

Л.В. ЗАКУРИН

Баскетбол 3х3

Учебно-методическое пособие



Иваново
2019

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Ивановский государственный химико-технологический университет

Л.В. ЗАКУРИН

Баскетбол 3х3

Учебно-методическое пособие

Иваново 2019

УДК 796.323.2 (07.8)
ББК 75.566я7

Закурин, Л.В.

Баскетбол 3х3: учебно-методические пособие / Л.В. Закурин; Иван. гос. хим.-технол. ун-т. -Иваново, 2019. -76с.

Учебно-методическое пособие по баскетболу 3х3, подготовлено для студентов и преподавателей в соответствии с ФГОС ВО. Включает совершенствование техники и тактики игры, а также ознакомление с историей развития баскетбола 3х3.

Рекомендовано для использования преподавателями в учебном процессе и студентами для самостоятельных занятий.

Печатается по решению редакционно-издательского совета Ивановского государственного химико-технологического университета.

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта М. А. Правдов
(Шуйский филиал Ивановского государственного университета);
кандидат педагогических наук, доцент А.А. Антонов
(кафедра физической культуры ИвГМА МЗ России)

ISBN 978-5-9616-0547-1

© Закурин Л.В., 2019 ©
ФГБОУ ВО «Ивановский
государственный
химико-технологический
университет», 2019

Оглавление

Введение.....	4
История развития баскетбола 3х3.....	4
Баскетбол 3х3 на современном этапе.....	6
Основные правила баскетбола 3х3.....	7
Баскетбол 3х3 как вид физического воспитания в вузах.....	18
Баскетбол 3х3 для студентов с ОВЗ.....	19
Методика обучения в баскетболе 3х3.....	20
Техника безопасности на занятиях по баскетболу 3х3.....	23
Основные элементы техники игры.....	28
Специальные упражнения для развития техники владения мячом.....	36
Упражнения для тренировки передач.....	38
Упражнения по совершенствованию дриблинга.....	46
Совершенствование бросков мяча.....	51
Упражнения для тренировки бросков.....	53
Упражнения для совершенствования физической подготовки.....	59
Упражнения для совершенствования технической подготовки.....	61
Методические приемы обучению прессингу.....	62
План учебных занятий по баскетболу 3х3.....	65
Подвижные игры на занятиях.....	68
Баскетбол 3х3 в вопросах и ответах.....	70
Изготовление баскетбольного снаряжения.....	72
Спортивный свисток своими руками.....	73
Библиографический список.....	75

Введение

Во многих американских фильмах можно увидеть подростков, играющих в клетке, на половине баскетбольной площадки. Несмотря на уменьшение площадки, игра динамичнее баскетбола и называется баскетбол 3х3. В нем задействованы две команды по 4 человека: 3 на поле и 1 в запасе. Как и в баскетболе, главное набрать как можно больше очков.



Благодаря динамичности и зрелищности баскетбол 3х3 завоевал множество поклонников во всем мире. Во многих странах развитием баскетбола 3х3 занимаются баскетбольные ассоциации, а в некоторых существуют и федерации.

История развития баскетбола 3х3

Уличный спорт стихийно объединяет множество молодых людей по всему миру, предлагая им уникальный, динамичный и привлекательный образ жизни со своей философией, языком, музыкой, модой.

В принципе, на улицах в баскетбол играли всегда, с тех самых пор, когда в 1891 году канадский преподаватель Джеймс Нейсмит придумал для своих учеников новую игру: попадать мячом (англ. ball) в корзину (англ. basket) с выломанным дном, подвешенную на высоте 10 футов. Но до 50-х годов прошлого века уличная игра была лишь забавой для мастеров традиционного баскетбола и особой популярностью не пользовалась.



В 1956 году фанат стритбола Голькомб Ракер основал Ракер-парк, который сегодня для многих поклонников игры в баскетбол 3x3 является гораздо более ярким символом Нью-Йорка, нежели статуя Свободы. Эта площадка стала Меккой уличного баскетбола, его иконой. Один из самых известных игроков, который начинал свою карьеру на улице, Рафер Элстон.

Особую популярность он получил в 1990-е годы, когда в крупных городах России прошла серия турниров под эгидой крупных брэндов спортивной одежды – adidas streetball challenge и reebok 3x3.

С турниров Adidas Streetball Challenge в середине 90-х начинались карьеры нынешних легенд асфальтовых площадок в России. Массовостью, географией, размахом проект компании «Адидас» впечатлял. Места проведения турниров были самыми престижными: в Москве, например, была облюбована площадь Революции. В конце каждого мероприятия – большой молодёжный концерт. Нередко в качестве гостей турнира компания «Адидас» привозила звёзд даже из НБА. Так, в 1998 г. в Россию приезжал ещё юный Коби Брайант.

Сегодня практика этого турнира-праздника воплотилась в Кубке России. Он проводится в каждом из вовлечённых городов в течение одного дня, а на финал спортсмены собираются в Москве.

Баскетбол 3x3 на современном этапе

В настоящее время баскетбол 3x3 в нашей стране, силами ассоциации уличного баскетбола России, развивается семимильными шагами и привлекает тысячи игроков на площадки большинства крупных городов страны, а ежегодный международный турнир среди сборных команд Moscow Open дорос до статуса чемпионата мира. Мужские и женские сборные России достойно выглядят на европейских и мировых первенствах. А в 2020 году в Японии баскетбол 3x3 впервые дебютирует на олимпиаде.



