

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Запорізький національний технічний університет

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичного розділу програми з фізичного
виховання студентів вузів
(баскетбол)

2016

Укладачі: Мілкіна О.В.
Мотуз С.О.
Напалкова Т.В.
Луценко С.Г.

Рецензент: Голева Н.П.
Відповідальний за випуск:
Завідувач кафедри «ФКОНВС»

Атаманюк С.І.

Затверджено
на засіданні кафедри ФКОНВС

Протокол № від

ВСТУП

Баскетбол - одна з доступних і розповсюджених ігор - являє собою цінний засіб фізичного виховання. Невипадково він популярний серед молоді. Баскетбол як важливий засіб фізичного виховання й оздоровлення включений у програму вищих навчальних закладів. Це гра, у якій сполучаються природні рухи: біг, стрибки і кидання, - сприяє різнобічному і гармонійному розвитку учасників і є чудовим засобом оздоровлення.

У процесі гри в гравців виховується почуття колективізму, товариства, спритність і сміливість, холонокровність і ініціатива, гарне орієнтування і точність.

Невеликі розміри майданчику, нескладний інвентар і устаткування є доступними для занять цим видом спорту у вищих навчальних закладах.

Поряд із зміцненням здоров'я студентів і підтримки в них протягом усього періоду навчання високої працездатності, передбачається прищепити їм знання і навички щодо організації і проведення підготовчої й основної частини уроку, у суддівстві змагань, професійно-прикладній фізичній підготовці.

1 ОРГАНІЗАЦІЯ УЧБОВО - ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Головними формами організації занять є уроки і змагання. Тривалість уроку дорівнює 90хв. Кожен урок проводиться за визначеним планом, що дозволяє правильно розподілити час і матеріал.

Схема уроку складається з 3-х частин: підготовчої, основної і заключної.

1.1 Підготовча частина

Завдання її полягає в тому, щоб організувати студентів і підготувати їх до виконання вправ основної частини уроку.

Викладач повідомляє задачі заняття і приводить вправи, що сприяють розігріванню організму і налаштуванню його на майбутню роботу.

Характер вправ, що включаються в підготовчу частину, залежить від задач, що стоять перед даним уроком. Тут, у зупинках і поворотах, гімнастичні загально розвиваючі вправи, рухливі ігри, комбіновані завдання на увагу і спеціальні вправи з м'ячем. Тривалість підготовчої частини уроку коливається в межах 20 - 25хв.

1.2 Основна частина

У цій частині уроку вирішуються головні задачі, пов'язані з підвищенням фізичної підготовленості, вихованням спеціальних якостей, вивченням і удосконалюванням прийомів техніки і тактики, ігрової підготовки.

Незважаючи на те, що зміст основної частини може змінюватися, закономірність побудови її зберігається: спочатку повторюється раніше вивчений матеріал, потім вивчаються нові прийоми техніки і, нарешті, вправи для удосконалення і закріплення матеріалу. Закінчується ця частина ігровими вправами, рухливими чи навчальними іграми.

1.3 Заключна частина

Заключна частина завершує заняття. Основне завдання її полягає у тому, щоб сприяти поступовому переходу від високого навантаження, в основній частині уроку, до звичного стану. Це дуже важливо. Різкий перехід від навантаження до відносного спокою пов'язаний з відповідною перебудовою організму і може викликати ряд негативних явищ. Тривалість заключної частини 5 - 10 хв. У ній застосовуються вправи з ходьби, розслаблення, дихальні вправи, кидки з місця.

1.4 Змагання

Змагання, як форма організованого проведення занять, відрізняється від визначеної не тільки задачами, але і побудовою.

У баскетболі змагання треба розглядати як самостійну форму проведення занять, тому що вони проводяться в плинні тривалого часу, ритмічно чергуючись з іншими формами.

Важливою частиною підготовки до гри є розминка, що підготує організм до майбутньої роботи. У баскетболі розминка

складається з загально-розвиваючих вправ, спеціальних вправ і кидків.

Змагання - одна з діючих форм навчально-виховної роботи зі студентами, а тому всі студенти, підготовлені до них, повинні приймати в них рівну активну участь.

