

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Сибирский государственный медицинский университет  
Федерального агентства по здравоохранению  
и социальному развитию»**

**В.Л. Бибик**

**ОСНОВЫ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ПО БАСКЕТБОЛУ**

Учебно-методическое пособие

Томск  
Сибирский государственный медицинский университет  
2007

УДК: 796.323 (075.8)

ББК: Ч515.66я7

Б 591

**Бибик В. Л.**

Б 591 Основы учебно-тренировочного процесса по баскетболу: учебно-методическое пособие / В. Л. Бибик. – Томск: Сибирский государственный медицинский университет, 2007. – 25 с.

Пособие соответствует государственному образовательному стандарту дисциплины ГСЭ.Ф.02 «Физическая культура».

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей кафедр физического воспитания и студентов для самостоятельных занятий избранным видом спорта.

Для преподавателей физической культуры представлены сведения о распределении этапов тренировочного процесса в течение 4 лет обучения. В пособии рассмотрена техника элементов баскетбола, тактика нападения и защиты, различные их варианты. Указано распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле.

Студенты получают дополнительные знания о развитии физических качеств и способностей, необходимых для совершенствования техники игры в баскетбол. Приведены упражнения и советы игрокам в различных амплуа.

Рецензент: декан ФФК ТГУ, доктор педагогических наук **В.Г. Шилько**

Утверждено и рекомендовано к печати учебно-методической комиссией педиатрического факультета (протокол № 48 от 19 декабря 2006 г.) и центральным методическим советом СибГМУ (протокол № 2 от 28. 02. 2007 г).

© Сибирский государственный медицинский университет, 2007

© Бибик В.Л., 2007

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Распределение объемов компонентов учебно-тренировочных занятий в годичном цикле.....	5
1.1. Первый год обучения, отбор студентов.....	5
1.2. Второй год обучения.....	6
1.3. Третий год обучения .....	6
1.4. Четвертый год обучения .....	7
2. Контроль эффективности тренировочных занятий .....	7
3. Общая характеристика основных приемов учебно-тренировочных занятий со студентами баскетболистами .....	8
3.1. Передачи .....	8
3.2. Ведение мяча .....	13
3.3. Броски .....	15
4. Тактика защиты .....	19
4.1. Защита против игрока с мячом .....	20
4.2. Защита против игрока без мяча .....	20
5. Тактика нападения .....	21
ЛИТЕРАТУРА .....	24

## ВВЕДЕНИЕ

Разрабатывая данное методическое пособие, опирались на учебную программу, основанную на избранном виде спорта (баскетбол) для студентов медицинских вузов. Исходя из основных положений данной программы, были выделены ключевые моменты в учебно-тренировочных занятиях, позволяющие преподавателю или тренеру более эффективно и плодотворно работать со студентами, делая упор на развитие необходимых для баскетболиста умений и навыков, применительно к работе кафедры физической культуры и здоровья.

Определяющая цель пособия видится не только в том, что бы охватить как можно большее число студентов и привлечь их к занятиям баскетболом, но и выработать систему в работе на достижение определенного уровня мастерства.

Конкретное содержание задач:

- Развитие социально-физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики.
- Прочное овладение основами техники и тактики баскетбола.
- Определение каждому воспитаннику игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация их подготовки.
- Приучение к соревновательным условиям.
- Приобретение навыков инструктора общественника по баскетболу, организации и проведению соревнований.

В пособии подробным образом расписывается техника элементов баскетбола, тактика нападения и защиты, различные их варианты. Указано распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле. Приведены конкретные упражнения и советы игрокам в различных амплуа.

Данное методическое пособие поможет в работе не только преподавателям физического воспитания, но и студентам для самостоятельных занятий избранным видом спорта.