Мы видим, как Олимпийские игры постепенно меняются с каждым годом. Появление уличного баскетбола — логичное следствие политики глав мирового спорта. Олимпийские игры остаются грандиозным событием с телеаудиторией в несколько миллиардов человек, но их будущее под угрозой. Молодежь стремится к более современным форматам: киберспорт, экстремальные X-Games и так далее. Главы МОК задумываются о перспективах. «Олимпийские игры в Токио станут более молодыми, более городскими и женскими», - пообещал президент МОК Томас Бах.

Баскетбол 3x3 – самый молодежный и улично-городской командный вид спорта, какой можно вообразить без использования компьютерной графики. К тому же команды невелики по количеству игроков. Переговоры шли давно. Решение МОК не стало сюрпризом. «То, что баскетбол 3x3 вошел в олимпийскую семью перед Играми в Токио, во многом определяется волей страны-хозяйки Олимпиады», - сказал Максим Зимарин. - Японцы создали

первую в мире профессиональную лигу 3x3. Они играют даже в театрах! Ставят кольцо на сцене – и вперед».

Баскетбол 3x3 требует универсальности. В нем нет места «ролевикам», которые часто встречаются в баскетболе. Здесь нужно одновременно уметь защищаться, бросать дальние броски, очень быстро двигаться и вести крайне жесткую борьбу. Подобно всем современным играм, уличный баскетбол становится все быстрее и быстрее. Многие команды отказываются от «больших» и играют легкими составами. У ФИБА существуют планы запретить спортсменам, имеющим контракты в баскетбольных клубах, выступать на Олимпиаде за сборные 3x3. Перейти из одного вида в другой можно будет только после прохождения «карантина» протяженностью два года. Таким образом, игроков разведут по разным сборным, как принято, например, в пляжном и классическом волейболе. В любом случае, баскетбол и баскетбол 3x3 — совершенно разные виды спорта. Даже очень сильному баскетболисту сходу сложно освоиться на маленькой площадке.

Каждый знает, что баскетбол — исконно американский вид спорта. Но в настоящее время среди мужчин сборная Сербии достойно конкурирует с заокеанскими «монстрами». В финале ЧМ-2016 сербские бородачи обыграли американцев 21:16, показав фантастическое движение мяча. Также очень сильны словенцы. У женщин весьма хороши американки, но сборные Чехии, Украины и другие тоже показывают сильную игру.

Отдельный плюс баскетбола 3x3 — быстрые матчи. В классическом баскетболе более сильная команда, имея преимущество, спокойно доигрывает матч. Здесь фавориты не тянут время. Пришел, разогнался, победил.

Основные правила баскетбола 3x3

Правила «Стритбаскет-Россия» действуют на массовых турнирах под эгидой ассоциации баскетбола 3x3 России. Игры проводятся по официальным правилам баскетбола 3x3 ФИБА для мужчин и женщин, идентичные правилам баскетбола ФИБА со следующими исключениями и комментариями:

Ст. 1. Площадка и мяч

Игра проводится на баскетбольной площадке 3x3 с одной корзиной. Стандартная игровая площадка 3x3 имеет размеры 15 м (ширина) x 11 м (длина). На площадке 3x3 располагаются элементы площадки для классического баскетбола, включая линию штрафного броска (4.225 м от проекции центра кольца на площадку), дугу - линию двухочковых бросков (6.75 м от проекции центра кольца на площадку) и «полукруг под корзиной, в котором не фиксируются фолы столкновения» (1.25 м от проекции центра кольца на площадку). В качестве площадки 3x3 также может использоваться половина площадки для классического баскетбола. Игры во всех категориях проводятся официальным мячом 3x3. Примечание: на массовом уровне в 3x3 можно играть везде; площадка размечается (если размечается) исходя из имеющегося пространства.

Ст. 2. Команды

Каждая команда должна состоять из 4 игроков (3 игроков на площадке и 1 запасного). Примечание: тренер не может присутствовать на площадке; не допускается удаленное влияние тренера на игру с трибуны.

Ст. 3. Судейская бригада

Судейская бригада состоит из 1 или 2 судей, а также секретарей и секундометристов.

Ст. 4. Начало игры

4.1. Обе команды разминаются перед игрой одновременно.

4.2. Команда, которая первой будет владеть мячом, определяется подбрасыванием монеты. Команда, определенная подбрасыванием монеты, выбирает владение мячом либо в начале игры, либо в начале возможного овертайма.

4.3. Игра должна начинаться при 3 игроках в команде на площадке. Примечание: статьи 4.3 и 6.4 относятся только к официальным турнирам 3x3* ФИБА (не обязательны для массовых турниров). * Официальные турниры 3x3 ФИБА - это олимпийские турниры, чемпионаты мира 3x3 (включая U18), чемпионаты мировых зон (включая U18), Мировой тур 3x3 и Матчи всех звезд 3x3.

Ст. 5. Начисление очков

5.1. За мяч, заброшенный изнутри дуги, начисляется 1 очко.

5.2. За мяч, заброшенный из-за дуги, начисляется 2 очка.

5.3. За мяч, заброшенный штрафным броском, начисляется 1 очко.

Ст. 6. Время игры / Определение победителя

6.1. Основное время игры - один период длительностью 10 минут. Игровые часы останавливаются, когда мяч мертвый, и при штрафных бросках. Отсчет времени возобновляется, когда обмен мячом завершен (как только мяч оказывается в руках игрока атакующей команды).

6.2. Однако команда, первой набравшая 21 очко или больше, выигрывает игру, если это происходит до окончания основного времени игры. Это правило действует только в основное время игры (не в овертайме).

6.3. Если по окончании основного времени игры счет ничейный, играется овертайм. Перед началом овертайма - перерыв длительностью 1 минута. Команда, которая первой набирает 2 очка в овертайме, выигрывает игру.

