

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.

Преподаватель ДЖГПИ: САФИН. Д.А.

Студент 2 курса ДЖГПИ: Эргашев. Х.

Аннотации: В данной статье будет рассмотрена техника и тактика баскетбола и будет дана оценка технике выполнения обманных финтов и приёмов, значение освоения определёнными техническими и тактическими навыками, будет изучена техника ведения мяча, техника передачи мяча, техника броска в кольцо а так же изучены групповые тактические действия непосредственно в игре.

Ключевые слова: ведения мяча, техника, тактика, игровой процесс, специальные упражнения.

Izohlar: Ushbu maqolada basketbol o'yinining texnikasi va taktikasi ko'rib chiqiladi va aldamchi fintlar va nayranglarni bajarish texnikasi, muayyan texnik va taktik ko'nikmalarni egallashning ahamiyati, dribling texnikasi, to'pni uzatish texnikasi, uloqtirish texnikasi baholanadi. ringga chiqish, shuningdek, to'g'ridan-to'g'ri o'yinda guruhli taktik harakatlar o'rganiladi.

Kalit so'zlar: dribling, texnika, taktika, o'yin jarayoni, maxsus mashqlar.

В игре в баскетбол участвуют одновременно две команды (по 5 игроков), каждый из них в течение 40 мин (4 x 10 мин 24 сек) стремится забросить мяч в корзину противника как можно больше количество раз. Единоборство команд в пределах, установленных правилами, осуществляется с помощью определенных приемов, выполняемых с мячом и без него, которыми пользуются игроки, атакуя корзину противника или противодействуя атаке. Борьба ведется в сложных, все время меняющихся условиях. Приемы, которыми ведется игра, состоят из естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, метаний. Все они выполняются из различных исходных положений в остром дефиците времени, что требует быстрых перемещений, сочетающих с внезапными остановками, прыжками и поворотами. Высокий темп игры, высокая точность, своевременность и организованность

выполнения элементов игры в течение длительного времени требует от баскетболиста выносливости, силы, ловкости и др. качества. Интенсивная деятельность баскетболиста с нестандартными движениями на протяжении 40 мин. игры характеризуется работой переменной мощности. ЧСС нестабильна во время тренировок и соревновательной игры. В среднем ЧСС на тренировке - 130-160, во время игры - 150-180 уд., при прыжках и острых ситуациях единоборства достигает 200 уд. в мин. Расход энергии на игру - 900 ккал. В сутки расход - 1700 ккал. Максимальный кислородный долг соответственно 17,5 л/мин (178 мл/мин/кг) и 14.3 л/мин (265 мл/мин/кг). От подготовительного периода к соревновательному периоду максимальное потребление кислорода увеличивается примерно на 11%. Потеря в весе зависит от нагрузки и составляет в среднем около 3 кг. У высокорослых игроков время выполнения простых и сложных зрительно-моторных реакций замедлено, быстрее наступает утомление и снижается внимание. Для мастерства спортсменов характерны:

1. автоматизация двигательных навыков;
2. высокая подвижность нервных процессов и совершенная деятельность анализаторов;
3. большое значение для точности передач и бросков мяча в кольцо имеет проприоцентивная чувствительность, особенно в лучезапястных суставах.

При занятиях баскетболом наблюдаются типичные травмы: голеностопного сустава (связочного аппарата), ушибы и растяжения связок пальцев кисти, ушибы, растяжения боковых, крестообразных связок и повреждения менисков коленного сустава. Характеристика игры в баскетбол будет не полной, если не отметить большое нервное напряжение, которое испытывает баскетболист в процессе игры, связанное с двигательной деятельностью, анализом обстановки, волевым напряжением, направленным на осуществление задач, стоящих перед командой.

Увлекательная борьба в постоянно меняющихся условиях и обстановке и мгновенное решение задач в конкретных условиях способствуют воспитанию и проявлению настойчивости, находчивости, самообладания, решительности.

Доступность и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность, развитие основных физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма человека выделили баскетбол в ряд таких видов физических упражнений, которые широко используются во всех звеньях системы физического воспитания.

Классификация и анализ техники игровых приемов

Техникой физических упражнений называются те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью. Все технические приемы баскетболиста делятся на технику нападения и технику защиты. Основными приемами в технике нападения считаются: Стойки (основная): 1) передвижения игрока; 2) ловля мяча; 3) передача мяча; 4. ведение мяча; 5) броски мяча в корзину; б) финты ...

Техника передвижения игрока в нападении позволяет быстро и разнообразно пользоваться бегом, остановками, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, прыжки и различные отвлекающие маневры, помогающие игроку свободно действовать на поле. Баскетболист нападающей команды все время находится как бы на старте перед максимальным напряжением сил. В основной стойке это требует особой техники передвижения, особой техники впадения своими движениями, своим телом. Здесь очень важны умение и привычка сохранять равновесие своего тела в самых различных положениях. Равновесие зависит от расположения веса тела, который должен по возможности распределяться все время на обе ноги. Полный перенос веса тела на одну ногу - основная причина потери маневренности игрока. Это чаще всего бывает в том случае, если игрок действует на выпрямленных ногах.

