча — как при обучении, так и при их совершенствовании на тренировках, учебных играх и т.д. Надо говорить воспитанникам , что малейшее пренебрежение этими приёмами обернётся большой неприятностью в матче с равными по силам соперниками.

**На занятиях тренер не должен оставлять без внимания неточности в передачах, нетерпимо относиться к небрежности при ловле мяча на тренировке и в игре.**

Ребята больше всего любят бросать мяч по корзине, но надо стремиться привить им любовь и к необходимым приёмам — **как передача и ловля мяча.** Опыт тренерской работы подсказывает, что в любой учебной группе часть ребят, быстрее схватывает преподаваемый тренером материал, особенно когда тренер показывает им тот или иной прием. На этих ребят тренер опирается на занятии. К группе учеников, первыми освоивших технику передач и ловли мяча, постепенно подтягиваются остальные, которые, стремясь не отставать от товарищей, проявляют максимум старания. Лучшим ученикам предложить более сложные задания, отстающие, тоже хотят проверить свои силы в трудных упражнениях и добросовестно работают, осваивая передачи мяча. При обучении ребят различными способами передач мяча, тренер сразу начинает следить не только за правильным исполнением, но и за точностью паса.

* Следующий этап обучения, тренер следит за быстротой выполнения приёма,

а о силе передачи, чуть позднее. Учить ребят передавать мяч просто, целесообразно, точно и свободно.

* Рассказать и показать ученикам, что быстрота и точность передачи во многом зависит от резкого захлёстывающего движения кисти в заключительной стадии приёма. Добиться успеха в этом движении нелегко.
* Самая распространенная передача мяча в баскетболе — **двумя руками от груди на месте или в движении.** С неё надо начинать обучение ребят передачам. Этот приём для точной и быстрой передачи мяча партнёру на небольшое расстояние, примерно на 10 м. Игрок посылает мяч партнёру в основном силой пальцев и запястья. Если включить в движение другие части тела, то это либо замедлит передачу, либо раньше времени выдаст соперникам намерение игрока и пас может быть перехвачен.

Передачу мяча двумя руками нужно совершенствовать постоянно, поэтому надо включать её во все упражнения, где она тактически оправдана.

* Основное время обучения надо посвятить **передаче мяча одной рукой, причём всем её вариантам.** Обучение и совершенствование идёт одновременно для правой и левой руки**.** Если обучать действиям сначала правой рукой, а потом левой, то ученики становятся, как мы говорим, «однорукими», что является существенным дефектом технической подготовки баскетболиста. Передача мяча одной рукой считается самой естественной для игрока. Эта передача рациональна во всех случаях. Такую передачу соперники почти никогда не перехватывают, так что мяч летит быстро. Ею можно послать мяч на большое расстояние, сделав широкий замах, не то, что при передаче двумя руками, где амплитуда движений ограничена.
* Передача одной рукой применяется и на короткие , и на средние, и на большие расстояния. Ею можно послать мяч через всю площадку, от одной лицевой линии до другой. И в спокойной позиционной игре и при прессинге соперников передача мяча одной рукой не подведёт игрока, хорошо овладевшего ее техникой.
* С остальными видами передач мяча — а их ещё 6 — 8, надо ребят ознакомить, но не делать акцент на их совершенствование.

**Тренер должен требовать от занимающихся при выполнении любого способа передачи расслабляться и сохранять равновесие.** Этим качествам надо уделять наибольшее внимание с самого начало обучения и на всём протяжении совершенствования.

Надо чаще напоминать ученикам старые правила, но вечно действующее:

1. « Ни на миг не отрывай взгляда от мяча при его ловле».
2. « Выполняя же передачу, попадай мячом в майку партнёра».

Последовательность в обучении передачам мяча должна быть следующая:

* передача мяча на месте,
* затем в движении,
* во встречном движении,
* параллельном движении партнёров,
* и наконец, вслед убегающему игроку.

Обучая новичков передачам мяча на месте, акцентируйте внимание на точность полёта мяча, быстроте движения передачи и чёткой захлёстывающей работе кисти в заключительной стадии приёма — передача должна быть отрывистой.

При обучении передачам на месте сразу же ставьте ученикам задачу не ждать, когда мяч сам подлетит к ним. **При ловле мяча игрок обязан сделать рывок навстречу передаче — 3 — 4 быстрых шага к мячу.**

Так с самого начала обучения баскетболисты привыкают **«** искать мяч в игре», а не ждать, когда мяч разыщет их.