6.4. Команда проигрывает «лишением права» [англ. forfeit], если во время начала игры по расписанию на площадке нет 3 ее игроков, готовых играть. В этом случае результат матча записывается как w:0 или 0:w (w - победа).

6.5. Команда проигрывает «из-за нехватки игроков» [англ. default], если она покидает площадку до окончания игры или все игроки команды травмированы и/или дисквалифицированы. В этом случае выигравшая команда выбирает фиксацию набранных ею очков или победу «лишением права»; проигравшей команде в любом случае фиксируется 0 очков.

6.6. Команда, проигравшая «из-за нехватки игроков» или «лишением права» в результате намеренной неявки, отказа выйти на игру или подобного действия, дисквалифицируется из турнира.

Примечание: если игровых часов нет в наличии, игра проводится с «грязным» временем (без остановок часов во всех или некоторых ситуациях, описанных в п. 6.1); длительность и порядок отсчета времени игры, а также лимит счета определяет организатор; ФИБА рекомендует устанавливать лимит счета в зависимости от времени игры (10 минут / 10 очков; 15 минут / 15 очков; 21 минута / 21 очко).

Ст. 7. Фолы. Штрафные броски

7.1. Команда оказывается в ситуации «штрафных командных фолов», когда она совершает 6 фолов. Игрок не удаляется из игры за какое бы то ни было количество персональных фолов, кроме ситуаций, описанных в статье 15.

7.2. За фол в процессе броска, совершенный внутри дуги, предоставляется 1 штрафной бросок. За фол в процессе броска, совершенный из-за дуги, предоставляется 2 штрафных броска.

7.3. Если фол совершен в процессе броска, который удачен, предоставляется 1 дополнительный штрафной бросок.

7.4. 7-й, 8-й и 9-й командные фолы наказываются 2 штрафными бросками. 10-й и каждый последующий командный фол наказываются 2 штрафными бросками с сохранением владения мячом за командой, исполнившей эти броски. Данное правило применяется и для фолов, описанных в пп. 7.2. и 7.3; если бросок удачен, мяч засчитывается, плюс назначается наказание с учетом количества командных фолов в соответствии с п. 7.4.

7.5. Все технические фолы всегда наказываются 1 штрафным броском и владением, неспортивные фолы – 2 штрафными бросками и владением. После технического или неспортивного фола игра продолжается «чеком» за вершиной дуги.

Примечание: фолы в нападении не наказываются штрафными.

Ст. 8. Как играют мячом

8.1. После каждого заброшенного мяча с игры или результативного штрафного броска (за исключением случаев сохранения владения мячом исполняющей штрафной бросок командой):

- игрок команды, пропустившей мяч, возобновляет игру ведением или передачей мяча прямо из-под корзины (не из-за пределов площадки) в любое место площадки за дугой;

- Команда, забросившая мяч, не имеет права мешать игроку с мячом, который находится в области «полукруга под корзиной, в котором не фиксируются фолы столкновения».

8.2. После каждого неудачного броска с игры или штрафного броска (за исключением случаев сохранения владения мячом):

- если подбор берет команда, выполнявшая штрафной бросок, она может продолжить атаковать, не выводя мяч за дугу;

- если подбор берет команда, не выполнявшая штрафной бросок, она должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

8.3. После своего перехвата или блок-шота команда должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

8.4. Владение мячом, предоставляемое любой команде после ситуации мертвого мяча, начинается с «чека» (обмена мячом между игроками защищающейся и атакующей команд) за вершиной дуги.

8.5. Игрок считается находящимся за дугой, когда ни одна его нога не находится внутри дуги и не касается дуги.

8.6. В ситуации спорного мяча владение мячом получает защищавшаяся команда.

Ст.9. Пассивная атака

9.1. Пассивная атака (без попытки забросить мяч) является нарушением.

9.2. Если площадка оборудована счетчиком времени на атаку, команда должна совершить бросок в течение 12 секунд. Счетчик запускается, как только мяч оказывается в руках нападающего после «чека» (см. 8.4) или под корзиной после заброшенного мяча.

9.3. Если после того, как мяч выведен за дугу, игрок нападающей команды выполняет дриблинг внутри дуги спиной или боком к корзине более 5 секунд, это считается нарушением. Примечание: если площадка не оборудована счетчиком времени на атаку и команда не пытается атаковать корзину, судья предупреждает ее отсчетом последних 5 секунд времени на атаку.

Ст. 10. Замены

Замены могут производиться любой командой, когда мяч становится мертвым, до того, как будет совершен «чек» или штрафной бросок. Запасной может войти в игру после того, как партнер покинул площадку и коснулся его. Замена может производиться только за линией, противоположной лицевой, и не требует никаких согласований с судьями, секретарем или секундометристом.

Ст. 11. Тайм-ауты

11.1. Каждой команде может быть предоставлен один тайм-аут. Любой игрок может затребовать тайм-аут, когда мяч мертвый.

11.2. В случае ТВ-трансляции организатор имеет право назначить 2 телевизионных тайм-аута при первой ситуации мертвого мяча после того, как игровые часы показывают 6:59 и 3:59 соответственно.

11.3. Длительность любого тайм-аута – 30 секунд. Примечание: в ситуации после заброшенного мяча (п. 8.1) мяч, оставаясь в пределах площадки, не считается мертвым, таймауты и замены в этой ситуации не могут быть затребованы.