Постоянно распределять вес тела равномерно на обе ноги и сохранять такое положение в любой обстановке необходимо научиться каждому игроку. Ноги, полусогнутые в коленях, создают пружинность и дают возможность игроку всегда

сохранять равновесие, одинаково успешно передвигаться в любом направлении, резко останавливаться и изменять направление, не перенося полностью вес тела на одну ногу, если игрок потерял равновесие и вес тела перенесен на одну ногу, то изменить направление движения, он может, лишь затратив время и силу. Неумелое передвижение требует излишней затраты энергии и времени, вызывает много ошибок. Бег игрока на площадке должен быть очень быстрым и разнообразным. Игрок должен уметь бежать вперед - спиной, боком, скрестно и др. В связи с размерами площадки игроку редко приходится бежать больше 12-15 метров, обычно ему приходится пробегать 5-7 м. Вполне достаточно оторваться от защитника на 60-90 см, чтобы получить мяч или сделать бросок. В этом основную роль играет резкость старта, быстрота первых одного-двух шагов. За эти два шага можно получить преимущество в 30-40 см и стать недосягаемым для противника. Резкость старта особенно эффективна, если она сочетается с неожиданностью. Старт может быть взят и с места, и во время движения вперед (рывком). Резкое снижение скорости движения и остановка также могут помочь оторваться от противника.

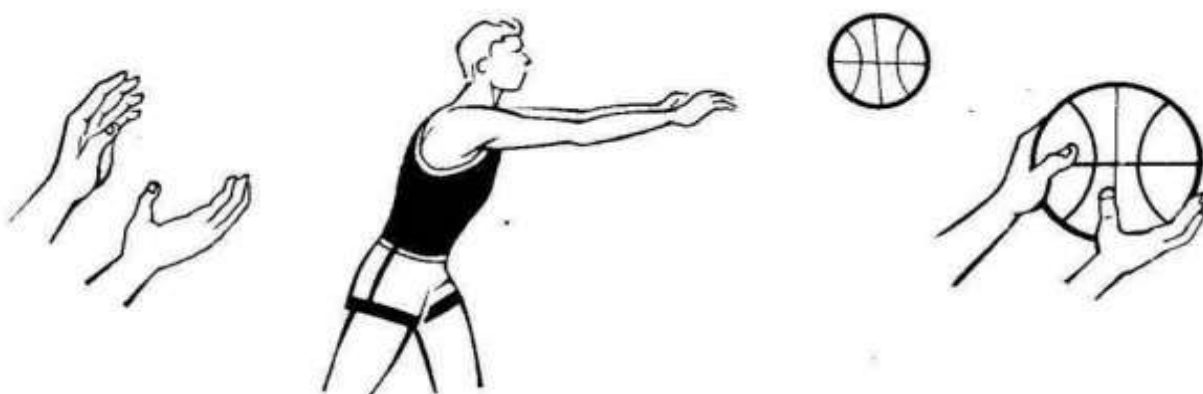
Остановки.

Техника остановки игрока с мячом и без мяча должна постоянно совершенствоваться, что научит игрока резко останавливаться на любой скорости. Отметим, что в баскетболе применяются одноктактные - остановки «шагом»; двухтактные остановки - прыжком и двумя шагами. В игре применяются очень разнообразные прыжки. Прыжки выполняются толчком одной или двух ног, с помощью и без помощи рук. Прыжки могут быть с места и с разбега. Все виды прыжков одинаково важны и применяются очень часто. Отличительной особенностью техники прыжков с разбега является взлет вверх без продвижения вперед.

Неумение оттолкнуться только вверх приводит к тому, что игрок продвигается вперед, когда это совершенно не нужно и часто вызывает столкновения, а, следовательно, персональные ошибки (неумело используется стопорящий шаг).

При активной борьбе за мяч иногда игроку приходится выполнять подряд несколько прыжков с места. Для овладения всем разнообразием сложных по выполнению, прыжков, применяемых в игре, от игрока требуется усиленная работа над их совершенствованием и особенно над развитием прыгучести. Поворотом называется кругообразное движение игрока вокруг оси, которой служит опорная нога. Величина поворота может быть произвольной. Чтобы сделать поворот, игрок переносит на одну ногу вес тела, толчком разгибает другую и вращается на опорной ноге, шагая маховой ногой в любую сторону (выполняя полувыпады). Значительное место в технике передвижения занимает технический прием - поворот, выполняемый как с мячом, так и без мяча.

Ловля мяча.



Каждый игрок нападающей или защищающейся команды должен в любой момент игры быть готовым к ловле мяча. Для игрока нападающей команды ловля является результатом подготовленной игроком или целой командой передачи, нацеленной данному игроку, поэтому ловля выполняется в наиболее удобном для игрока положении. Игрокам защищающейся команды ловить более трудно. Они должны быть готовы поймать мяч, посланный не им, а противнику, т.е. они должны перехватить мяч. Большое значение для игры имеет умение ловить мяч в непосредственной борьбе с противником, особенно под щитом после неудачного броска в корзину. Необходимость ловить мяч в самых неожиданных условиях требует,

чтобы игроки совершенствовались во всех приемах ловли мяча: одной и двумя руками, катящегося мяча и летящего низко и высоко после отскока и т.д.