## 1. Распределение объемов компонентов учебно-тренировочных занятий в годичном цикле

№ п/п	Содержание занятий	1курс (ч)	2курс (ч)	3курс (ч)	4курс (ч)
1	Теоретическая подготовка	16	24	25	30
2	Общая физическая подготовка	100	90	80	67
3	Специальная физическая подготовка	70	90	128	152
4	Техническая подготовка	113	125	139	188
5	Тактическая подготовка	65	92	124	154
6	Интегральная подготовка, в т.ч. и контрольные игры	70	103	160	197
7	Контрольные испытания, зачеты	18	18	20	20
8	Инструкторская и судейская практика	8	10	14	20
	Итого часов	460	552	690	828

### 1.1. Первый год обучения Отбор студентов

Цель первого года обучения – стабильная специализированная подготовка по баскетболу с контингентом, в основном изъявившем желание заниматься данным видом спорта и имеющим начальную подготовку по школьной программе. Предпочтение отдается студентам, имеющим хорошее состояние физического здоровья, относящимся к основной и подготовительной группе. Физические качества, преобладающие при отборе студентов: скорость, координация, ловкость, точность броска, прыгучесть (скоростно-силовые).

Распределение времени по основным разделам подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами 4-х летней тренировки.

На первом году обучения большое внимание уделяется физической подготовке – до 40 % учебного времени. Объем технической подготовки составляет примерно 23 %, но это без учета объема выполняемых технических приемов в процессе тактической и интегральной подготовки.

Повышается значение интегральной подготовки, на нее выделяется около 15 % учебного времени. Это связано с необходимостью объединения эффекта отдельных компонентов тренировки (физиче-

ской, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности.

## **1.2. Второй год обучения**

Задачи и содержание работы на втором году обучения являются логическим продолжением работы первого года. Основное внимание по-прежнему сосредоточено на универсальной подготовке студентов, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую физическую подготовку. Объем технической подготовки достигает 23 %, а с учетом ее доли в тактической и интегральной подготовке возрастает еще больше.

На тактическую подготовку отводится 15 % учебного времени, а на интегральную – 16 %.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий. Значительно увеличивается количество игр (до 34).

В связи с увеличением объема часов увеличивается продолжительность занятий до 3-х.

## **1.3. Третий год обучения**

При условии выполнения программного материала первого и второго годов обучения, на третьем году обучения занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годового цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года обучения вводится периодизация учебно-тактического процесса.

На общую физическую подготовку отводится 17 % времени, а на специальную 21 %. На техническую подготовку без ее включения в тактическую и интегральную подготовку отводится до 25 %.

Тактическая подготовка занимает 16 % времени, интегральная – 21 %.

Занятия проводятся 6 раз в неделю с учетом участия команды в различных соревнованиях.

Количество игр за год достигает 44.

#### 1.4. Четвертый год обучения

На четвертом году в учебных группах подготовленность занимающихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в соревнованиях (количество игр доходит до 50) требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической (21 % времени), тактической (18 % времени) и интегральной (17 % времени) подготовке.

Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создаст благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

На общую физическую подготовку отводится 8 %, на специальную – 18 % учебного времени.

#### Рекомендуемое количество тренировочных занятий и их продолжительность в недельном цикле

Год обучения (курс)	понедельник (ч)	Вторник (ч)	Среда (ч)	Четверг (ч)	Пятница (ч)	Суббота (ч)	Воскресенье (ч)
Первый	3	2	в	2	3	2	в
Второй	3	3	в	3	3	3	в
Третий	3	3	в	3	3	3	3
Четвертый	3	3	3	3	3	3	в

## 2. Контроль эффективности тренировочных занятий

В процессе работы каждый педагог должен следить за развитием физических качеств, совершенствованием и расширением технической базы игроков. Для этого необходимо несколько раз в год проводить контрольные тестирования с целью определения уровня подготовленности занимающихся. Наиболее оптимальным количеством тестирований в году считается 3: сентябрь, декабрь и май. В таблице собраны основные нормативные требования по спортивно-

технической подготовке. Однако, каждый тренер, исходя из собственного опыта, в процессе работы может дополнить таблицу своими видами испытаний, которые на его взгляд, дают более объективную оценку развития тех или иных качеств обучающихся.