Чтобы игроки быстрее вырабатывали умение передавать мяч быстро, сильно и точно, надо использовать вспомогательные средства тренировки:

* волейбольные мячи,
* набивные мячи,
* баскетбольные мячи.

Общее время на освоение передач на месте надо отводить небольшое.

Гораздо больше времени надо отводить передачам в движении. Надо стремиться, чтобы ученики свободно передавали мяч друг другу на большой скорости бега.

**Методически это выглядит так:**

* если подготовительные упражнения в обучении и совершенствовании быстрого прорыва игроки выполняли с 4 — 5 передачами, то надо уменьшать количество передач (во время бега вдоль площадки) до трёх. Но зато требовать довести скорость передвижения до максимальной и в конце его сделать хороший, прицельный, мягкий, с расслаблением, бросок по корзине из-под щита,
* При передачах на большой скорости не позволять игрокам подпрыгивать. Поймать или передать мяч в прыжке, конечно же, легче, но при этом значительно теряется скорость продвижения игрока. Ловля и передача мяча должна проходить как естественное движение на бегу, без «припрыжки».
* Современный баскетбол характерен большими скоростями передвижения игроков, поэтому точность передач играет очень важную роль.
* В различные упражнения по совершенствованию техники игры надо постоянно включать передачи мяча в движении. Постепенно увеличивая скорость передвижения и требовать, как можно более точно передавать мяч партнёру.
* Сначала занимающиеся совершенствуют передачи в свободных условиях, а потом при сопротивлении защитников.

Каждый элемент техники, которому тренер обучает занимающихся, требует контроля, проверки. Чтобы выяснить, насколько освоен тот или иной технический приём, предлагать баскетболистам контрольные нормативы.

Прочность и правильность навыка в передачах надо проводить так:

* выполнение определённого количества передач в ограниченный отрезок времени. Стремясь выполнить норматив, занимающиеся выполняют передачи быстро, и тренер легко выявляет ошибки, появляющиеся у игроков в технике передач. В современном баскетболе часто встречаются передачи из-за спины, передача над головой, передача с отскоком.
* Хороший способ проверить навыки передачи — **тренировка с двумя мячами.** Два игрока посылают друг другу два баскетбольных мяча разного вида.

Например, большой мяч для передачи с отскоком, маленький мяч или разноцветный — для передач над головой. Тренируйте обязательно и левую руку.

* Чтобы лучше отточить технику передачи, вам необходимо потренироваться с защитой.

**Игра “Бык в кольце”** заставит ваших воспитанников думать, какую передачу сделать, куда и как обыграть защитников. Нужно не меньше шести игроков. 5 игроков, передающих мяч, образуют кольцо диаметром 4 — 4,5 м, а один игрок — “Бык”, встаёт в центр круга. Игроки передают мяч друг другу, а игрок, стоящий в центре пытается перехватить его. При этом нельзя передавать мяч соседу, стоящему справа и слева. В течении 30 сек передающие посылают мяч, вслух считая количество передач. Защитник пытается перехватить мяч.

В этой игре отрабатываются многие составляющие передачи: скорость, обманные движения, способность ориентироваться в напряжённой обстановке.Она поможет улучшить точность передач. Можно увеличить число играющих до 10 и защитников до 2-х. Это ещё больше приближает тренировку к реальной игре, а защитники отработают взаимодействие.

**“Пляжный баскетбол” — игра в баскетбол без ведения мяча.** Играют 3 × 3 на одной половине площадки (без ведения мяча), играют 5 × 5 (или 7 × 7) по всей площадке. Цель — передавать мяч от одного игрока к другому, чтобы в результате попасть в кольцо. Можно делать передачу с отскоком, но ведение считается нарушением. Остальные правила остаются прежними (фолы, пробежки, трёхсекундная зона).

**Ведение мяча.**

Первое, что надо сказать о ведении мяча: не делайте этого. Слишком частое ведение мяча в баскетболе — как эпидемия, особенно среди начинающих игроков. В большинстве случаев нужно передавать мяч, как только освободится игрок по команде. Иначе через некоторое время другие игроки теряют внимание, уже не ожидая передачи.

В двух случаях ведение необходимо:

1. В критических ситуациях.
2. Чтобы удобнее подвести мяч к корзине.

Ведите мяч, только когда это необходимо, и делайте это чётко. Во время движения мяч не должен отскакивать высоко, и вы должны укрывать его туловищем, чтобы не допускать обороняющихся.

Никогда не поздно научиться вести мяч обеими руками. Большинство правшей испытывают большие трудности при переходе на ведение левой. Надо начинать ведение левой рукой как можно раньше.