В умении ловли мяча можно выделить три составные части:

1. выбор самого удобного места, с которого лучше всего ловить мяч;
2. выполнение технического элемента ловли мяча; 3) охрана мяча от противника после ловли.

Для четкого представления, как правильно ловить мяч одной, двумя руками, с полуотскока, катящегося мяча нужно ясно представлять себе весь ход этого действия. Мяч летит всегда с определенной скоростью, игрок, который ловит мяч, должен остановить его, сделав усилие, чтобы уничтожить скорость мяча. Правильная ловля мяча основана на пружинистом движении, оказывающем вначале небольшое сопротивление, а затем постепенно увеличивающееся. Основа ловли мяча одной или двумя руками одинакова. Игрок, овладевший правильной ловлей мяча и развивший мышечное чувство, позволяющее очень быстро и вместе с тем постепенно увеличивать сопротивление для остановки мяча, может ловить мяч, летящий с любой скоростью.

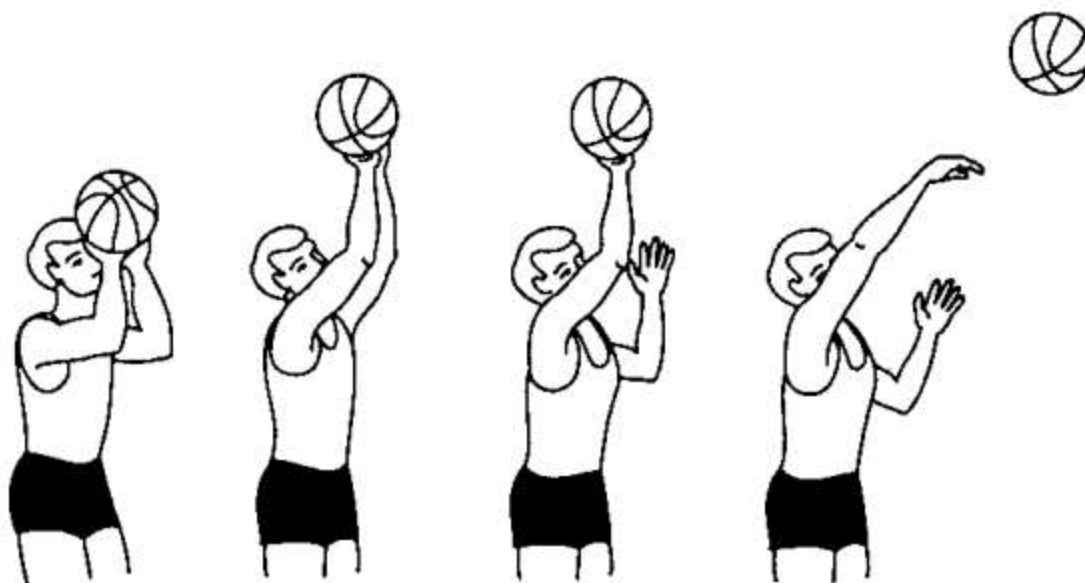
Передачи мяча.

Передавать мяч можно одной и двумя руками по воздуху, катить по площадке и отскоком от площадки. В основе, все передачи должны выполняться движениями плечевого, локтевого суставов и кистей без активной помощи туловища и ног. На упражнения в этих движениях и развитие соответствующих групп мышц нужно обращать особое внимание, чтобы овладеть навыками передачи.

Чтобы передачи были точными, необходимо выполнять следующие условия:

1. Передавать мяч на уровне груди, оценивать обстановку на площадке и передавать мяч игроку, до которого мяч дойдет без перехвата и без борьбы.
2. Определить расстояние, на которое нужно передать мяч.

3. Выбрать необходимый технический вид передачи в соответствии с обстановкой.
4. Выполнить правильно передачу, так, чтобы игрок, принимающий мяч, мог сразу же перейти к активным действиям.
5. Для ускорения передачи нужно использовать момент амортизации, который происходит при ловле. Время амортизации нужно использовать на подготовку к передаче и как замах. Ловля и передача должны сливаться в одно движение.



Ведение мяча.

Ведение мяча - технический прием, пользуясь которым игрок может самостоятельно передвигаться с мячом на неограниченное расстояние. Ведение мяча - технический прием, пользуясь которым игрок может самостоятельно передвигаться с мячом на неограниченное расстояние. Ведение как подсобный индивидуальный прием применяется:

1. в единоборстве с противником, чтобы уйти, оторваться от него;
2. при атаке корзины или в случаях: если нет возможности передать мяч другому игроку.

Мяч ведется одной рукой или поочередно любой рукой. Скорость передвижения зависит: 1) от величины угла, под которым мяч ударяется о площадку; 2) от высоты отскока; 2) от частоты толчков. Необходимо помнить, что самый быстрый и технически подготовленный игрок, ведя мяч, будет передвигаться медленнее, чем два игрока, передающих мяч друг другу. Поэтому вести мяч рекомендуется только в случаях, указанных выше и не злоупотреблять ведением, если есть возможность играть, пользуясь передачей.