### **Нормативные требования по спортивно-технической подготовке**

Виды испытаний	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
	дев/юн	дев/юн	дев/юн	дев/юн
Бег 60 м	8,6-8,0	8,5-7,9	8,4-7,8	8,3-7,7
Бег 20 м	3,5-3,3	3,4-3,2	3,3-3,1	3,2-3,0
Бег 40 секунд: Сумма 2-х попыток	368-402	372-406	376-410	380-415
Бег в квадрате 6х5 м.	9,0-8,7	8,9-8,5	8,7-8,3	8,5-8,1
Прыжок с места	207-248	208-250	210-255	212-260
Штрафные из 21	15-16	16-17	17-18	18-19
Броски с точек из 4	25-26	26-27	27-28	28-29
Кросс 600 м	2,14-1,35	2,12-1,33	2,10-1,31	2,09-1,29

### **3. Общая характеристика основных приемов учебно-тренировочных занятий со студентами баскетболистами**

В данном разделе выделены основные приемы обучения техники и тактики игры в баскетбол, применяемые тренером-преподавателем в работе со студентами на первом и последующих курсах обучения.

#### **3.1. Передачи**

Передачи мяча самый простой и эффективный способ передвижения мяча к корзине противника. Основные виды передачи:

- двумя руками от груди;
- двумя руками над головой;
- одной рукой снизу;
- одной рукой от плеча;
- одной и двумя руками с отскоком мяча от пола.

Чтобы поймать мяч, нужно вытянуть к нему руки с расставленными пальцами и, как только он коснется пальцев, согнуть руки, притягивая мяч к груди.



Техника самих передач проста. Они требуют, как правило, небольшого замаха «выбрасывающего» движения рукой или руками с мячом в направлении партнера. Надо стараться выполнять передачи быстро и точно. Их целью должен быть промежуток от пояса до подбородка партнера или специально вытянутая рука. Чтобы противник не перехватил мяч, передачу нужно маскировать, глядя в сторону от партнера и следя за ним периферическим зрением. При выполнении передачи нужно придать мячу легкое обратное вращение за счет энергичного завершающего движения кистями или кистью передающей руки. После выпуска мяча пальцы должны быть направлены на партнера. Это способствует точности передачи.

### **Передачи мяча двумя руками от груди**

Подготовительная фаза:

Кисти рук с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза:

Мяч посылают резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза:

После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

### **Передача двумя руками сверху**

Данная передача чаще всего используется на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его партнеру через руки защитника.

Подготовительная фаза:

Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

### Основная фаза:

Игрок резким движением руками, разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

### **Передача одной рукой снизу**

Передача выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

### Подготовительная фаза:

Прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

### Основная фаза:

Руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающегося движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

### **Передача одной рукой от плеча**

Данная передача наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. При передаче затрачивается минимальное время для замаха и происходит хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

### Подготовительная фаза:

Согнутые в локтях руки с мячом отводят к правому плечу (при передаче правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой), так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

### Основная фаза:

Мяч на правой руке, которую сразу же выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и поворот туловищем.

### Завершающая фаза:

После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а затем расслабленно опускается вниз, игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника, баскетболисты используют так называемые скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное направление полета мяча. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач:

- передачи под рукой;
- передачи за спиной;
- передачи из-за плеча.

Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой, рука с мячом движется скрытно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основное движение в передаче за спиной – это замах слегка согнутой рукой назад за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.

### Упражнения:

#### Упр.1

Один мяч на пару игроков. Партнеры располагаются поперек площадки и, стоя на месте, поочередно выполняют все виды передач.

### Упр. 2

Исходные те же, но теперь перед тем как сделать передачу, игроки делают показ в правую и левую стороны, вынося мяч на вытянутые руки и отставляя попеременно правую и левую ноги.

### Упр. 3

Игроки встают в круг диаметром 5–6 м., причем их количество должно быть не менее 5, 7, 9 и т. д. человек. Начиная одновременно движение легким бегом в одну сторону, они делают передачи мяча через одного игрока. Затем направление движения меняется.