Ст. 12. Процедура подачи протеста

Если команда считает, что ее права были ущемлены решением представителей судейской бригады или каким-либо событием, произошедшим в течение игры, она может действовать следующим образом: игрок этой команды должен подписать протокол сразу после окончания игры, прежде чем протокол подпишет судья. В течение 30 минут команда должна представить

письменное объяснение ситуации, а также гарантийную сумму 200 долларов США спортивному директору турнира. Если протест будет удовлетворен, гарантийная сумма будет возвращена команде. Видеозапись может использоваться только для определения: - Был ли бросок в конце игры выполнен до истечения игрового времени; - Был ли бросок в конце игры 1-очковым или 2-очковым.

Ст. 13. Классификация команд

Следующее правило используется для классификации команд как в группах, так и в турнире в целом. В случае равенства команд после первого шага следует перейти к следующему и так далее.

1. Большее количество побед (или соотношение победы/игры в случае неравного количества игр при классификации команд из разных групп).

2. Результаты личных встреч вовлеченных команд (учитываются только победы/поражения, применяется только для классификации внутри группы).

3. Большее количество набранных очков в среднем за игру (без учета очков, начисленных за победу, но не поражение, «лишением права»).

Если у команд после применения этих критериев по-прежнему равенство, выше классифицируется команда с более высоким посевом (см. ст. 14). Повторно критерии 1–3 для сузившегося круга команд не применяются. Классификация в турах (где туры – это серия связанных турниров) рассчитывается для знаменателя тура, т.е. либо для игроков (если игроки могут создавать новые команды в каждом турнире), либо для команд (если игроки привязаны к одной команде в течение всего тура).

Порядок критериев для классификации в туре:

1. Место в Финальном турнире тура, или – если он еще не состоялся – место (по суммарным рейтинговым очкам в туре) среди уже известных участников Финального турнира тура;
2. Суммарные рейтинговые очки, набранные по итогам всех турниров в рамках тура; iii. Далее применяются критерии из вышестоящих подпунктов 1, 2 и 3. Если турнир проходит в рамках тура, для классификации команд в случае их равенства после применения вышестоящих подпунктов 1, 2 и 3 вместо посева (ст. 14) применяется положение команд в туре на момент начала турнира. Примечание: положение команд в туре рассчитывается для всех команд, участвующих в туре, независимо от того, участвуют они в наступающем турнире или нет.

Ст. 14. Правила посева

Посев команд перед турниром производится в соответствии с командным рейтингом (суммарным количеством рейтинговых очков 3 лучших игроков команды в рейтинговой системе 3x3 ФИБА на момент начала турнира). В случае равенства командных рейтинговых очков посев производится случайным образом.

Примечание: в соревнованиях сборных команд посев производится на основании рейтинга федераций 3x3.

Ст.15. Дисквалификация

Игрок, совершивший 2 неспортивных фолоа (не касается технических фолов), дисквалифицируется из игры судьями и может дисквалифицироваться из турнира организатором. Помимо этого, организатор может дисквалифицировать из турнира любого игрока, причастного к актам насилия, словесной и физической агрессии, неспортивному влиянию на результаты игр, нарушениям Антидопинговых правил ФИБА (Книга 4 Внутреннего регламента ФИБА) или любым другим нарушениям Кодекса этики ФИБА (Книга 1, глава II Внутреннего регламента ФИБА). Организатор также может дисквалифицировать из турнира всю команду, если другие ее члены своими действиями (или бездействием) внесли вклад в вышеупомянутое поведение. Дисквалификация по данной статье никак не влияет на право ФИБА налагать дисциплинарные санкции в соответствии с нормативно-правовой базой турнира, положениями и условиями 3x3planet.com и внутренним регламентом ФИБА.

Ст.16. Адаптация для категории U12

Для категории U12 рекомендуются следующие адаптации правил:

- Кольцо может быть опущено до высоты 2.60 м, если это возможно.
- Команда, которая первой забрасывает мяч в овертайме, выигрывает.
- Счетчик времени на атаку не используется; если команда не пытается атаковать корзину, судья предупреждает ее отсчетом последних 5 секунд времени на атаку.
- Лимит командных фолов не применяется; следовательно, после фолов игра продолжается «чеком», за исключением фолов при броске, технических и неспортивных.
- Тайм-ауты не предоставляются.

Интерпретации правил ФИБА 3x3 2017, выборочно

Статья 4 (Начало игры, жребий по монете, владение)

• Перед овертаймом команда А, которая должна начинать овертайм, наказана техническим фолом.

Решение: перед овертаймом команда Б бьет 1 штрафной, и овертайм начинает команда Б, несмотря на монету.

• То же самое происходит перед началом игры.

Решение: также бьется 1 штрафной перед игрой, но игра начинается по монете.

• Игру по ошибке, вопреки монете, начала команда А (мяч уже в руках игрока, часы запущены).

Решение: игра продолжается, а овертайм начнет команда Б.

• В момент начала игры по расписанию у команды А нет 3 игроков, готовых играть.

Решение: ждем 5 минут (в официальных турнирах ФИБА 3x3 спортивный директор может определить другое время ожидания) и начинаем сразу, без разминки.

- Одна команда осталась вдвоем во время игры, и их соперники тоже решили играть вдвоем, хотя у них есть третий.

Решение: это позволительно [и можно даже оставить 1 игрока на площадке].

Статья 5 (Начисление очков)

- Игрок бьет из-за дуги, восходящего мяча касается защитник или нападающий, и мяч попадает в кольцо.

Решение: считается 2 очка, т. к. бросок был из-за дуги.

Статья 6 (Определение победителя)

- Игрок забивает из-за дуги с фолом при счете 19:19, или 20:20, или в овертайме.

Решение: игра выиграна, дополнительные штрафные не бьются.

- То же самое происходит на исходе времени игры при более маленьком счете (например, 12:12), и время заканчивается.