Броски по корзине. Бросок мяча в корзину является завершающей стадией атаки, поэтому его необходимо считать самым важным элементом техники игры. Все действия, как индивидуальные, так и командные, сводятся к созданию благоприятных условий для броска по корзине. Броски можно разделить: 1) сверху; 2) выполняемые снизу. Одной и двумя руками с места и в движении.

Чтобы успешно бросить мяч в корзину любым из способов, нужно выполнять следующие требования:

1. бросать мяч с высокой и средней траекторией;
2. соблюдать соотношение силы в соответствии к расстоянию до кольца;
3. расслабиться перед броском и сделать минимальную паузу, которая необходима для того чтобы сосредоточить внимание на корзине и броске;
4. набрасывать мяч на обод корзины: (точки прицеливания);
5. последний толчок во время броска должен быть сделан подушечками пальцев;
6. все движение выполняется равноускоренно.



При всех разновидностях технического исполнения броска он может быть выполнен двумя вариантами: 1) непосредственно в корзину (не касаясь мячом щита); 2) с отскоком мяча от щита. Применяя разнообразные броски, игроки воспитывают у себя глазомер и мышечное чувство, позволяющие рассчитывать силу броска. Броски непосредственно в корзину имеют преимущества по сравнению с бросками после отскока мяча от щита. Финт - это совокупность ложных движений игрока, направленных на изменение действий противника или

потерю им равновесия. Финт применяется с целью ввести противника в заблуждение, а также вызвать соперника на ответные определенные действия с целью создания благоприятных условий для применения того или иного технико-тактического приема. Финты могут быть одиночные - выполнение финта и сразу же, максимально быстро, сохраняя равновесие, основного приема. Повторные — повторение одного и того же приема, или сочетания ложных движений руками, ногами, туловищем.

Техника защиты. Классификация.

Основными приемами в технике защиты считаются: 1) защитная стойка; 2) передвижения; 3) приемы борьбы за овладение мячом.

Защитная стойка в практике баскетбола может быть 2-х видов:

1. односторонняя защитная стойка; 2) параллельная защитная стойка.

В односторонней защитной стойке одна нога выставлена вперед. В зависимости от выставленной вперед ноги стойка называется правой и левой. В параллельной защитной стойке ступни ног защитника стоят параллельно. Односторонняя и параллельная стойки равноценны и могут с успехом применяться в игре. Защитные стойки отличаются друг от друга глубиной посадки игрока и называются высокая, средняя и низкая. Средняя стойка является основной и чаще всего применяется в игре. Низкая и высокая стойки являются дополнительными. Для защитника, независимо, в какой стойке он находится, большое значение имеет положение его рук. Мы рассмотрим три основных положения рук при защитных стойках, которые чаще всего встречаются в игре против основных действий нападающего - передач, ведение мяча, бросков в корзину и проходов. При передаче и выходе на мяч руки защитника разводятся в стороны, создавая как бы барьер, препятствующий действиям нападающего. Против броска в корзину одна рука поднята вверх, вторая опущена вниз, страхуя возможность прохода противника. Против прохода противника с ведением мяча обе руки опускаются в стороны - вниз. Кроме описанных положений рук, защитник в соответствии с действиями противника

может применять и другие, наиболее отвечающие обстановке, действия. В любых ситуациях игры защитник должен быть активным, угрожая отбором мяча.

Передвижения.

Действия игрока защищающейся команды чаще всего являются ответными на действия нападающего. Наиболее выгодным приемом передвижения является приставной шаг, а также «пульсирующий шаг», выполняемый как сближение с нападающим с целью нейтрализовать бросок и моментальный отход в и.п. с целью препятствовать проходу под щит.

Приемы борьбы за овладение мячом. Правильная стойка и своевременное передвижение защитника дают большие возможности ему не только преследовать своего подопечного с целью помешать, ему сделать бросок в корзину, а также проводить непрерывные попытки отобрать у него мяч. Основными приемами защитников в борьбе за овладение мячом являются: 1) перехват; 2) выбивание; 3) вырывание; 4) выкручивание; 5) накрывание мяча. Перехват-это технический прием при защите, который позволяет в один из удобных моментов резким выходом прервать передачу мяча, бросок в корзину или ведение мяча. Перехват мяча при передачах можно проводить выходом сбоку или из-за игрока. Выбивание мяча. Защитник, сохраняя защитную стойку, внезапно наклоняется и сближается с противником и коротким движением кисти полусогнутой руки выбивает мяч или сверху, или снизу ударом. Вырывание мяча успешнее всего применяется, когда нападающий долго задерживает мяч. Мяч захватывается глубже и резким рывком или поворотом против часовой стрелки. Накрывание мяча - применяется только при броске по корзине. Защитник делает прыжок и рукой накрывает мяч сверху. Защитник не должен наносить выбивающий удар, чтобы избежать персонального замечания.

