

РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие

«Развитие координационных и физических качеств, обучение основным техническим приёмам и тактическим действиям баскетболистов в группе тренировочного этапа в рамках учебно-тренировочных сборов и в тренировочном процессе»

Разработал: тренер-преподаватель по баскетболу МБУ ДО «Спортивная школа по баскетболу им. В. И. Грекова» УФКиС администрации г. Чебоксары Чувашской Республики Волкова О.И.

Пособие включает в себя: введение, планы работы с тренировочной группой, средства общей и специальной физической подготовки, содержание тактической подготовки, заключение, список литературы.

Методическое пособие разработано в соответствии с требованиями программы для спортивных школ по виду спорта «баскетбол», с учетом обозначенной цели и задач спортивной подготовки, содержит планы работы с учебно-тренировочными группами.

Каждый раздел методического пособия содержит подробный материал, нацеленный на повышение качества подготовки баскетболистов.

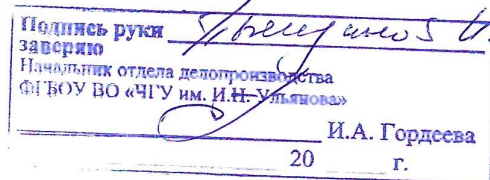
Пособие имеет практическую направленность и рекомендуется для его применения и обмена опытом в учебно-тренировочном процессе в виде спорта «баскетбол».

Рецензент: кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта
ЧГУ им. И.Н. Ульянова:



Пьянзина

Пьянзина Надежда Николаевна



Методическая разработка
по теме

«Развитие координационных и физических качеств,
обучение основным техническим приемам и
тактическим действиям баскетболистов в группе
тренировочного этапа в рамках учебно-
тренировочных сборов и в тренировочном
процессе».

Выполнил:
тренер-преподаватель по баскетболу
МБУ ДО «Спортивная школа
по баскетболу им. В. И. Грекова»
Волкова Ольга Ивановна

Оглавление

Введение.....	3
План работы с тренировочной группой (Т-1,Т-2).....	4
Упражнения по ОФП и СФП.....	9
Тактическая подготовка.....	10
Заключение.....	15
Список литературы.....	16

Введение

Баскетбол – является одной из самых зрелищных, захватывающих и интеллектуальных игр с мячом в современном мире. За последние годы наблюдается прогресс баскетбола в нашей стране. Во многих регионах открываются специализированные отделения по баскетболу в, СДЮСШОР, направленные, как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. Планируя учебно-тренировочные сборы, необходимо, прежде всего, определиться с местом проведения и с составом участников тренировочного процесса. Планирование тренировочного процесса является основой тренерской работы с баскетбольной командой. Считаю, что это самая сложная часть работы тренера. Планирование требует знаний, умений тренера правильно выбирать средства и методы тренировки, рассчитать необходимое сочетание времени и нагрузок для тренировочного процесса.

При разработке плана учебно-тренировочных сборов, учитывается уровень и масштабы соревнований, в которых будет участвовать команда. Используя контрольные упражнения, и нормативы оценивается уровень физической, технической, тактической и игровой подготовленности отдельных игроков и команды в целом.

Для баскетбола характерной является командная борьба с соперником, в который требуется совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий. Считаю, что тренеру очень важно правильно спланировать тренировочный сбор, так как именно там игроки получают базовую физическую и тактическую подготовку, которой должно хватить на весь игровой сезон.

Цель программы:

- Создание условий для плодотворной деятельности учащихся двигательной активности через тренировочный процесс.
- Сформировать и систематизировать профессиональные, теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

- Отбор способных детей в команду сборной Чувашской Республики.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических и технических способностей, укрепления здоровья.
- Воспитание специальных способностей (быстроты, выносливости, ловкости и координации движений) для успешного овладения навыков игры.
- Обучение основным техническим приёмам и тактическим действиям.
- Воспитание организованности и ответственности, коллективизма, уважения к партнерам и сопернику.

План работы с тренировочной группой (Т-1, Т-2)

Основной объем тренировочной работы на УТС выполняется в группе.

УТС - 21 день.

Весь объем тренировочных нагрузок разделен на 3 этапа.

Микроцикл Вид подготовки	I		II		III
Атлетизм (акцентированные воздействия)	Общая выносливость		Скоростная выносливость		Общая выносливость
	Сила				
	Прыгучесть				
	Быстрота				
Техника - индивидуальная и командная подготовка по игровым амплуа	Перемещение				
	Ведение				
	Бросок				
	Проход				
		Передачи			
	Игра на щите				
Тактика		Взаимодействия			
		2 игроков	3-5 игроков		
Игровая подготовка	«1x1»	«2x2»	«3x3»	«4x4», «5x5»	

I этап: Втягивающий.