Решение: в этом случае назначается дополнительный штрафной (или штрафные, если перебор командных фолов), т. к. до 21 очка еще не дошли.

Статья 7 (Фолы и штрафные)

Положение 1.

- См. «Принцип цилиндра» и «Принцип вертикальности» в правилах баскетбола (пп. 33.1 и 33.2).

- Соперника без мяча нельзя: держать, толкать, врезаться, ставить подножку, ограничивать движение путем выставления за пределы своего цилиндра любых частей рук и ног; принцип «Преимущество, нет преимущества» перестает действовать, как только свобода передвижения соперника ограничена, т. е. в этой ситуации не рассматривается вопрос, было ли получено за счет неправильного контакта преимущество, повлияло ли это на игру, – фол должен быть зафиксирован.

- Против соперника с мячом, но не в процессе броска, также запрещены все эти действия, если они приводят к очевидной потере нападающим контроля над мячом.

- В процессе броска игрок, покинувший свой цилиндр и вызвавший контакт с соперником, который находится в своем цилиндре, ответственен за контакт.

- Принцип «Преимущество, нет преимущества» перестает действовать, как только защитник теряет равновесие из-за чрезмерного контакта от нападающего // нападающий теряет равновесие или контроль над мячом из-за чрезмерного контакта от защитника – фол должен быть зафиксирован.

Положение 2.

Неспортивный фол – это:

- чрезмерный контакт;
- или грубый контакт;
- или опасный контакт;
- или когда игрок держит* соперника, контролирующего мяч.

* Держит (hold) – значит удерживает и не отпускает; в то время как кратковременное задерживание (grab) несportивным фолом не наказывается.

Положение 3.

Игрок, очевидно симулирующий или излишне подчеркивающий контакт, может быть наказан техническим немедленно, без всякого предварительного предупреждения.

- Команда А, имеющая право на начало овертайма по монете, ведет 2 очка и совершает несportивный фол одновременно с финальной сиреной. Команда Б забивает оба штрафных и сравнивает счет.

Решение: овертайм начинает команда Б, несмотря на монету.

Статья 8 (Как играют мячом)

Положение.

Внимание! Следующие положения о пробежке в баскетболе 3x3 теперь судятся, как в НБА, а не как в классических правилах ФИБА!

- Игрок, поймавший мяч в движении или по завершении дриблинга, может сделать 2 шага, прежде чем остановится или избавится от мяча в классическом баскетболе (2016): если ловит мяч, когда одна нога уже касается пола, то разрешен только 1 шаг.

- Игрок, поймав мяч в движении, может начать* дриблинг, пока не сделал второй шаг в классическом баскетболе (2016): мяч для дриблинга нужно выпустить до отрыва опорной ноги, т. е. ноги, которая уже касается или первой коснется пола после ловли мяча.

* Началом дриблинга считается направленное движение мяча вперед или в пол, даже если игрок все еще касается мяча. То есть когда мяч более не удерживается рукой/руками игрока, а сопровождается рукой для дриблинга, считается, что дриблинг уже начат.

- Игрок пытается атаковать корзину (находится в процессе броска), не выведя мяч за дугу, и на нем фолит защитник.

Решение: если это обычный, а не несportивный и не дисквалифицирующий фол, то фол игнорируется, атакующей команде фиксируется нарушение «Мяч не выведен за дугу».

- Одна нога игрока касается площадки за дугой, а вторую он отрывает от площадки внутри дуги.

Решение: мяч считается правильно выведенным за дугу.

- Спорный мяч фиксируется после неточного броска и подбора.

Решение: мяч отдается команде – сопернице той команды, которая последней контролировала мяч (т. е. совершала бросок).

Статья 9 (Пассивная атака)

- Игрок в течение 5 секунд стучит мячом, находясь спиной к корзине (перед этим мяч был выведен за дугу).

Решение: пассивная атака, мяч передается соперникам.

- Игрок, получив пас из-за дуги в «краску», в течение 3 секунд стучит мячом там.

Решение: нарушение правила 3 секунд, мяч передается соперникам.

Статья 10 (Замены)

- Команда, пропустив мяч, делает замену (игровые часы идут).

Решение: замена незаконна, т. к. мяч живой, – команда немедленно наказывается техническим фолом, без всякого предупреждения.

- Игрок бьет 2 штрафных. Перед вторым штрафным (прежде, чем мяч оказался в руках бьющего игрока) их соперники делают замену.

Решение: замена законна, т. к. мяч мертвый.

Статья 12 (Протесты)

Положение.

Только официальная видеозапись игры, сделанная организатором турнира, может применяться для рассмотрения протеста.

Статья 13 (Положение команд)

• В группе команда А заняла место выше команды Б (у обеих одинаковое количество побед), потому что победила в личной встрече. Обе команды не вышли в плей-офф, или вышли, но там вылетели на одной и той же стадии. Средняя результативность (забитые) по итогам всего турнира выше у команды Б.

Решение: в итоговом положении команд, при одинаковом соотношении побед и поражений, команда Б ставится выше команды А из-за средней результативности, несмотря на результат личной встречи (который учитывается только в группе).

Некоторые разъяснения правил ФИБА 3Х3

«Можно ли начинать игру вдвоем?»

Нет! Обязательно втроем. Если на первой игре нет 3 игроков без уважительной причины (например, непредвиденная пробка), команда удаляется из турнира (до следующего тура).

«Из-за травм и дисквалификаций в течение игры я остался в команде один. Могу ли я продолжать игру?»

Да!

«Есть ли три секунды?»

Да, есть! Наказание – передача мяча сопернику («чек»).