### Упр. 4

Упражнение выполняется в парах с одним мячом. Пары игроков располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. вдоль площадки. Одновременно начиная движение, первые номера делают передачи партнерам двумя руками от груди, а вторые номера, двигаясь спиной вперед, получают мяч и возвращают его при помощи передачи в пол. Добежав до конца площадки, игроки начинают движение в обратную сторону, поменявшись соответственно номерами.

### **Основные правила, которые необходимо соблюдать при передаче и ловле мяча:**

1. Вытягивай руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.
2. Расставь пальцы в сторону, образуя ими полусферу.
3. Согни руки в локтях после того, как мяч коснется кончиков пальцев.
4. Выходи навстречу летящему мячу.
5. Не допускай небрежности при выполнении передач.
6. При передачах действуй решительно.
7. При выпуске мяча контролируй его кончиками пальцев.
8. Передавай мяч в точку, где будет партнер, а не туда где он находится в настоящее время.
9. Маскируй передачу, смотря в сторону от партнера, принимающего мяч, а не на него.
10. Не стой после передачи. Выходи на свободное место.

### **3.2. Ведение мяча**

Умелое владение ведением приносит большую пользу команде. Толчок мяча в пол осуществляется главным образом движением пальцев и кисти. Во время ведения голову надо держать поднятой, чтобы видеть других игроков и площадку в целом. Мяч нужно контролировать боковым периферическим зрением. Игрок при ведении должен располагаться между мячом и защитником. Ноги его согнуты, а тело наклонено вперед. Такое положение укрывает мяч от защитника, обеспечивает достаточную скорость и позволяет избежать ошибок при ведении.

Надо учиться вести мяч одинаково уверенно правой и левой рукой и передачи делать не останавливаясь. После того как будут освоены основные правила ведения, следует обратить внимание на изучение более сложных элементов владения мячом – «финтов»: вертушка, перевод мяча под ногой, перевод мяча за спиной; «рванный темп» – ведение с резким изменением направления движения вправо или влево и переводом мяча с одной руки на другую перед собой: ведение с изменением скорости и длины шага, ведение с переводом мяча за спиной на другую руку.

#### **Обводка с изменением скорости**

К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит, прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

#### **Обводка с изменением направления**

Используют ее, главным образом, для обводки соперника и проходом для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки в боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.

## **Упражнения:**

### **Упр.1**

Игроки, ведя мяч правой рукой, двигаются по периметру зала, выполняя на каждом краю баскетбольной площадки «вертушку». По свистку преподавателя обучающиеся меняют направление движения, выполняя соответственно все элементы левой рукой.

### **Упр. 2**

Упражнение выполняется в паре: защитник и нападающий. Защитник, двигаясь в защитной стойке, пытается отобрать мяч у нападающего. Задача нападающего, контролируя ведение довести мяч до края площадки, укрывая его от защитника корпусом. При этом можно использовать весь набор обманных движений и «финтов», используемых при обыгрыше защитника. Затем игроки меняются местами.

### **Упр. 3**

Игрок делает ускорение по правой стороне зала из угла до центральной линии. Получая встречную передачу от партнера, останавливается на две ноги и делает показ на правую сторону. После чего, резко переведя мяч на левую руку, уходит с ведением в левую сторону. То же самое повторяется с левой стороны.

### **Упр. 4**

Вдоль баскетбольной площадки в шахматном порядке располагаются 4-6 стоек (воображаемые защитники). Игрок с ведением мяча правой рукой проходит к стойке и, переведя мяч под левой ногой, перекладывает его на левую руку. Не прекращая движение с ведением, уже ведя мяч левой рукой, двигается к следующей стойке. Затем следует перевод под правой ногой на правую руку, и так повторяется несколько раз в зависимости от количества стоек.

## **Правила при ведении мяча**

1. Голову нужно держать поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
2. Контролируй мяч пальцами.
3. Снижай высоту отскока мяча при подходе к сопернику.

4. Не ударяй мячом в пол, если не хочешь продвинуться.
5. Сохраняй низкую стойку и равновесие.
6. Укрывай мяч от защитника корпусом.
7. Будь готов сделать передачу или бросок по кольцу.