2 ПЛАНУВАННЯ І ДОКУМЕНТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Графік навчального процесу складається на рік. У ньому передбачаються всі розділи програми. Перелічуються основні види роботи і вказується кількість годин, що відводяться на кожний з них.

Робочий план складається на кожний семестр. У ньому вказуються задачі й інший перелік розділів навчальної роботи. У верхній частині його позначаються числа і номери занять. У графі кожного заняття навпроти матеріалу, досліджуваного в даному занятті, проставляється "Х", контрольні нормативи відзначають "К".

Конспект уроку пишеться на кожне заняття. У ньому розкривається зміст матеріалу і характер вправ, дозування і методика роботи.

2.1 Зразковий навчальний матеріал

2.1.1 Техніка гри у нападі

У нападі застосовують наступні прийоми: пересування, стрибки, зупинки і повороти, ловля і передача м'яча, кидки в кошик, ведення м'яча і фінти.

Пересування, стрибки, зупинки, повороти.

Ловля м'яча. Виконують її однією і двома руками, на різній висоті (вище голови, на рівні грудей, пояса і нижче) і в різних умовах (на місці, у русі, у стрибку), без опору суперника, що котиться по площадці і після відскоку.

Види ловлення:

- ловля м'яча, що летить на середній висоті; ловля м'яча, що летить високо;
- ловля м'яча, що летить низько.

Передача м'яча. Способи передач можна розділити на дві великі групи: передачі двома руками і передачі однією рукою.

Виконують їх без відскоку і з відскоком м'яча від майданчику, на місці, у русі, у стрибку.

Види передач:

- передача двома руками від грудей;
- передача двома руками зверху;
- передача двома руками знизу;
- передача однією рукою від плеча;
- передача однією рукою знизу;
- передача однією рукою збоку.

Кидки в кошик. Кидки виконують з коротких, середніх і далеких дистанцій.

Кидки в кошик виконують однією і двома руками. Усі кидки можна реалізувати з місця, у русі, у стрибку, з повороту, стоячи спиною до кошика й у стрибку з поворотом у повітрі. Види кидків:

- кидок однією рукою зверху;
- кидок однією рукою в стрибку;
- кидок однією рукою "гаком";
- кидок однією рукою знизу;
- кидок двома руками знизу;
- кидок двома руками зверху;
- кидок двома руками від грудей; добивання м'яча.

Ведення м'яча. Розрізняють два способи ведення м'яча - високе і низьке. Ведення більш ефективне, якщо його виконують без зорового контролю, зі зміною напрямку і швидкості, з перекладом м'яча за спиною, з поворотом.

Фінти. Фінти виконують комплексними рухами рук, ніг, тулубом і головою, на місці й у русі, без м'яча і з м'ячем.

Заслони. Розрізняють рухливі і статичні заслони.

2.1.2 Техніка гри в захисті

Поза захисника.

Пересування:

- пересування приставним кроком;
- біг обличчям уперед;
- біг спиною вперед;

- біг із прискоренням, зупинками і поворотами.

Перехоплення. Виривання м'яча. Вибивання м'яча. Накривання м'яча. Фінти.

2.1.3 Тактика гри у нападі

У нападі гравці вирішують різні задачі, що підпорядковуються, в основному, створенню чисельної переваги над захисниками і реалізації її кидком у кошик. Для цього використовують індивідуальні, групові і командні дії.

Індивідуальні тактичні дії.

Групові тактичні дії.

Командні дії.

Швидкий прорив.

Позиційний напад проти особистої системи захисту.

Позиційний напад проти зонної системи захисту.

2.1.4 Тактика гри в захисті

Основна мета гри в захисті - запобігання або максимальне скорочення влучень м'яча в кошик. Вона може бути реалізована різними шляхами, але існує два основних: перехопити м'яч у суперника до появи можливості кинути м'яч у кільце чи позбавити його можливості кинути м'яч з найбільш зручної позиції. Ефективність системи, що обирається, у першу чергу залежить від індивідуальних тактичних дій граючих.