**ДА И НЕТ при ведении**:

Ведение выполняется только кончиками пальцев, ладонь никогда не должна соприкасаться с мячом. По окончании тренировки проверьте свои руки. Если Ваша ладонь чистая, а пальцы испачканы, значит, вы всё делаете правильно.

Чтобы лучше контролировать мяч, держите руку на его центре. Учитесь вести мяч не глядя на него, на ощупь, чтобы голова была поднята, и вы могли видеть защитников и партнёров по команде. Держите руки ниже пояса**.**

Учитесь сильно толкать мяч вниз, практикуя приём “пишущей машинки”. Это отскоки на 15 см, быстрые и жесткие. Сделайте это по 25 раз, потом 50, потом 100. Это также укрепит ваши руки.

Не продолжайте вести мяч, если вас оттесняет защитник, лучше уйдите от него с помощью поворота, и только затем продолжайте ведение.

Чтобы избежать лишнего ведения мяча, проведите игры «три на три» на половине площадки без ведения (ведение приравнивается к потере мяча). Сначала это может показаться сложным, но в результате игроки научатся делать передачи, а также защищать мяч. Это выработает навык прибегать к передачам, что очень важно для успеха.

**Возвращайте мяч быстро.** Если баскетболист неуверенно ведёт мяч или мяч начинает отскакивать выше пояса, дела его плохи. У быстрых защитников много шансов перехватить мяч от того момента, как ведущий ударит по мячу, до того, как мяч вернётся к его пальцам.

Чтобы уменьшить этот промежуток времени, сильнее толкайте мяч вниз и держите руку низко. Жесткое ведение сводит к минимуму время, когда вы не контролируете мяч. А согнутые колени обеспечивают большее равновесие и маневренность.

Есть эффективный способ отработки жесткого ведения, называемый **«боксёрская груша».** Это поочерёдное ведение мяча правой и левой рукой с отскоком на 15 см выполняется 50 раз. Вы почувствуете себя почти как боксёр, когда он быстро бьёт по груше, да и звук будет похожим. Это упражнение развивает руки и позволяет понять, насколько быстро мяч может возвращаться к вам.

Игрок, хорошо освоивший ведение мяча без зрительного контроля за ним, получает в игре определённые преимущества. Он постоянно видит всю площадку, партнёров и соперников. Такой игрок сам может создать ряд острых моментов в атаке, облегчить игру своим партнёрам, многое сделать для победы своей команды.

Хороший дриблёр умеет на полной скорости ведения резко остановиться, сделать внезапный рывок с мячом, поменять руку, изменить скорость ведения, высоту отскока от пола, ритм дриблинга.

Умелое применение ведения мяча в сочетании с финтами и поворотами даёт немалые преимущества дриблёру. Но чрезмерное увлечение ведением разрушает командную игру. Злоупотребление ведением мяча наносит вред командной игре.

Надо своим воспитанникам внушать постоянно, что ведением мяча в баскетболе нельзя злоупотреблять. Нельзя его пускать в ход при первой возможности. Ведение мяча должно оставаться у игрока в резерве. Перед тем, как повести мяч, баскетболист обязан подумать, посмотреть, оценить обстановку на площадке. Очень часто ведению можно предпочесть передачу мяча.

К сожалению, у неопытных баскетболистов всё бывает наоборот. Новичок, получив мяч от партнёра, первым делом ударяет мяч о площадку, затем берёт мяч в руки и осматривается, думает, что же ему делать дальше, такой игрок теряет право передвижения с мячом. В этот момент он упускает возможность сделать острую передачу открывшемуся игроку, да и сам подставляет себя под атаку обороняющегося. Защитник смело атакует остановившегося дриблёра — тот никуда не уйдёт, не прорвётся под щит.

Надо отучать игроков от этой вредной привычки, и делать надо следующее.

* В учебных играх запрещать вести мяч на своей половине площадки. За нарушение — мяч отдается другой команде. Это приучает игроков после получения мяча, прежде всего, смотреть на партнёров и соперников, оценивать игровую ситуацию, находить открытого игрока и сразу же передавать ему мяч.

А остальных нападающих побуждает передвигаться по площадке, выбирать свободное место для получения мяча.

* Устраивайте учебные игры таким мячом, который просто невозможно вести — полуспущенным, не отпрыгивающий от площадки.