Структура: 1-2-1-2-1 (2-рабочие дни, 1- выходные).

День Тренировка	1-й рабочий день	2-й рабочий день
Утренняя	Равномерный бег. Интенсивность средняя. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)	Равномерный бег. Интенсивность средняя. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)
Дневная	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски. (1 час)	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски. (1 час)
Вечерняя	Индивидуальная техника владения мячом. Упражнения на координацию движений. Тактические взаимодействия 1х1. (2 часа)	Индивидуальная техника владения мячом. Упражнения на координацию движений. Тактические взаимодействия 1х1, 2х2. (2 часа)

День Тренировка	3-й рабочий день	4-й рабочий день
Утренняя	Равномерный бег. Интенсивность средняя. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)	Равномерный бег. Интенсивность высокая. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)
Дневная	Упражнения на растягивания. Перемещения в защитной стойке, комбинированные упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски, броски со средней дистанции. (1 час)	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски, броски со средней дистанции. (1 час)
Вечерняя	Индивидуальная техника владения мячом. Упражнения на координацию движений. Бросковая подготовка. Тактические взаимодействия 1х1, 2х2. (2 часа)	Индивидуальная техника владения мячом. Упражнения на координацию движений. Бросковая подготовка. Тактические взаимодействия 1х1, 2х2. (2 часа)

II- этап: Основной.

Структура: **3-1-3-1-3** (3-рабочие дни, 1-выходные).

1. Повышение уровня развития физических качеств воздействием специализированных упражнений.
2. Повышение скоростной техники.
3. Совершенствование тактических действий в защите и нападении, приближённых к игровым ситуациям.

Атлетическая подготовка – 50%

Техническая подготовка – 20%

Тактическая подготовка – 15%

Игровая подготовка – 15%

День Тренировка	5-й рабочий день	6-й рабочий день
Утренняя	Равномерный бег. Интенсивность высокая. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)	Равномерный бег. Интенсивность высокая. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)
Дневная	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски, броски со средней и дальней дистанций. (1 час)	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски, броски со средней и дальней дистанций. (1 час)

Вечерняя	Совершенствование систем защиты и нападения в парах, тройках. Бросковая подготовка. Упражнения на прыгучесть. Штрафные броски. Учебная игра. (2 часа)	Совершенствование систем защиты и нападения в парах, тройках. Бросковая подготовка. Упражнения на прыгучесть. Штрафные броски. Учебная игра. (2 часа)
-----------------	--	--

День Тренировка	7-й рабочий день	8-й рабочий день
Утренняя	Равномерный бег. Интенсивность высокая. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)	Равномерный бег. Интенсивность высокая. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)
Дневная	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные Упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски, броски со средней и дальней дистанций. (1 час)	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные Упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски, броски со средней и дальней дистанций. (1 час)
Вечерняя	Товарищеская игра. Упражнения на прыгучесть. Штрафные броски. (2 часа)	Совершенствование систем защиты и нападения. Бросковая подготовка. Упражнения на прыгучесть. Штрафные броски. Учебная игра. (2 часа)

День Тренировка	9-й рабочий день	10-й рабочий день
Утренняя	Равномерный бег. Интенсивность высокая. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)	Равномерный бег. Интенсивность высокая. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)
Дневная	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные Упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски, броски со	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные Упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски, броски со

	средней и дальней дистанций. (1 час)	средней и дальней дистанций. (1 час)
	Совершенствование систем защиты и нападения. Бросковая подготовка. Упражнения на прыгучесть. Штрафные броски. Учебная игра. (2 часа)	Товарищеская игра. Упражнения на прыгучесть. Штрафные броски. (2 часа)

День Тренировка	11-й рабочий день	12-й рабочий день
Утренняя	Равномерный бег. Интенсивность высокая. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)	Равномерный бег. Интенсивность высокая. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)
Дневная	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные Упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски, броски со средней и дальней дистанций. (1 час)	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные Упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски, броски со средней и дальней дистанций. (1 час)
Вечерняя	Совершенствование систем защиты и нападения. Бросковая подготовка. Упражнения на прыгучесть. Штрафные броски. Учебная игра. (2 часа)	Совершенствование систем защиты и нападения. Бросковая подготовка. Упражнения на прыгучесть. Штрафные броски. Учебная игра. (2 часа)

День Тренировка	13-й рабочий день
Утренняя	Равномерный бег. Интенсивность высокая. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силовые упражнения. (1 час)
Дневная	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные Упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски, броски со средней и дальней дистанций. (1 час)

Вечерняя	Товарищеская игра. Упражнения на прыгучесть. Штрафные броски. (2 часа)
-----------------	---

III- этап: Восстановительный.