«Мы атаковали, у нас перехватили, но не успели вывести за дугу, как мы перехватили обратно. Можем ли мы сразу атаковать?»

Нет. Вам придется вывести мяч за дугу. Если хотя бы бросите по кольцу – как только мяч сойдет с руки, прозвучит свисток и мяч передадут сопернику.

«В концовке, когда мяч забит, – останавливается ли время, пока мяч не возьмет пропустившая команда?»

Нет, в этот момент мяч продолжает считаться «живым» и время не останавливается.

«Кто должен просить замену у судьи? Капитан?»

Никто. Команда сама делает замену у «центральной» линии, при этом игроки должны коснуться друг друга. Но только когда мяч «мертвый», то есть перед «чеком». Кстати, во время игры запасной должен сидеть на стуле для замены.

«Если нам забили мяч, мы можем взять тайм-аут или сделать замену?»

Нет! (Кроме случаев, когда судья при этом свистком остановил игру.)

«Нам забили мяч. Мяч катится за лицевую. Мы можем просто дать ему укатиться, чтобы сыграть через ‘чек’?»

Если вы имеете возможность в нормальном темпе подойти к мячу, или он уже возле вас, вы должны продолжать игру и не можете намеренно давать мячу укатиться в аут. Если вы не берете мяч, судья остановит игру и предупредит вашу команду, однако оставит мяч вам (через «чек»). Но при повторении может быть технический!

«Мы забили мяч. Что будет, если мы его коснемся раньше соперника?»

Забившая команда не должна намеренно касаться мяча! За первый такой случай в игре судья предупредит провинившуюся команду, за второй – может последовать технический.

«А если мы мешаем игроку пропустившей команды брать мяч в полукруге под кольцом или мешаем ему выйти из полукруга?»

То же самое: предупреждение, потом технический.

«В овертайме нужно забить два мяча? Или на 2 очка больше, чем соперник?»

Ни то, ни другое. Для победы в овертайме нужно забить именно 2 очка. Это может быть одно дальнее попадание или два по 1 очку. Разница с соперником не важна.

«А если овертайм начинается при счете 20:20 (при игре до 21)?»

В этом случае играем уже не до 21 очка, а до двух набранных очков в овертайме. То есть при 20:20 – играем до 22.

«Запасной наказывается техническим за его поведение на скамейке. Кому и куда записывается технический?»

Технические не считаются персональными фолами, напротив фамилии игрока в протоколе они не пишутся, и, соответственно, игрок не удаляется ни за

какое число технических. Но технический – это один из командных фолов и отмечается в протоколе в графе «Командные фолы» (напомним: 7-й командный – 2 штрафных, 10-й командный – 2 штрафных + владение).

«В правилах нет ничего про дисквалифицирующий фол. То есть игрок беспредельничает, а ему только технические дают один за другим, а удалить не могут?»

В правилах 3x3 есть отсылка на правила большого баскетбола. По аналогии с ними, дисквалифицирующий фол в баскетболе 3x3 есть. Он наказывается 2 штрафными + владением. (Плюс от организаторов конкретного турнира может последовать наказание в виде пропуска игроком как минимум следующей игры.)

«Если мы совершаем 10-й командный фол и соперник при этом забивает дальний бросок с фолом, то неужели будет 2+2+владение?»

Да, считается 2 очка + бьется 2 штрафных + остается владение. Старайтесь не доводить до 10 фолов, играйте аккуратнее.

«Где должна стоять команда защиты при чеке? Внутри дуги?»

Правила этого не ограничивают. Но защитник должен дать нападающему нормальный простор, примерно метр.

«А если мне при ‘чеке’ защитник бросает мяч в ноги, или слишком сильно, или неудобно?»

При «чеке» защитник должен дать нормальный баскетбольный пас нападающему. Если судья решит, что защитник специально отдает неудобный пас, последует предупреждение всей команде. В следующий раз может быть технический.

«Чек. Я в защите. Нападающий дает мне мяч, а я не возвращаю ему, а передаю другому нападающему. Так можно?»

Чек делается строго на вершине дуги. Вы должны передать мяч тому, кто стоит «в лоб» к щиту. Обычно так стоит только один нападающий.

«Правда ли, что при ранжировании команд важны забитые мячи, а не их разность с пропущенными?»

Да, считаются только забитые. Так что ищите счастье в атаке.

«Неявка дает меньше очков в турнирную таблицу, чем поражение в игре?»

Нет, в баскетболе 3x3 в таблице считаются только победы и поражения. Однако больше 2 неявок/дисквалификаций приведут к тому, что за турнир вам начислят 0 очков рейтинга в системе 3x3planet.com. А это уже может негативно сказаться на ранжировании вашей команды в разных «закрутках».

«Соперники отказались продолжать игру, и судья предложил нам какой-то выбор. Что это?»

Например, ваша команда набрала к этому моменту 7 очков в данной игре. Вы можете выбрать, записать счет 7:0 или W:0 в вашу пользу. W:0 разумно выбрать, если в этой игре ваша команда набрала ниже своей средней нормы очков – тогда игра не будет считаться при «закрутке» нескольких команд с одинаковым количеством побед, и ваша средняя результативность не снизится.

«Нашим соперникам дали технический фол, и это 10-й их командный фол в игре. Мы бьем 1+владение или 2+владение?»

За технический фол – всегда 1 штрафной + владение, даже если это 10-й командный.

Баскетбол 3х3 как вид физического воспитания в вузах

При организации занятий по физическому воспитанию в условиях вуза исходят из понимания того, что современная физическая культура — это сложное и многофункциональное общественное явление.