Тактика игры в баскетбол

Тактика- это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития процесса игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их

рациональное применение против конкретного противника(Л.М. Цетлин). Тактика игры включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды, с помощью наиболее рациональных средств и форм игры. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику. Тактическая подготовка ведется по двум разделам: 1) тактика нападения; 2) тактика защиты. Тактика нападения может быть подразделена на индивидуальные тактические действия, групповые действия, командные действия. Групповые действия- это действия группы игроков, организуются и как свободные совместные действия, избираемые в зависимости от игровой обстановки, и как разученные комбинации. Командные действия. К ним относятся взаимные действия всех игроков команды, направленные на выполнение общекомандных задач. Основная цель командных действий - организовать и подчинить единой мысли действия всех игроков для того чтобы достигнуть успеха, победы. Командные действия организуются с помощью различных систем.

Системой игры называется совокупность действий игроков, в которых определены расстановка игроков на площадке и функции каждого игрока, соответствующие месту в этой расстановке. Все системы отличаются друг от друга расстановкой игроков.

В современном баскетболе наиболее часто применяются следующие системы:

1. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).
2. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
3. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
4. «Восьмерка».
5. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
6. Серий комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
7. Система нападения против зонной защиты.
8. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.
9. Нападение бросками с дальних дистанций.

10. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

Позиционное нападение.

Под системой длительного контроля мяча мы понимаем систему нападения, основанную на подчеркнуто долгом держании мяча командой с применением бросков только из очень выгодных положений в течение 24-х секунд. Это должно сочетаться с надежной защитой. Временами такие действия создают у защиты противника ложное чувство безопасности. Нападающий может использовать это обстоятельство, чтобы быстрым маневром создать выгодное положение для броска. Команда такого стиля почти не имеет потерь из-за неточных передач или плохой ловли мяча. Игроки такой команды очень много тренируются в передачах и правильной ловле, тем самым сводя возможность перехвата передач противником к минимуму. Редко встречается у таких команд и неподготовленный бросок. Игроки обучены ценить высокий процент нападения и зря мяч по корзине не бросают. Команда, применяющая систему длительного контроля мяча, всегда отличается высокой игровой дисциплиной.

Стремительное нападение.

Быстрый прорыв.

Из всех систем самой популярной является система быстрого прорыва. Она имеет множество вариантов, но цель их всегда одна - мяч должен быть доставлен под корзину противника прежде, чем защита успеет организовать защиту. Быстрый прорыв - это хорошо продуманная и организованная система нападения. Как правило, используется длинная или короткая передача, ведение или сочетание этих приемов.

Преимущества быстрого прорыва:

1. Быстрый прорыв - наиболее краткий путь к достижению цели игры: забросить мяч в корзину противника.

2. Приучает отбрасывать все излишние технические приемы и бесцельное ведение мяча.
3. Непрерывный бег, перемещения, сопровождающие прорыв, смогут во многих случаях расстроить игру противника.
4. Защита противника, от непрерывных усилий остановить быстрый прорыв, легко приходит в замешательство.
5. Применение быстрого прорыва повышает возможности команды в борьбе за отскоки на своем щите.
6. Этот стиль игры вызывает интерес у игроков и зрителей.

Недостатки быстрого прорыва:

1. Желание быстрее перевести мяч к корзине противника приводит к рискованным передачам, что часто вызывает потери мяча.
2. Игроки должным образом перестают ценить владение мячом.
3. Игроки получают больше персональных замечаний и др.

Сверхбыстрый прорыв.

Сверхбыстрый прорыв команды начинается с момента овладения мячом в любом месте площадки. Все пять игроков молниеносно устремляются вперед. В сверхбыстром прорыве отсутствует перемена темпа. Для этой системы характерны те же ошибки и преимущества, что и в предыдущей системе нападения.

Отдай и выйди.

Поскольку успешное применение этой системы базируется на высокой технике владения мячом, непрерывном перемещении и большой подвижности всех пяти игроков, наличие высокого центрального необязательно, т.к. каждый игрок эпизодически, когда для этого имеется благоприятная обстановка, занимает позицию центрального. После передачи игрок может пройти или впереди игрока с мячом, сделав рывок к корзине, или из-за спины - получив короткую передачу с

возможностями для броска с места из-под заслона. Игроки должны в совершенстве владеть техникой перемещений без мяча.

«Восьмерка»- система нападения, впервые введенная в практику баскетбола тренером Петербургского университета. «Восьмерка» может выполняться тремя игроками (малая восьмерка) или всеми пятью игроками (большая восьмерка). Движение совершается каждым игроком по кругу и каждый встречный игрок получает мяч, делает 1 шаг к корзине, под прикрытием партнера.

Система нападения против зонной защиты сводится к следующему:

1. создать численное преимущество в одном из участков зоны;
2. расщепить защиту;
3. сместить зону в противоположную сторону от снайпера;
4. атаковать со средних и дальних дистанций;
5. быстрый прорыв;
6. передачи.

Тактика защиты.

Индивидуальная тактика защиты включает правильно избранный вариант стойки и применение необходимых технических приемов для противодействия нападающему, а также правильно провести единоборство за мяч.