Снижение интенсивности тренировок.

Атлетическая подготовка – 30%

Техническая подготовка – 40%

Тактическая подготовка – 15%

Игровая подготовка – 15%

Структура: 1-1(1-рабочий день, 1-выходной).

14-й рабочий день	
Тренировка	День
Утренняя	Равномерный бег. Интенсивность высокая. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Силсвые упражнения. (1 час)
Дневная	Упражнения на растягивания. Перемещения, комбинированные Упражнения для совершенствования передач и ведения мяча. Штрафные броски, броски со средней и дальней дистанций. (1 час)
Вечерняя	Учебная игра. Упражнения на прыгучесть. Штрафные броски. (2 часа)

Упражнения по ОФП и СФП.

Прыжковые упражнения.

1. Прыжки с полу приседа 1х10 на месте и с ускорение на 5-6метров.
2. Прыжки «Кенгуру» 1х10 на месте и с ускорение на 5-6метров.
3. Прыжки с полного приседа.1х10 на месте и с ускорение на 5-6метров.
4. Прыжки с разворотом на 90-180-270-360 (градусов), можно выполнять с подшагиванием, с двух - трех шагов разбега.

Прыжки со скакалкой:

1. Прыжки на правой ноге 1х50.
2. Прыжки на левой ноге 1х50.
3. Прыжки на двух ногах 1х100.

Прыжки с использованием гимнастической скамейки:

- 1.Прыжки, через гимнастическую скамейку отталкиваясь двумя ногами с продвижением вперед змейкой 2х10.
- 2.Из исходного положения: гимнастическая скамейка между ног. Отталкиваемся вверх, подтягивая колени к груди и соединяя стопы, продвигаемся вперед. 2х10.
- 3.Из исходного положения: гимнастическая скамейка между ног. Прыжки с поворотом на 180 градусов 2х10.

Прыжки с использованием тумбы высотой от 30 до 50см.

- 1.Поочередное отталкивание правой и левой ногой 1х20.
- 2.Прыжок на тумбу с отталкиванием двух ног 1х20.

Упражнения на координацию движений и ловкость.

- 1.Лицом вперед выполним 2 беговых шага, на 3-й шаг выполняем наскок на правую или левую ногу, удерживаем баланс, своего тела.
2. Стоя правым или левым боком в защитной стойке, начинаем выполнять передвижение и напрыгиваем (выполняем наскок) с одной ноги на другую удерживаем баланс, своего тела.
3. Прыжки с продвижением вперед «с кочки на кочку»
4. Остановка с сопротивлением. Для имитации сопротивления используем эластичную резину с экспандером.

Выполняем все те же упражнения, но с использованием эластичной резины и экспандера.

Развитие динамической силы.

- 1.Бег вокруг конуса: лицом вперед, спиной вперед, в защитной стойке правым и левым боком, лицом вперед с остановкой и прыжком вверх у конуса.

Упражнения для развития силы.

1. Отжимания.
2. Передачи одной, двумя руками утяжелёнными предметами.

Упражнения на развитие мышц ног.

- 1.Приседания на одной ноге «пистолет».
2. Широкие выпады вперед с отягощением до 3 кг.
3. Разножка с отягощением.

Тактическая подготовка.

Тактика игры – это адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры. Процесс обучения тактике игры должен быть специально организован. Если в процессе обучения техники игры занимающиеся осваивают структуру движений, игровые умения и навыки, то в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применения этих навыков в конкретных условиях с целью достижения победы над возможным или конкретным противником. Чем совершеннее техника баскетболиста, тем больше возможностей для расширения его тактической подготовленности, выработки разнообразной командной тактики. Бесконечному многообразию возможных игровых ситуаций в баскетболе соответствует наличие многочисленных адекватных тактических действий отдельных игроков, группы игроков и команды целом.

Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях 2х или 3х игроков и составляют основу командной игры в атаке.

Типичным взаимодействием 2х игроков в нападении является «**двойка**».

1) Игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон. Нападающий, получив мяч, использует финт вышагиванием на проход. Как только заслон поставлен, нападающий прорывается в сторону заслона и завершает проход броском из-под щита.

2) После постановки заслона игрок его поставивший проваливается в трехсекундную зону с поднятыми руками и, получая передачу от нападающего, завершает атаку броском из-под щита. Взаимодействие «**двойка**» дает эффективный результат при выполнении его различными по функциям игроками и с различных позиций.

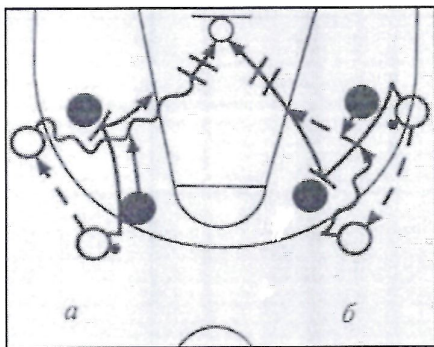


Рис 1. Групповое взаимодействие «двойка»:

а – с поддержкой атакующего игрока;

б – с передачей поддерживающему игроку

Взаимодействие в 2х, используемое при получении мяча из-за боковой или из-за лицевой линии, называется «**наведение**». Нападающий освобождается от опеки защитника, используя обманные движения без мяча, наводит своего защитника на стоящего в определенной позиции партнера (заслон) и получает передачу.

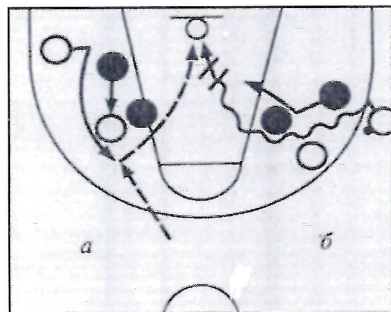


Рис.2. Наведение:

а – для подготовки броска мяча;

б - для прохода с ведением мяча

Взаимодействие в тройке. «Малая восьмерка»

Она предназначена для розыгрыша мяча на задней линии нападения и на многократном наведении и пересечении нападающих.

Игрок с мячом начинает ведение мяча в сторону одного из партнеров в (правый или левый край) который выполнив обманное движение для своего защитника, выполняет движение навстречу игроку ведущему мяч. И получает передачу из рук в руки в момент пересечения. Игрок, передавший мяч останавливает движение защитника постановкой заслона, а игрок, с мячом выполняя ведение, следует в направлении третьего партнера, так же совершающего встречное движение. В момент их пересечения происходит передача мяча и постановка заслона. Игрок, получивший передачу, может продолжать выполнение «**восьмерки**», но, если он освободился от опеки защитника, можно проводить атаку самому с помощью прохода под щит или со скидкой центровому входящему в трехсекундную зону.

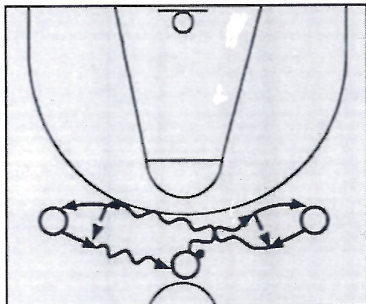


Рис 3. Групповое взаимодействие
«малая восьмерка»

Зонный прессинг

Взять на вооружение Зонный прессинг, меня побудила ситуация в команде с высокорослыми игроками.

Защитник №1 Игрок задней линии, должен быть подвижный, активный в защите и нападении.

Защитники 2 и 3 Должны уметь быстро смещаться прикрывать слабые места на площадке.

Игрок №4 Быстрый игрок команды, умеющий предвидеть развитие событий на площадке и выполнить перехват мяча.

Игрок №5 Это высокий игрок команды (центральной) предотвращает броски с близкого расстояния, нацеленный на перехват мяча после дальней передачи противника.

Расположение игроков при выполнении зонного прессинга 1-2-1-1

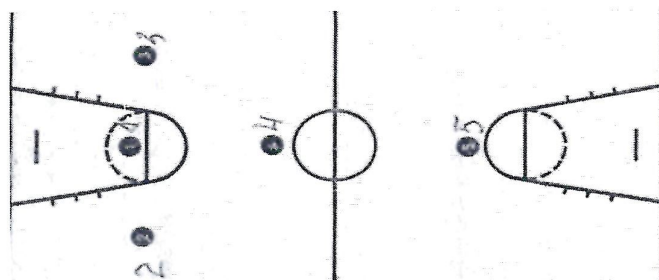


Рис 4

Применение зонного прессинга 1-2-1-1 по всей площадке. (после первой передачи)

Защитник №1 смещается в направлении игрока №1, затем меняя направление, движется к игроку с мячом. Защитник №2 сближается с игроком №2 владеющим мячом. Защитник №3 смещается в сторону игрока №1, но с движением игрока №2 отступает к центру. Защитник №4 должен находиться в позиции для перехвата мяча, при передаче игроку №3. Защитник №5 смещается в сторону игрока №5.