### **3.3. Броски**

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных способностей игрока.

Существует несколько видов броска по кольцу:

- бросок одной рукой с места;
- бросок в прыжке;
- бросок с двух шагов одной рукой сверху (снизу);
- бросок «крюком» (полукрюком).

Начинать нужно с изучения основных фаз выполнения броска одной рукой сверху. Мяч находится спереди над головой. Бросающая рука лежит на мяче сзади. Поддерживающая рука находится сбоку на мяче для надежного контроля. Мяч удерживается только пальцами, не касаясь ладоней. Ноги расставлены примерно на ширину плеча и слегка согнуты в коленях. Локоть бросающей руки направлен прямо на кольцо. Начиная выполнять бросок, игрок постепенно разгибает ноги, затем локоть и завершает бросок кистью, придавая мячу легкое обратное вращение. После броска указательный палец бросающей руки смотрит прямо на кольцо.

После того как освоен новый вид броска, следует переходить к изучению броска с движением после ведения с двух шагов. Практика показывает что, игроки, которые быстрее остальных осваивают этот элемент, в будущем на много опережают своих соперников в изучении других, наиболее сложных элементов баскетбола. Поэтому преподавателям следует обратить внимание на изучение этого упражнения.

#### Подготовительная фаза:

Мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под которым ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносится над плечом, и перекладывается на повернутую кисть правой руки.

#### Основная фаза:

В высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

#### Завершающая фаза:

Игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от кольца, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

### **Бросок одной рукой сверху в прыжке**

#### Подготовительная фаза:

Игрок получает мяч в движении и сразу делает шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его левой рукой сбоку сверху.

#### Основная фаза:

Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед – энергичным, но плавным движением кисти пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25–30 см., что позволяет игроку избежать столкновения с защитником.

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противо-



действие противников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

### **Бросок одной рукой «крюком»**

Этот бросок часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого противника.

#### **Подготовительная фаза:**

Игрок делает шаг левой ногой в сторону соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой кисти опущенной правой руки и поддерживается сверху левой рукой, голову поворачивают к корзине.

#### **Основная фаза:**

Отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх. Левая рука, согнута в локтевом суставе под прямым углом, как бы огораживает мяч от защитника. Колена правой ноги подтягивают вверх.

Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Направляют его в корзину над головой.

При такой опеке и подстраховке некоторые центровые игроки предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника и затем одной рукой проводят лишь заключительную часть дуги, то есть бросают мяч «полукрюком».

### **Бросок одной рукой снизу**

Этот бросок выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и «финтами» при борьбе вблизи щита соперника.

## Добивание мяча

В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет её, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кистью и пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки на кисти.

### Упражнения:

#### Упр. 1

Игроки разбиваются на пары. На пару – 1 мяч. Игрок с мячом становится на лицевую линию под щитом. Игрок без мяча делает ускорение с середины зала, и, получая мяч от партнера в непосредственной близости от кольца, атакует в прыжке. Затем партнеры меняются местами. Эту же связку можно использовать при атаке кольца с двух шагов одной рукой сверху и снизу.

#### Упр. 2

Исходные те же. Теперь игрок с мячом располагается возле центральной линии. Игрок без мяча делает рывок из угла площадки и получает мяч в районе штрафного круга. После получения мяча игрок делает один удар в пол и, разворачиваясь на левой ноге, атакует кольцо правой рукой «крюком». Затем то же самое он проделывает в другую сторону, атакуя кольцо уже левой рукой. Потом партнеры меняются местами.

#### Упр. 3

Один мяч на команду. В команде несколько человек от (3 до 10). Игроки выстраиваются в затылок друг за другом. Направляющий с мячом стоит на расстоянии 2–3 м. от щита. Направляющий бросает мяч в щит и быстро становится в конце строя. Второй за нападающим игрок в прыжке ловит отскачивший от щита мяч и, не опускаясь на пол, вновь бросает его в щит. После броска он, также как и первый, становится в конце строя. То же самое проделывают все остальные

игроки. Движения продолжаются по кругу в течение какого-либо отрезка времени. Постепенно, усложняя задачу, можно сократить количество игроков.