Групповые действия. К ним относятся взаимодействия 2, 3 и более игроков. Групповые действия в защите могут быть следующими: подстраховка, противодействие заслонам, переключение, игра при численном равенстве, игра при численном перевесе.

Командные действия. В командных действиях имеется два вида защиты: концентрированная и подвижная - «рассредоточенная». Концентрированная защита. Главной задачей концентрированной защиты является прочная оборона ближайших подступов к щиту. В ее организации могут быть разные принципы опеки игроков, в связи с чем различают систему личной и зонной защиты.

Система личной защиты. Основным принципом организации действий игроков является держание каждым игроком совершенно определенного игрока соперника. С потерей мяча все игроки возвращаются к своему щиту, где располагаются, образуя линии обороны. Данная система применяется:

1. против команд, не владеющих дальним броском и атакующих корзину в основном с близких и средних дистанций;
2. против команд, имеющих высокорослых игроков, которых трудно опекать;
3. в определенных ситуациях, когда имеется перевес в счете и затягивание времени атаки выгодно защищающейся команде;
4. против команд, в составе которых имеются игроки, обладающие острыми проходами к щиту. К игрокам, применяющим данную систему защиты, предъявляются следующие требования: хорошая атлетическая подготовка, необходимая для длительного контроля, противодействие опекаемому игроку, высокая техника индивидуальных действий в защите, хорошее взаимопонимание, особенно при перемещениях, подстраховке - в тех случаях, когда произошел неравноценный обмен игроками. Система зонной защиты. При зонной защите действия команды организованы таким образом, что каждый игрок ведет борьбу в определенной части площадки, примыкающей к щиту, и в случае ухода игрока с мячом из данной части площадки, не перемещается с ним. Применяется она против команд, ведущих позиционную игру.

Положительные стороны данной системы защиты:

1. отсутствие необходимости постоянно перемещаться за опекаемым игроком;
2. возможность закрывать все подступы к корзине, постоянно обеспечивая подстраховку;
3. затруднение для противника передачи мяча внутрь зоны и применения комбинаций с заслонами и активным проходом;

4. благоприятные условия для осуществления «быстрого» прорыва при перехвате мяча. Данная система непригодна в конце игры, если команда проигрывает в счете.

Подвижная защита(рассредоточенная). Наиболее активной и эффективной является подвижная защита. Она агрессивна, ускоряет темп игры, вынуждает команду противника чаще ошибаться, требует высокой индивидуальной техники владения мячом. Различают две системы подвижной защиты:личная и зонная.

Личный прессинг- наиболее подвижная защита. В основе ее лежит опека игрока игроком. Каждый из них вступает в борьбу немедленно, как только команда потеряла мяч, независимо от того, в какой части площадки это произошло. За счет значительной активизации противодействия она не позволяет противнику осуществить заранее намеченный тактический план. При прессинге защитник находится в более низкой стойке и опекает игрока очень плотно. Выбор позиции защитника по отношению к подопечному зависит от положения мяча. Защитник должен находиться на линии возможной передачи (опекать со стороны мяча). Игроки, которых так опекают, начинают суетиться в выборе позиции и допускают ошибки. Прессинг требует хороших групповых взаимодействий, основанных на переключениях и подстраховке. При оборонительных действиях организация опеки игроков может осуществляться двумя способами:

1. каждый опекает определенного игрока и при потере мяча немедленно следует к нему;
2. к опеке принимается любой ближайший игрок.

Зонный прессинг. Начало противодействия осуществляется так же, как и при личном прессинге, только игроки опекаются по зонному принципу. Задача игроков второй линии - подстраховка действий игроков передней линии, выполнение перехватов при передачах и защита подступов к щиту.

Сильные стороны прессинга:

1. эффективен в конце игры при отставании в счете;
2. эффективен против медлительной команды;
3. помогает прессингующей команде забросить мяч после перехвата передачи;
4. повышает настроение команды;
5. нервирует игроков атакующей команды.

Смешанная система защиты. Часто в игре применяется защита, в которой присутствуют два принципа держания игроков - зонной и личной. Такую систему защиты называют смешанной. Наиболее распространенным является вариант, когда четыре игрока играют по зонному принципу. Применяется против команды, в которой имеется снайпер, требующий непрестанной личной опеки. Возможны и другие варианты смешанной защиты.

Сильные стороны смешанной защиты:

1. защита может быть направлена на нейтрализацию самого результативного игрока команды противника;
2. использование смешанной защиты часто ставит соперников в тупик из-за ее необычности;
- 3) защита прекрасно использует способности игроков команды;
4. в игре познаются ценности как личной, так и зонной защиты;
5. защитник, действующий впереди, имея сзади хорошо организованную защиту, может внести неуверенность в действия атакующих.