3 ДІЇ ГРАВЦІВ

3.1 Індивідуальні тактичні дії

В основу індивідуальних тактичних дій входять такі прийоми як: стійка, пересування, вибивання, виривання, перехоплення м'яча, накривання і фінти.

3.2 Групові тактичні дії

Найміцніший захист - колективний, коли дії нападаючих наштовхуються на організовані протидії захисників. Взаємодія

захисників зводиться до підстрахування, переключення, прослизання, атаки двох захисників на гравця з м'ячем, створення "трикутника відскоку".

3.3 Командні дії

Дії команди, що захищається, організовуються на основі визначеної тактичної системи ведення гри.

У баскетболі застосовуються особиста і зонна системи захисту.

Особистий захист по всій площадці.

Особистий захист на половині площадки.

Особистий захист в області штрафного кидка.

Зонна система захисту заснована на використанні територіального принципу організації оборони.

Зонна система захисту має кілька варіантів, що визначаються за розміщенням гравців.

2 - 3,3 - 2; 2 - 1 - 2; 1 - 3-1; 2-2-1; 1 - 2-2;

4 РАДИ І РЕКОМЕНДАЦІЇ

4.1 Ради і рекомендації під час виконання технічних прийомів у баскетболі

Нашою метою є впевнена, точна передача. Погані передачі приводять до втрати м'яча, втрати впевненості і програшу м'яча.

Передавай м'яч швидко але без збитку для точності.

Не передавай м'яч наосліп, але і не розкривай напрямок передачі поглядом.

Будь впевнений і не допускай безтурботності під час передач.

Розраховуй швидкість партнера, щоб зробити правильний рух.

Передачі повинні бути хльосткими і не дуже твердими, не дуже м'якими і без зайвого обертання.

Одержувачі повинні стежити за м'ячем на всьому шляху його польоту і не задкувати назад від м'яча.

Намагайся рідше віддавати м'яч гравцю, що рухається до бічної лінії чи прямо від тебе, чи тому, хто розташовується в куті площадки.

Гарна передача полегшує ловлю м'яча. Пам'ятай, що ціль при передачі, звичайно, - дальня від захисника сторона партнера.

Поперечні, навісні і м'які передачі легко перехоплюються.

Вкрай небезпечно передавати м'яч поперек площадки під кошиком, що обороняється.

Після перехоплення подивись вперед, зроби ривок чи передачу, або пройди з веденням.

Без зволікання передавай м'яч партнеру, що знаходиться в зручній для атаки позиції.

Намагайся одержати м'яч, не стій пасивно.

4.2 Короткий перелік помилок при лові м'яча

Гравець, що ловить, не стежить за м'ячем, що летить до нього.

Гравець, що ловить, не готовий до ловлі і не очікує м'яча.

Гравець, що ловить, втрачає рівновагу чи самоконтроль. Гравець, що ловить, неправильно розраховує швидкість передачі. Гравець, що ловить, не тримає руки наготові. Гравець, що ловить, втрачає рівновагу. У гравця, що ловить, слабкі зап'ястки і пальці. Гравець, що ловить, тікає від м'яча.

4.3 Загальні рекомендації з кидків

Бий впевнено. Якщо сумніваєшся - краще не бий.

Ніколи не кидай безтурботно. Зосередженість - твій золотий актив.

Використовуй придатну траєкторію і природне обертання м'яча.

Будь швидким, але не квапливим.

Намагайся не експериментувати.

Дивися на кільце чи на точку на щиті при кидку і потягнися нагору - вперед у напрямку цілі, а не назад чи убік.

Стрибай угору, а не вперед при кидках у стрибку чи в русі. При кидках у русі посилає м'яч у щит м'яко, з незначним обертанням.

Працюй над швидкістю і точністю.

Не квапся, але і не затримуйся при кидку. Бий впевнено, коли ти в кидковій позиції.

Бий, коли ти на своїй точці, і передавай в інших випадках. Будь рішучим, тримайся без напруги.

4.4 Загальні поради

Правильно займай місце, бери участь у перетинаннях і заслонах при швидкому прориві.