К основным преимуществам баскетбола 3х3, как эффективного средства оздоровительно-рекреативной физической культуры для студентов вузов, можно отнести следующие:

1. Естественность выполняемых движений в процессе игры (ходьба, бег, прыжки, передачи и броски мяча в корзину).

2. Высокая эмоциональность, которая достигается посредством непрерывного изменения игровой обстановки и соревновательного характера игры. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности, интереса к игре, формированию мотивов к регулярным занятиям, кроме этого, создает благоприятные условия для воспитания у занимающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

3. Эффективное развитие физических, психических и психофизиологических качеств. В процессе физкультурно-оздоровительных занятий баскетболом 3х3 успешно развиваются такие физические качества, как быстрота, скоростная и скоростно-силовая выносливость, ловкость, координация движений, пространственная ориентировка, способность выполнять точные движения по пространственным, временным и силовым параметрам. Коллективность действий, постоянное единоборство и соревновательный характер игр имеют важное значение для воспитания таких психических и морально-волевых качеств, как дружба, товарищество, взаимовыручка, настойчивость и стойкость, смелость и решительность, выдержка, уважение к сопернику, инициатива и творчество, сообразительность, целеустремленность, подчинение своих действий интересам коллектива и др.

Кроме этого, во время занятий баскетболом 3х3 эффективно развиваются и такие качества, как психическая устойчивость, самообладание, воля, чувство ответственности, бойцовские качества, устойчивость к стрессу. Непрерывность и внезапность изменения условий игры, меняющаяся игровая обстановка приучают игроков постоянно думать, следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию таких психофизиологических качеств, как быстрота мышления, переключение, распределение, концентрация и устойчивость внимания.

Все это положительно сказывается на развитии интеллектуальных способностей человека. Систематические занятия баскетболом 3х3 способствуют всестороннему развитию личности и рациональной организации свободного времени.

4. Комплексное оздоровительное воздействие на организм человека. В процессе разнообразной двигательной деятельности при игре в баскетбол 3х3 предъявляются достаточно высокие требования ко всем системам организма. Во время игры в баскетбол 3х3 активно вовлекается в работу сердечно-сосудистая система, дыхательный аппарат, железы внутренней секреции, органы пищеварения и выделения, нервная система и др.

При организации и проведении учебно-тренировочной и соревновательной деятельности физическая нагрузка в баскетболе 3х3 носит разнообразный и вариативный характер, за счет чего и происходит комплексное оздоровительное воздействие занятий баскетболом 3х3 на весь организм человека. Учитывая то, что физическая нагрузка в своем большинстве носит скоростной и скоростно-силовой характер, поэтому за занимающимися необходимо вести постоянный врачебно-педагогический контроль.

5. Этичность игры. С учетом того, что правила игры предусматривают отсутствие судьи и самостоятельное регулирование игроками процесса игры, следует отметить этичность поведения спортсменов по отношению к соперникам при решении спорных ситуаций.

Баскетбол 3х3 для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)



Игра в баскетбол 3х3 для студентов с ОВЗ ведется с изменением правил или же идет оттачивание конкретных элементов в покое. Например, игра в пас без ведения мяча (видеть поле), броски мяча в корзину (с места, в движении), техника движения рук, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), приемы техники защиты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Методические приемы проведения занятия будут зависеть от нозологии занимающихся. Студенты с ОВЗ могут привлекаться при проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве судей, статистов, помощников, волонтеров и т.д.

Социальный фактор – возможность дружеского общения в коллективной игре.

Методика обучения в баскетболе 3х3

Ознакомление с приемом. Оно начинается с создания представления о нем. Занимающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого им нужно не только сообщить сведения о приеме, о его месте и значении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движения. В задачу обучения на данном этапе входит:

- выявление знаний студента об изученном приеме, а также ощущений, имеющих в его двигательном опыте;
- сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме – его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении ит. п.;
- создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях. Главная задача этого этапа обучения – освоить основную структуру двигательного действия, овладеть правильным ее выполнением. Занимающиеся должны:

- овладеть структурой приема;
- устранить напряжение и ликвидировать лишние движения;
- изучить варианты выполнения приема;
- научиться ориентироваться в обстановке и оценивать ее;
- выполнять прием в условиях противодействия (условного и безусловного) противника;
- устранить появляющиеся ошибки.

Внимание игроков последовательно переключается от исходного положения на основные звенья, а затем на детали. В этот период необходимо добиться прочного освоения структуры движения.

Совершенствование приема в усложненной обстановке. Когда основная структура движения усвоена, в занятия вводят сбивающие факторы, приближая обстановку занятий к игровой.

Закрепление приема в игре. Умение выполнить прием изолированно, вне игры еще не значит, что он полноценно будет использован в игре.

На данном этапе должны быть решены следующие задачи:

- закрепление навыка и умение применять его в неожиданно складывающейся обстановке;
- совершенствование подвижности и вариативности приема;
- выполнение приема при внезапно возникающем противодействии;
- совершенствование индивидуального стиля выполнения приема;
- свободное применение приема в игре.

Существует ряд методов, которые применяются в процессе тренировки спортсменов в игровых видах спорта, рассмотрим их.

Игровой метод

Данный метод основан на использовании общепринятых подвижных и спортивных игр, однако его нельзя отождествлять с конкретной игрой. Основу могут составить самые разнообразные двигательные действия, которые соответствуют требованиям игрового метода.

Для игрового метода характерна «сюжетная организация» деятельности играющих, которая осуществляется на основе образного или условного сюжета, намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели. Игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности, он дает возможность для творческого решения двигательных задач.