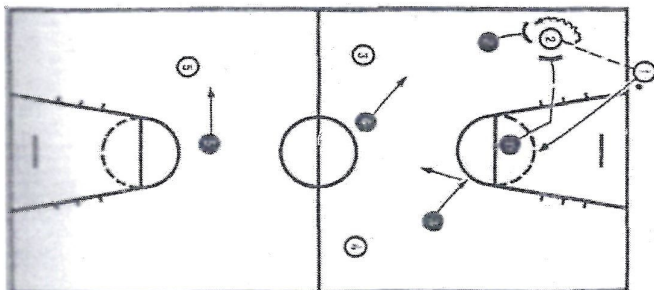


Рис.5.

**Применение зонного прессинга 1-2-1-1 по всей площадке.
(после передачи игроку 3 вдоль боковой линии)**

Игрок №2 передает мяч игроку №3 вдоль боковой линии. Игрок №3, получив мяч, уходит от защитника №4. Защитник №4 сближается с игроком №3. Защитник №2 двигается за мячом вдоль боковой линии и вместе с защитником №4 атакует игрока №3. Защитник №1 отступает к центру для перехвата передачи игроку №1 или №2. Защитник №3 смещается для перехвата возможной передачи игроку №4. Защитник №5 смещается к игроку №5 для перехвата мяча при передаче игроку №5.

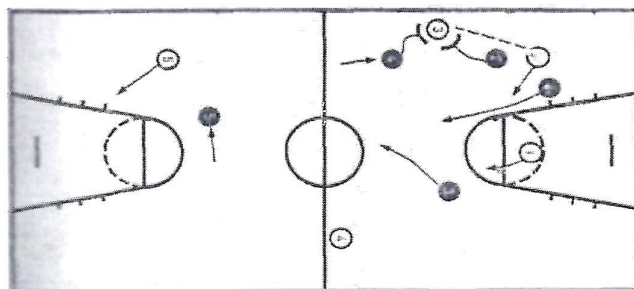


Рис 6.

**Применение зонного прессинга 1-2-1-1 по всей площадке
Взаимодействия при обратной передаче вбрасывающему игроку**

Защитник №1 оттесняет игрока №1 в сторону защитника №3 к боковой линии. Защитник №3 пытается остановить ведение игрока №1. Защитник №2 отступает назад в центр после того, как мяч передан игроку №1. Защитник №4 смещается к боковой линии в сторону мяча. Защитник №5 занимает место на вершине области штрафного броска в готовности перехватить мяч при передаче игроку №5.

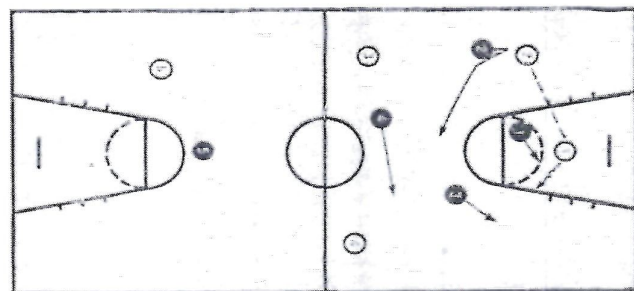


Рис 7.

Применение зонного прессинга 1-2-1-1 по всей площадке Взаимодействие при обратной передаче игроку 2

Защитник №1 и №2 атакуют игрока №2, получившего обратную передачу от игрока №1. Защитник №4 находится возле игрока №3. Защитник №3 смещается назад параллельно с игроком №4. Если игрок №2 вновь передает передачу игроку №1, защитник №3 переключается на игрока №1 снаружи, используя с защитником №1 защитную технику двое против одного. Защитник №5 располагается возле игрока №5.