Відкривайся при розігруванні спірних м'ячів. Відкривайся знаходячись у позиції супровідного гравця. Відкривайся чи вклинюйся в область штрафного кидка. Відкривайся для одержання першої передачі у швидкому прориві. Відкривайся для одержання м'яча у разі пресингу. Відкривайся для одержання м'яча, коли ти прагнеш утримувати перевагу в рахунку.

Стеж за точністю виконання будь-якого ігрового прийому.

5 ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Сучасний баскетбол розвивається шляхом підвищення темпів, інтенсивності й активізації дій у нападі і захисті.

Здатність організму виявляти велику працездатність, відокремлювати момент настання стомлення, багато в чому залежить від фізичної підготовленості гравця. Недоліки в розвитку швидкості, витривалості, сили, спритності, гнучкості і вихованні вольових якостей можуть стати серйозною перешкодою для оволодіння майстерністю гри в цілому.

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізпідготовка спрямована на виховання різнобічних здібностей, необхідних для гармонійного розвитку учасників; підвищення працездатності організму; створення міцної бази для підготовки трудової діяльності і досягнення високої спортивної майстерності.

Для вирішення задач загальної фізпідготовки використовується широке коло засобів: вправи з легкої атлетики, гімнастики, важкої атлетики, різні види ігор.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей і всіх систем організму, що необхідні в ігровій діяльності у процесі змагань з баскетболу.

Важливою якістю для баскетболістів є сила. Гарний розвиток основних груп м'язів дозволяє досягти високої швидкості пересування, швидкості виконання передач, зупинок, відбивання м'яча в боротьбі із суперником, підвищує якість стрибків гравця.

Не менше значення має витривалість, вміння швидко включатися в гру й активно діяти.

Необхідність виконувати різноманітні ігрові прийоми з великою швидкістю, а також дії під час опору суперника, вимагають від баскетболіста високорозвиненої спритності і гнучкості.

5.1 Вправи для розвитку сили

- Присідання зі штангою на плечах у швидкому і повільному темпі зі стрибками вгору.
- Повороти і нахили тулуба зі штангою на плечах.
- Виривання і вижимання гирі.
- Кидання і ловлення набивних м'ячів вагою 3 - 5 кг.
- Парні вправи.
- Стрибки "у глибину" без обтяжень і з обтяженнями.
- Настрибування на спеціальну тумбу.
- Естафети з переносом різного вантажу.
- Рухливі ігри.
- Кидки в кошик у стрибку.

5.2 Вправи для розвитку швидкості

- Стрибки, присідання, нахили за сигналом.
- Біг з високим підніманням стегон.
- Біг на місці з максимально швидким темпом і прискоренням за сигналом (уперед, вбік, назад).
- Прискорення на 10 - 20 метрів за сигналом з різних вихідних положень: стоячи обличчям і спиною в напрямку руху, лежачи, у присяді.
- Зупинки за сигналом з наступним ривком.

- Пересування в стійці захисника.
- Біг на 30,60 і 100 метрів.
- Кидки різних предметів на швидкість.
- Естафети і рухливі ігри з бігом.
- Вправи на техніку, тактику гри в баскетбол, що виконуються з максимальною швидкістю.

5.3 Вправи для розвитку витривалості

- Повторний біг різних відрізків з максимальною швидкістю (паузи 15-30 сек.).
- Біг по пересіченій місцевості, із прискореннями, стрибками через перешкоди тощо.
- Біг на 400, 800, 3000, 5000 м.
- Плавання.
- Вправи на техніку, тактику гри в баскетбол.
- Спортивні ігри.

5.4 Вправи для розвитку стрибучості

- Стрибки вгору та в довжину поштовхом однієї або двома ногами.
- Стрибки вгору з поворотом у повітрі, теж саме під час пересування бігом за сигналом.
- Стрибки з дістананням щита, кошика.
- Серійні стрибки в проміжку 10, 15, 30 секунд.
- Стрибки через перешкоди різної частоти.
- Стрибки через довгу і коротку скакалку.
- Стрибки з обтяженнями.
- Стрибки у висоту та у довжину.
- Естафети та ігри зі стрибками.
- Кидки в кошик зі стрибком.