Обучая детей правильной технике ведения мяча, надо следить за тем, чтобы:

* Не следует хлопать по мячу ладонью. Нужно его толкать вниз, причём с такой силой, чтобы мяч отскакивал от площадки примерно до талии игрока.
* Надо учить юных баскетболистов толкать мяч вниз при ведении, используя предплечье и кисть как рычаг с осью вращения в локтевом суставе.
* Ведению мяча без зрительного контроля начинать с первых занятий баскетболом.
* Вести мяч в правильной стойке. Ноги сильно согнуты в коленях, таз опущен, тело лишь слегка наклонено вперёд, голова обращена вперёд. При этой стойке центр тяжести игрока перемещён вниз, что даёт ему возможность легче сохранить устойчивое равновесие, необходимое при ведении мяча.
* Ведение мяча на большой скорости имеет свои особенности. Мяч отскакивает от пола выше, чем обычно. Стойка игрока тоже не такая низкая. Траектория движения мяча более пологая: если изобразить путь мяча при медленном и быстром ведении, то в первом случае она напомнит вам сжатую гармошку, а во втором — растянутую.
* Самое эффективное ведение мяча такое, при котором игрок неожиданно для соперника меняет скорость, направление и высоту отскока мяча. А это достигается аритмией движения рук и ног. Руки делают движения в одном темпе, а ноги — в другом, например в более быстром.
* Полезно освоить также ведение мяча приставными шагами, перевод мяча за спиной и другие уловки дриблёра.
* Чтобы развивать быстрее «чувство мяча» при его ведении, надо давать детям задание водить мяч в специальных очках, у которых нижняя часть стекла закрыта, заклеена или непрозрачная. В таких очках игрок видит своих партнёров и соперников, но от него скрыт мяч. Так дети быстрее научатся ведению мяча без зрительного контроля.

**Ведение левой рукой.**

Нужно тренировать слабую сторону, чтобы стать сильным дриблёром. Ваши ученики станут играть эффективнее, а для этого уделяйте больше внимания слабой руке. Если ваши ученики будут одинаково хорошо владеть, как правой, так и левой рукой, вы будете непредсказуемы для соперника. У вас появится преимущество — несколько раз обманите защитника дриблингом левой рукой и он растеряется.

**Вот несколько советов тренировки левой рукой для юных игроков:**

* **Постоянные тренировки:** всё свободное время работаете с мячом только левой рукой.
* **Дойдите до 100:** перед тренировкой сделайте 100 ударов левой рукой. Двигайтесь по всей дистанции с препятствиями на площадке с воображаемыми защитниками.
* **Соревнуйтесь с самим собой:** засекайте время, пересеките с мячом половину площадки, забросьте мяч и вернитесь в исходную позицию. Ваша цель — чтобы время ведения слабой рукой отставало от ведения сильной не более чем на секунду.
* **Победите более слабого игрока:** играйте один на один с игроком на несколько лет младше. Но чтобы всё было честно, заставьте себя играть только слабой рукой.
* **Упражнения с двумя мячами:** научитесь отбивать два мяча одновременно.
* Затем ведите мячи поочерёдно.
* Ведите мячи на бегу и маневрируя между стоек.

**Игровой дриблинг.**

**Примерные упражнения:**

* **Борьба дриблеров.** Двое игроков с мячами. Их задача заключается в том, чтобы с помощью дриблинга не потерять свой мяч и выбить мяч из рук соперника. Упражнение выполняется на площадке между центром и линией штрафного броска. Игроки должны привыкнуть к второстепенности ударов, потому что именно это ожидает их в настоящей игре. К тому же, эта война ведущих потребует от игроков согнутого положения спины при поднятой голове. Выигрывает тот, кто выбивает мяч у противника.
* **Салки.** Играют от пяти до восьми человек, в качестве границ используется трёх очковая и лицевая линии. Игрок с мячом пытается осалить остальных. Если кто-то применяет силу или выходит за границы поля, он тут же становится водящим, как нарушивший правила. **Другой способ** — водящий гоняется за остальными игроками и выбивает их одного за другим. Игроки водят по очереди, и тот, кто догонит всех за наиболее короткое время, выигрывает.
* **Игра «двое на одного».** Если у вас есть два партнёра, попробуйте по очереди добираться от одного конца площадки до другого, играя против двоих. Такое не одобряется в реальной игре, но это прекрасный способ потренироваться.

Вы почувствуете себя проворнее и находчивее.

**Все три упражнения избавят игроков от «движения в никуда», которое очень свойственно им, когда дети ведут мяч только потому, что он у них в руках, и они чувствуют, что должны что-нибудь с ним делать.**