Взаимосвязь техники и тактики игры в баскетбол

Технические приемы в баскетболе весьма разнообразны и в большинстве случаев очень сложны по координации. Сложность игровой деятельности увеличивается еще в связи с тем, что специальные движения игроков (ведение и передача мяча, броски в корзину) часто выполняются во время бега и прыжков и обусловлены быстрым перемещением мяча в условиях непрерывной борьбы за него. Чем больше закреплены и автоматизированы двигательные навыки у игроков, тем свободнее они выполняют различные технические приемы. У квалифицированных игроков стереотипно и автоматизировано производятся не только технические, но и большинство тактических взаимодействий, что необходимо для решения более сложных тактических задач в процессе игры. Игрок должен не только в совершенстве владеть теми или иными приемами, но и уметь применять их в самых разнообразных условиях игры. При этом чем быстрее и в большем соответствии с конкретной обстановкой осуществляются ранее сформированные двигательные навыки, тем успешнее протекает игровая деятельность. Однако нередко в процессе игры возникает необходимость срочного изменения привычных движений. Это может осуществляться путем перестройки координационных отношений, в результате чего у игрока формируются новые двигательные навыки. При игровой деятельности, таким образом, имеет значение не только стереотипная деятельность нервных центров, но и «творческая», обеспечивающая создание новых форм движений. При игре в баскетбол предъявляются большие требования к центральной нервной системе и двигательному аппарату, в связи с большой быстротой выполнения движений, частой сменой их форм и направлений, а также частым изменением интенсивности мышечной деятельности. В процессе тренировки у игроков увеличивается сила и подвижность нервных процессов, возбудимость и лабильность всей системы, осуществляющей движение. Электрографическими исследованиями обнаружена более совершенная координация движений у квалифицированных игроков. Например, у баскетболистов - мастеров спорта - при передачах мяча и бросках его в кольцо относительно небольшие по частоте и амплитуде, электрические потенциалы мышц сконцентрированы во времени, т.к. возникают непосредственно при движениях. Лишь в более сложных условиях эксперимента, например, при наличии

третьего игрока, выполняющего роль защитника, электрическая активность мышц отмечается у них еще до получения мяча. У неквалифицированных баскетболистов электрические потенциалы мышц не сконцентрированы во времени. Они возникают задолго до получения мяча и нередко даже при обманных движениях партнера. Последнее объясняется отсутствием необходимых дифференцировок.

Развитие двигательных качеств школьников

При обучении основам техники и тактики игры учителю необходимо добиваться повышения уровня быстроты, скоростно-силовых способностей, прыжковой выносливости учащихся и т.д. Для воспитания быстроты движений используют скоростные упражнения. Продолжительность одного повторения скоростного движения колеблется в зависимости от пола, возраста, подготовленности учеников и конкретных задач - от 2-3 до 10-12 сек. Длину дистанции выбирают такой, чтобы интенсивность работы сохранялась максимальной до конца попытки. Количество повторений не более 5-6. Между попытками используется активный отдых длительностью от 1 до 2-3 минут, паузы между повторениями заполняют упражнениями малой интенсивности, при выполнении которых функционируют те же мышечные группы, что и в основном упражнении. Для воспитания скоростно-силовых качеств применяют всевозможные прыжки, разнообразные упражнения с баскетбольными и набивными мячами, подбирают такие упражнения, которые в координационном отношении сходны с уже освоенными двигательными навыками. Для повышения прыгучести школьников используют сочетания различных прыжков «в глубину» с последующим напрыгиванием вверх и доставанием высоко расположенного предмета, многочисленные варианты прыжков через гимнастическую скамейку. Для воспитания прыжковой выносливости в отдельные занятия включают такие специальные упражнения и игры, в которых развивается способность игрока длительное время выполнять прыжки максимальной мощности. Развитию прыжковой выносливости, совершенствованию координации движений, укреплению мышц голени и кистей рук способствуют прыжки со скакалкой. Их можно выполнять различными по характеру движений и степени

сложности способами. Хорошо стимулируют развитие прыжковой выносливости многократные подскоки, выполняемые с предельной или около предельной мощностью. За одну попытку, в зависимости от подготовленности учеников, может совершаться от 10 до 30 подскоков подряд, с интервалом в 1-2 сек.

Упражнения целесообразно объединять в комплексы и отводить от 7-10 до 15-20 минут урока.

Методика обучения

Обучение основным приемам игры в баскетбол начинают на первых уроках. Сначала обучают ребят рациональной стойки перемещениям игроков в нападении и защите, а также держанию мяча. Затем знакомят с простейшими способами ловли передачи и ведения мяча. Далее по мере усвоения навыков передач мяча переходят к обучению техники бросков корзину. Одновременно разучиваются разнообразные способы остановок (шагом, затем прыжком), поворотов, плечом вперед и назад и двухшажную технику работы ног. Постепенно условия выполнения приемов усложняются, повышается скорость передвижения учащихся без мяча и с мячом, они овладевают элементарными простейшими обманными действиями. Все больше внимания уделяется изучению техники игры в защите. В занятия последовательно включаются элементы индивидуальной, групповой и командной тактики. На этапе начального разучивания формируют умение выполнять прием в общих чертах. На этом этапе у учащихся создают верное представление о двигательном действии, восполняют пробелы в их двигательном опыте. Элементами, необходимыми для выполнения действия в целом, предупреждают или устраняют лишние движения и грубые ошибки. Продолжительность этого этапа зависит от координационной сложности технического приема, степени его новизны, возраста и уровня подготовленности учеников. Нужно по возможности сокращать время первоначального разучивания. Растянутое формирование двигательного навыка в облегченных условиях отрицательно сказывается на эффективности применения технического приема в игре, где мгновенное изменение ситуации, смена позиций партнерами,