5.5 Вправи для розвитку спритності

- Перекиди і перевороти.

- Стрибки через гімнастичний ослін з ловленням і передачею м'яча в польоті.
- Кидки м'яча вгору з поворотом на 180 градусів і 360 градусів під час польоту м'яча.
- Кидки м'яча вгору - назад і лов двома руками за спиною.
- Жонглювання двома м'ячами.
- Рухливі ігри, естафети.

5.6 Вправи для розвитку гнучкості

- Пружні погойдування у випаді.
- Нахили тулуба вперед та назад з дістананням руками підлоги, п'яток.
- Махи руками і ногами.
- Метання тенісного м'яча з активними рухами кистю.
- Лежачи на спині, піднімання ніг з дістананням підлоги за головою.

6 ТЕХНІЧНА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Техніка і тактика гри тісно пов'язані одна з одною. Будь-які дії баскетболіста спрямовані на вирішення визначених тактичних задач, техніка їхнього виконання лише сприяє здійсненню цих задач. Чим вище технічна підготовка гравця, тим результативніше його тактичні дії.

Для успішного ведення гри, баскетболіст повинен володіти великим арсеналом технічних прийомів і тактичних дій. Щоб краще зрозуміти учбово-тренувальний процес, доцільно розкрити технічну і тактичну підготовку ізольовано, показавши їх єдність і розходження.

На початковому етапі навчання опановують техніку основних прийомів гри і їхніх сполучень. Спочатку займаються опануванням техніки нападаючих прийомів гри (біг із прискоренням, зміна напрямку і з зупинками, поворотами, стрибками, ловлення і передача м'яча двома руками, ведення м'яча, кидки з-під щита).

Як тільки учасники опанують цей матеріал, переходять до вивчення найпростіших захисних прийомів: стійка, пересування, тримання гравця без м'яча і з м'ячем.

Навчання техніці прийомів, що застосовуються у нападі, починається з вивчення стійки, бігу, зупинок, стрибків і поворотів.

Насамперед потрібно навчити тих, хто займається, приймати правильну стійку.

Біг вивчають у сполученні з зупинками. Спочатку засвоюють біг по прямій, а потім зі зміною напрямку і швидкості. Зупинки починають вивчати зі способу "двома кроками".

Під час навчання стрибкам увага акцентується на правильності поштовху, польоту і приземлення.

Після декількох занять тих, хто займається, знайомлять з поворотами. Починають з виконання поворотів на місці вперед та назад на нозі, що стоїть позаду.

6.1 Зразкові вправи при вивченні бігу, зупинок, поворотів, стрибків

- Біг у повільному темпі з зупинкою за сигналом;
- біг за сигналом - прискорення;
- біг по колу і між перешкодами;
- старт із положення стоячи, з пробіганням відрізків 5,10,15, 20м.;
- біг із зупинками і поворотами;
- естафета з бігом по прямій чи по відрізках;
- ігри в "п'ятнашки", з пересуванням звичайним бігом, у напівприсиді, присиді, стрибками на одній, двох ногах;
- поворот у сполученні з бігом і зупинками за сигналом;
- повороти після ведення м'яча і зупинки;
- повороти з опором - один намагається відібрати м'яч, другий, використовуючи повороти, намагається втримати його.

6.2 Зразкові вправи при вивченні ловлі і передачі м'яча

- Зустрічна передача м'яча.
- Передача в трійках.

- Передача м'яча в зустрічному русі по колу.
- Передача м'яча в колі гравцю, що біжить попереду.
- Передача м'яча в парах з пересуванням уздовж площадки.
- Передача м'яча з максимальною швидкістю чи в парах, чи у визначені квадрати на стіні.
- Рухливі ігри.