### **Советы игроку, бросающему по кольцу**

1. Выполняй броски быстро.
2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.
3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.
4. Выпускай мяч через указательный палец.
5. Постоянно удерживай взгляд на цели.
6. Полностью сосредоточься на броске.
7. Следи за легкостью и непринужденностью броска.

## **4. Тактика защиты**

Тактика защиты базируется на двух основных системах игры – личной и зонной. При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения, в случае успешного применения нападавшим заслонов важно, чтобы защитники были готовы и не оставили противника неприкрытым.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок отвечает за охрану определенного участка площадки на подступах к своей корзине, и противодействует в нем любому игроку противника. Кроме того, если необходимо, он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Выбор защиты зависит от способностей баскетболиста, избранной тактики и сложившейся в игре ситуации. Можно применять принципы личной, зонной, а также смешанной защиты (т. е. один или два защитника играют «лично» против сильных нападающих, а остальные игроки стоят «зоной»). Кроме того, защита может быть пассивной или оказывать активное давление на соперника. При пассивной защите команда охраняет ближайшие подступы к кольцу, разрешая противнику выполнять дальние броски. Если они окажутся неудачными, защитникам легче овладеть отскочившим от кольца мячом. При активной защите

команда стремится отобрать мяч у нападающих и помешать выполнению бросков.

Защита, распространяющая принципы активной игры на всю площадку, получила название «прессинг». Защитники действуют активно даже за пределами дистанции возможных бросков. Активное давление оказывается на противника сразу же, как только он овладеет мячом. Прессинг также может использовать принципы личной, зонной защиты или комбинацию тех и других.

Следует помнить, что сила командной защиты определяется индивидуальными действиями каждого игрока.

#### **4.1. Защита против игрока с мячом**

Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и «подопечным» на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на поле подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений – «финтов».

Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действие нападающего. Игроющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по кольцу, иначе нападающий легко уйдет от него.

#### **4.2. Защита против игрока без мяча**

Положение тела при защите против игрока без мяча должно быть таким, чтобы защитник, не поворачивая голову, мог видеть одновременно и своего подопечного и игрока с мячом.

При держании игрока без мяча в позиции центрального, когда он располагается неподалеку от щита спиной к нему, защитник не должен оставаться за спиной нападающего. Он двигается сбоку от нападающего со стороны мяча и мешает ему получить передачу.

Важно постоянно видеть мяч и своего подопечного. Если потерять из виду мяч, противник может передать его над головой защитника. А потерять из виду подопечного, значит позволить противнику создать численное превосходство под щитом.

После броска последней обязанностью защитника является блокирование (отсекание соперника от кольца) своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

### **Советы защитнику**

1. Всегда сохраняй равновесие и защитную стойку.
2. Никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов.
3. Играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч и подопечного.
4. Не играй в защите с опущенными руками.
5. Будь постоянно готов оказать помощь партнёру.
6. Никогда не отдыхай в защите.
7. Переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает кольцу.
8. Постоянно подсказывай партнёрам, с какой стороны можно оказать помощь.
9. Быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча.

## **5. Тактика нападения**

Тактика нападения состоит в том, чтобы создать условия для броска по кольцу одному из игроков команды.

Проще всего это сделать, используя быстрый прорыв, при котором команда при первой же возможности стремится быстро продвинуть мяч вперед и атаковать противника раньше, чем защита успеет вернуться назад. В результате создается численное превосходство нападающих над защитниками. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Численное превосходство возникает и тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих – против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под кольцом противника. Как правило, тактику быстрого прорыва используют команды, не имеющие в своем составе высокорослых игроков, делая ставку на скоростные качества своих защитников. В то же время нужно отметить, что основной составляющей быстрого прорыва является грамотная, самоотверженная игра в защите.