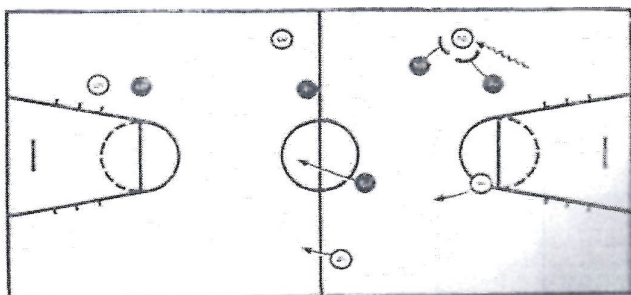


Рис 8

Быстрый прорыв

Скоростная контратака после перехвата или выбивания мяча из рук соперника, атак же после съема мяча на своем щите.

Мы рассматриваем и готовим два варианта быстрого прорыва.

Использование длинной передачи убегающему в отрыв игроку.

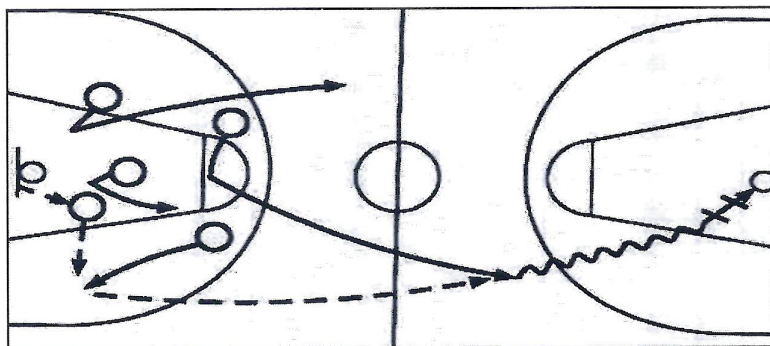


Рис 9.

По боковой линии (справа или слева).

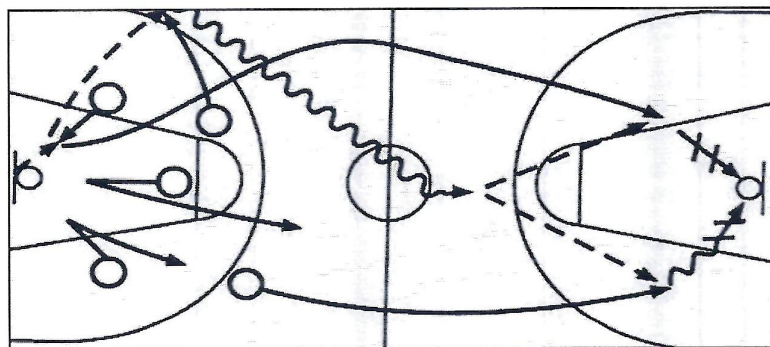


Рис 10.

Позиционное нападение

В первом варианте используем позиционное нападение с атакой через центрального игрока, который располагается на усике трехсекундной зоны. Его задача освободиться от своего защитника, занять выгодную позицию для получения мяча и броска по кольцу противника, или для борьбы за отскок на щите.

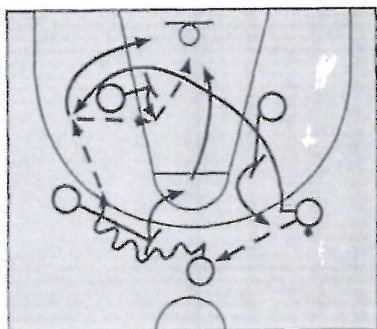


Рис 11.

Во втором варианте позиционного нападения используем центрального игрока для освобождения и выведения другого игрока на бросок.

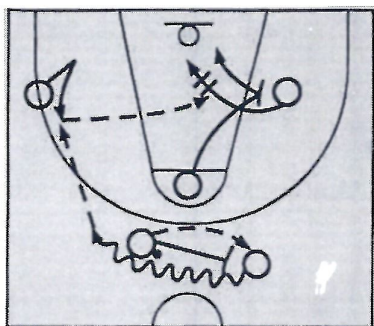


Рис 12.

Заключение

Для баскетбола характерной является командная борьба с соперником, в который требуется совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий. Считаю, что тренеру очень важно правильно спланировать тренировочный сбор, так как именно там игроки получают базовую физическую и тактическую подготовку, которой должно хватить на весь игровой сезон.

Список использованной литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2010.- 100 с.;
2. Нестеровский Д.И, Баскетбол: Теория, и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений-4-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.-336с;
3. Коузи Б. и Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. сокр.пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. М., «Физкультура и спорт», 1975. 272с.
4. Джон Р. Вуден «Современный баскетбол», сокр.пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. М., «Физкультура и спорт», 1987. 254с.