6.3 Зразкові вправи при вивченні кидків у кошик

- Кидок однією рукою зверху з-під щита.
- Кидок після ловлення м'яча в русі.
- Кидок після ведення.
- Те ж, але гравець, що передає, розташовується далі від щита і передає м'яч під кутом до того, що вибігає.
- Те ж, але після передачі м'яча гравець стає захисником і атакує гравця з м'ячем.
- Кидки м'яча із середніх і далеких дистанцій.
- Штрафні кидки.
- Кидки з середніх, далеких дистанцій, штрафні кидки, що виконуються з елементом змагання (враховується кількість влучень за визначений час).
- Гра один-на-один з кидком у кошик.

6.4 Зразкові вправи при вивченні ведення м'яча

- Ведення м'яча на місці лівою і правою рукою.
- Ведення м'яча по прямій.
- Ведення м'яча по вузькому коридору.
- Ведення м'яча по дузі і колу.
- Ведення м'яча зі зміною швидкості пересування.
- Ведення м'яча з зупинкою, поворотом і передачею.
- Ведення м'яча з кидком у кошик.
- Ведення м'яча з обведенням перешкод.
- Ведення м'яча з обведенням одного і двох суперників.
- Естафети й ігри з веденням.

6.5 Зразкові вправи при вивченні фінтів

- Біг у колоні по одному: за сигналом, ті, що займаються, виконують фінт, відхиляючи тулуб убік з імітацією передачі руками.
- Біг між перешкодами або між учнями, що спочатку стоять на місці, а потім пересуваються назустріч, з демонстрацією проходу в одну сторону і відходу в іншу.
- Усі способи фінтів у єдиноборстві з захисником і наступною атакою кошика.

6.6 Зразкові вправи при вивченні техніки захисту

- Пересування приставними кроками в боки, уперед та назад за командою і зоровим сигналом.
- Біг спиною вперед за командою і зоровим сигналом.
- Естафети бігом приставним кроком і спиною вперед.
- Пересування в парах: один - захисник, другий - нападаючий.
- "П'ятнашки" з пересуванням приставним кроком.
- Пересування в стійці. Два гравця стоять на відстані 5 - 6м. та передають м'яч один одному. Між ними знаходиться захисник, що пересувається, приймаючи правильне положення і намагаючись торкнутися м'яча.
- Тримання гравця без м'яча. Нападаючий прагне звільнитися від захисника й одержати м'яч, а захисник, пересуваючись в правильній стійці, не дає йому зробити це.
- Вибивання м'яча. У нападаючого м'яч, захисник повинний вибити його вивченим способом. Те ж, але нападаючий укриває м'яч, застосовуючи повороти, зміну положення рук.
- Вибивання м'яча при веденні.
- Виривання м'яча.
- Те ж після лову м'яча в стрибку.
- Накривання м'яча.
- Ловля м'яча біля щита.
- Ловля м'яча біля щита в грі один-на-один з атакою кошика.
- Перехоплення м'яча при передачах.

Тактична підготовка - складний і тривалий процес послідовного оволодіння сумою знань, навичок і умінь, необхідних для успішної участі в змаганнях.

Взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами ігрової підготовки змушує викладача проводити вивчення й удосконалення тактики одночасно з удосконаленням технічної, фізичної і психологічної підготовленості студентів. Тому важливе значення в технічній підготовці має принцип всебічності.

Під час навчання тактики винятково важливе дотримання дидактичного правила - від головного до другорядного і від загального до частки. Це означає, що навчання завжди повинне починатися з оволодіння основними елементами, що використовуються частіше інших.

Так, оволодіння технічною системою йде таким шляхом:

- створення загального уявлення про систему;
- вивчення властивих даній системі індивідуальних тактичних дій;
- вивчення взаємодій двох і більше гравців;
- вивчення взаємодій усіх гравців команди;
- сполучення теоретичних і практичних занять обов'язково на всіх етапах навчання і тренувань.

Навчання тактики починається з вивчення двох найважливіших систем ведення гри: особистого захисту і нападу швидким проривом. Слідом за особистою засвоюють зонну систему захисту, потім особистий пресинг і змішаний захист.

Навчаючи баскетболіста, як потрібно кидати, вести, передавати м'яч, необхідно одразу ж пояснювати коли варто користатися цими прийомами у грі.

Індивідуальні дії відбивають тактичне мислення граючих. Отже, навчати тактиці необхідно в умовах опору, щоб дії граючих несли відповідний характер.