противодействие соперников требуют соответствующей перестройки движений. Применение этого тезиса возможно при условии хорошей двигательной подготовленности занимающихся. На этапе начального разучивания нужно стремиться, как можно технически правильно показать изучаемый на уроке прием. Очень важно применение диапозитивов, кино кольцовок, кинограмм выполнения приема сильнейшими баскетболистами. Затем учащиеся приступают к выполнению двигательного действия. При изучении техники бросков, ведения и передач предварительно имитируют движения без мяча. Поскольку первые впечатления наиболее устойчивы, нужно с самого начала стремиться к возможно более точному, по внешней форме и характеру усилий, выполнению приема. Во время практического ознакомления с двигательным действием особенно тщательно контролируются первые попытки его выполнения учащимися. Это позволяет определить, какие существенные ошибки встречаются наиболее часто, и установить причины их возникновения. При исправлении ошибок учителю необходимо остановиться на их причинах и вновь продемонстрировать рациональную технику приема. Затем учащиеся приступают к повторению упражнения. На следующем этапе - этапе углубленного изучения двигательного действия школьники уточняют его структуру, усваивают все существенные детали техники. Первоначальное умение доводят до точно отработанного навыка, путем многократного выполнения изучаемого технического приема (или тактического действия), постепенное устранение ошибок, сообщения дополнительных сведений. Чаще применяется целостный метод, при котором двигательное действие выполняют целиком, а не по частям. На этом этапе учащиеся могут соревноваться, кто правильнее исполнит технический прием в целом, его отдельный фрагмент. Во время пауз между повторениями учащимся предлагают самим проанализировать собственные движения и действия товарища, т.е. взаимно - обучение. Это способствует совершенствованию навыков самоанализа двигательных ощущений и углублению представлений об особенностях техники игры. Неточности в технике изучаемого приема должны немедленно исправляться. Повторение ошибочных движений ведет к их закреплению, а сформировавшийся неправильный двигательный навык очень трудно устранить, поэтому ошибки и неточности в

технике баскетбольного приема следует устранять в самые кратчайшие сроки. Важно использовать для контроля все способы информации о движении. Это и собственные ощущения, подсказки учителя, партнера, применение разнообразных вспомогательных наглядных и технических средств. На этапе закрепления и совершенствования обучают умению пользоваться изучаемым приемом в разнообразных игровых ситуациях. Чтобы тот или иной навык с успехом применялся в игре, он должен удачно сочетаться с остальными техническими приемами. Когда движение выполняется автоматически, учащиеся могут полностью сосредоточиться на оценке игровых ситуаций и выбрать рациональный вариант двигательного действия. При углубленном разучивании техники приемов параллельно решают простейшие тактические задачи: выполнив заданным способом передачу мяча, переместиться в конец противоположной колонны приставными шагами или, выполняя ведение, попытаться уйти от воображаемого защитника, используя смену направлений и темпа, обманные движения и другое. На этапе закрепления и совершенствования технические приемы всегда выполняют, решая все усложняющиеся задачи индивидуальной тактики. Если при первоначальном разучивании броски, ведение и передачи мяча выполняют на месте, то на этом этапе скорость соответствующего перемещения доводится до максимальной. Следует добиваться также и сокращения времени, затрачиваемого на непосредственное выполнение изучаемого двигательного действия.

Упражнения для совершенствования основных приемов баскетбола

Упражнения, способствующие совершенствованию усвоенных технических и тактических приемов, подбирают с таким расчетом, чтобы их сложность все время увеличивалась. Успешно проходят упражнения, особенно в 5-7 классах, в форме эстафет, подвижных и учебных игр, которые должны включать в себя изучаемый материал по технике и тактике. Для лучшего усвоения материала на каждом уроке повторяют ранее изученные приемы до тех пор, пока они не будут прочно закреплены. Длительное выполнение одних и тех же приемов в однообразно построенных упражнениях утомляет учащихся. Чтобы поддержать высокую эмоциональность,

следует изменить условия выполнения упражнения, исходное положение, использовать комплексные упражнения, в которых сочетаются ранее изученные приемы с новыми, применять соревновательный метод (кто лучше, точнее, быстрее).

Методы, применяемые для решения задач урока

Педагогический метод: словесный, наглядный, практический.

Развитие физических качеств:

- повторный - интервальный;
- переменный - контрольный;
- игровой - соревновательный.

Техническая подготовка:

- расчлененный - целостный;
- подводящих упражнений;
- сопряженных воздействий;
- идеомоторный.



Список литературы

- Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Под Ред
- Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол.- Минск: Полынья,1986.
- Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе».- М.: Просвещение,1996.
- Ю.М.Портнова. – М: Физкультура и спорт, 1998.

- Кузин В.В., Палиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучение, М.: Физкультура и спорт, 1999.