После броска по кольцу, защитники должны отсечь нападение от щита и, подобрав мяч, организовать быстрый прорыв. Даже проигрывая в росте, игрок, грамотно сыгравший в защите (вовремя “поставив спину” сопернику), имеет больше шансов подобрать мяч, отскочивший от щита. Поэтому отработку именно этих двух игровых элементов (отсечение и быстрый прорыв) следует взять на вооружение преподавателям, не имеющим в своей команде высоких игроков.

Если команде не удалось использовать быстрый прорыв, можно применить одну из форм позиционного нападения, при котором нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте.

В баскетболе не существует формальных позиций, как, например в волейболе. Невысокие, более подвижные игроки, действуют, главным образом, в глубине площадки, в шести или более метрах от кольца противника. Их условно называют «защитниками (разыгрывающими)». Высокие игроки, обычно располагаются по краям или углам площадки, называются «нападающими», а самые высокие, играющие возле кольца, называются «центровыми».

Основным тактическим ограничением при формировании расстановки в позиционном нападении является необходимость иметь, по крайней мере, одного защитника, который должен доставить мяч в зону нападения и начать атаку, а также подстраховать команду в защите против быстрого прорыва в случае неожиданной потери мяча.

Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча: к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к кольцу, стараясь обойти защитника и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случае он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникающей на площадке.

Если команда противника использует зонную защиту, то главной задачей нападающей команды будет являться игра, направленная на то, чтобы растянуть оборону соперника путем быстрых, точных передач. Игроки в нападении становятся по возможности шире. Розыгрыш мяча идет до тех пор, пока кто-нибудь из нападающих не ока-

жется в более выгодной позиции для атаки кольца. При этом стоит заметить, что игроки в нападении постоянно находятся в движении, вводя в заблуждение команду соперника и открываясь на свободное место для получения мяча.

Если команда соперника использует в защите личную опеку, то игроки нападения должны открываться на свободные места путем постановки друг другу заслонов. Здесь важное место отводится индивидуальному развитию в нападении каждого игрока. Игрок, получив мяч, должен уметь грамотно распорядиться им и всегда быть готовым к обыгрышу своего противника согласно своему амплуа. Разыгрывающий на дриблинге удерживая мяч, выжидает пока кто-нибудь из партнеров не освободится на свободное место. В арсенале каждой команды, как правило, есть несколько комбинаций против данной защиты соперников. Эти комбинации основаны на взаимодействии игроков нападения (путем постановки друг другу заслонов) результатом которых служит выход одного из нападающих на выгодную позицию для свободного получения мяча и атаки кольца соперника.

### **Советы нападающему**

1. Бережно относись к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском.
2. Быстро двигай мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча.
3. Действуй спокойно, уверенно и быстро.
4. Избегай фолов в нападении.
5. Постоянно двигайся, держа своего защитника в напряжении.
6. Никогда не допускай передач поперек площадки.
7. После потери мяча умей быстро вернуться в защиту.

## Литература:

1. Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. Мини-баскетбол. М., 1976.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М., 1997.
3. Железняк Ю.Д., Водяникова И.А., Гаптов В.Б. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 1984.
4. Иванов А.И. Баскетбол. М., 1996.
5. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе. М., 1972.
6. Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 1973.
7. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Баскетбол. М., 1978.



Учебное издание

# ОСНОВЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БАСКЕТБОЛУ

Учебно-методическое пособие

Автор  
В.Л. Бибик

Редакционно-издательский отдел  
Сибирского государственного медицинского университета  
634050, г. Томск, пр. Ленина, 107  
тел. 8(382-2) 51-57-08  
факс. 8(382-2) 51-53-15  
E-mail: [bulletin@bulletin.tomsk.ru](mailto:bulletin@bulletin.tomsk.ru)  
Редактор Е.М. Харитонова  
Технический редактор, оригинал-макет И.Г. Забоенкова

---

Подписано в печать 22.10.2007 г.  
Формат 60x84  $\frac{1}{16}$ . Бумага офсетная.  
Печать ризограф. Гарнитура «Times». Печ. л. 1,38  
Тираж 100 экз.

---

Отпечатано в лаборатории оперативной полиграфии СибГМУ  
634050, Томск, ул. Московский тракт, 2  
Заказ №

---