Індивідуальні дії починають опановувати з прийомів звільнення від захисника, виходу на одержання м'яча й оволодіння м'ячем. Це правильний вибір моменту і напрямку виходу, способу ловлі з наступним укриванням м'яча і спостереженням за грою. Спочатку вихід виконують ривком, а потім у сполученні з фінтами.

Наступний крок - вивчення дій з м'ячем. Спочатку засвоюють прийоми обігравання захисника для передачі і кидка м'яча з місця, потім у русі разом з обведенням суперника після одержання м'яча в русі і з місця. Останніми вивчаються заслони, причому спочатку - статичний заслін без м'яча і наведення, потім рухливий заслін без м'яча і те ж з м'ячем.

Індивідуальні тактичні дії захисників вивчають у такій послідовності: тримання гравця, що одержав м'яч на місці; потім гравця, що одержав м'яч у русі; тримання гравця, що передав м'яч; вихідного гравця на підбір м'яча під щитом, гравця, що використовує заслін.

6.7 Зразкові вправи для вивчення індивідуальних тактичних дій

1. Вправи в трійках: один гравець з м'ячем, інший - захисник - розташовується між нападаючим і гравцем з м'ячем. Нападаючий за допомогою фінту обходить захисника й одержує м'яч від допоміжного гравця. Повернувши його назад, він міняється ролями з його захисником, що опікував.

2. У тій же побудові. Захисник тримає нападаючого з м'ячем, що розташовується в 5-6 м. від щита. Допоміжний гравець займає місце біля бокової лінії, ближче до кільця. Нападаючий з м'ячем передає його партнеру, а потім ривком виходить до щита, очікуючи захисника. Допоміжний гравець повертає м'яч для кидка.

3. Гра один-на-один в одне кільце до визначеної кількості очок. Нападаючий може атакувати з місця і після проходу до щита.

ЗМІСТ

Вступ	3
1 Організація учбово-тренувального процесу	3
1.1 Підготовча частина	3
1.2 Основна	4
1.3 Заключна частина	4
1.4 Змагання	4
2 Планування і документація навчального процесу	5
2.1 Зразковий навчальний матеріал	5
3 Дії гравців	7
3.1 Індивідуальні тактичні дії	7
3.2 Групові тактичні дії	7
3.3 Командні дії	8
4 Ради і рекомендації	8
4.1 Ради і рекомендації при виконанні технічних прийомів у баскетболі	8
4.2 Короткі причини помилок при лові м'яча	9
4.3 Загальні рекомендації з кидків	9
4.4 Загальні поради	10
5.1 Вправи для розвитку сили	11
5.2 Вправи для розвитку швидкості	11
5.3 Вправи для розвитку витривалості	12
5.4 Вправи для розвитку стрибучості	12
5.5 Вправи для розвитку спритності	12
5.6 Вправи для розвитку гнучкості	13
6 Технічна і тактична підготовка	13
6.1 Зразкові вправи при вивченні бігу, зупинок, поворотів, стрибків	14
6.2 Зразкові вправи при вивченні ловлення і передачі м'яча	14
6.3 Зразкові вправи при вивченні кидків у кошик	15
6.4 Зразкові вправи при вивченні ведення м'яча	15
6.5 Зразкові вправи при вивченні фінтів	16
6.6 Зразкові вправи при вивченні техніки захисту	16
6.7 Зразкові вправи при вивченні індивідуальних тактичних дій	18
Зміст	19
Перелік літератури	20

ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРИ

1. И. Зельдович, С. Кераминас. Подготовка юніх баскетболистов, М. «Физкультура и спорт» 1970г.
2. Ф. Линдеберг. Баскетбол: игра и обучение, М. «Физкультура и спорт» 1971г.
3. Г. Пинхолетер Энциклопедия баскетбольных упражнений, М. «Физкультура и спорт» 1973г.
4. Ю. Портных. Спортивные и подвижные игры, М. «Физкультура и спорт» 1977г.
5. А. Леонов, А. Малыш. Баскетбол, Киев «Радянська школа», 1989г.