Соревновательный метод

Соревнование и состязание включаются в процесс физического воспитания в простых и усложненных формах. Простая форма включает в себе соревновательное начало в отдельном упражнении, например, броски по кольцу на точность, ведение мяча на скорость, жонглирование мячом и т. д. Усложненная форма – это самостоятельная форма организации официальных соревнований. Главная черта этого метода – возможность сопоставить силы в порядке соперничества, борьба за победу или достижение более высокого результата.

Сопряженный метод

Его сущность заключается в том, что развитие физических качеств идет в тесной взаимосвязи с совершенствованием техники владения мячом. Этот метод можно использовать в процессе совершенствования техники и тактики как в игровых упражнениях, так и в игре. При выполнении технико-тактических упражнений используются отягощения в виде поясов или жилетов весом 3–5 % от веса игрока. В зависимости от задач отягощения можно использовать в различных частях занятия. Данный метод пользуется популярностью не только у игроков в баскетбол 3х3, но и в других видах спорта.

Методы обучения и тренировки в баскетболе 3х3 разнообразны и имеют важное значение для поддержания здоровья, развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования.

В построении обучения и тренировки надо использовать разнообразные методы, учитывая особенности занимающихся, их возраст, подготовленность, а также условия проведения занятий. В зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. В процессе обучения и тренировки используются следующие группы методов:

- 1) наглядные методы: показ упражнения тренером на схеме, макете, просмотр видеофильмов, просмотр соревнований;
- 2) словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, указания, убеждение, замечания, лекция, доклад;
- 3) практические методы: метод упражнения, повторный, переменный, сопряженный, интервальный, непрерывный, контрольный, игровой, соревновательный.

Известны другие методы, которые используются для решения конкретных задач, например, метод электростимуляции, метод усложнения внешней обстановки и др.

Показ важен тем, что дает возможность получить точное представление об упражнении. К показу предъявляется ряд требований.

Показываемый прием должен быть ясно виден всем занимающимся, поэтому тренер должен выбирать место так, чтобы он был хорошо виден всем. Демонстрировать прием надо неторопливо, четко и сосредоточить внимание занимающихся на основных и главных деталях.

Показ, как правило, всегда сопровождается объяснением, что помогает более четко представить изучаемый прием. С помощью наглядных и словесных методов создается общее представление об изучаемом приеме или упражнении.

Для того чтобы овладеть техникой и тактикой игры, всем широким аспектом приемов, используемых в игре, необходимо применять практические методы.

Все они включают в себя отдельные составные части или приемы, совокупность которых и представляет собой метод в его целостности. Например, метод многократного повторения движений включает следующие приемы:

- а) показ;
- б) опробование;
- в) повторение упражнения вплоть до образования автоматического навыка;
- г) выполнение приема в усложненных условиях.

И все другие используемые методы можно разложить подобным образом. На этапе предварительного обучения при освоении игры у занимающихся формируются конкретные двигательные навыки, которые изучают в

соответствии со стадиями формирования двигательного навыка. При разучивании приема должна соблюдаться такая последовательность:

- а) ознакомление с приемом;
- б) разучивание приема в упрощенных условиях;
- в) совершенствование приема в условиях, близких к игровым;
- г) закрепление приема в игре.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу 3х3

Среди различных заболеваний и травм, которые встречаются у занимающихся баскетболом 3х3 на различных уровнях, на первом месте по частоте распространения стоят травмы опорно-двигательного аппарата. Они у игроков в баскетбол 3х3 составляют примерно 70 %. Наиболее часто повреждаются мениски, крестообразные и боковые связки коленного сустава, а также наблюдаются комбинированные повреждения связок.

Причиной возникновения хронических микротравм у игроков в баскетболе 3х3 являются грубые ошибки в технике выполнения приемов. На долю острых травм коленного сустава приходится около 54 % травмированных. Наиболее часто боли образуются в области икроножных мышц и в месте перехода четырехглавой мышцы бедра в сухожилие.

Анализ характера травм у игроков в баскетбол 3х3 позволил выявить сравнительно большое число тяжелых повреждений опорно-двигательного аппарата. К ним относятся переломы и вывихи. Переломы в основном локализируются в области предплечья, возникают при падениях, причиной которых, как и в других видах спорта, является применение запрещенных приемов. Вывихи обычно локализируются в области пальцев кисти и возникают при отборе мяча во время игры.

Наиболее часто встречаются разрывы ахиллова сухожилия, а также подкожные разрывы четырехглавой мышцы бедра. Повреждения мышц встречаются сравнительно редко и обычно локализируются в области икроножной мышцы.

Хроническая патология опорно-двигательного аппарата у игроков в баскетбол 3х3 составляет около 30 %. Среди хронических заболеваний можно назвать микротравмы связок, жировых тел, бедра и надколенника.

На втором месте после заболеваний суставов находится хроническая патология позвоночника – остеохондрозы и сколиотические деформации. Патология позвоночника влияет на возникновение боли в области мышц нижних конечностей, надкостницы большеберцовой кости, а также в области плечевой кости.

Снижение травматизма в баскетболе 3х3 можно достигнуть профилактическими мерами.



Профилактика травматизма

Для того чтобы не допустить получения травм, преподаватель вуза должен следить за тем, чтобы студенты:

- не выполняли ведение мяча с опущенной головой;
- не сталкивались, видели соперников и партнеров;
- не толкались в спину и не отбирали мяч со спины;
- не выставляли пальцы вперед навстречу передаче;
- не передавали мяч в спину партнера;
- не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков;
- не ставили подножек;
- не выставляли локти;
- не делали блокировок;
- не толкались руками.

Учащиеся должны помнить, что:

- 1) запрещается без разрешения преподавателя брать инвентарь и выполнять физические упражнения;

2) категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит.

Современная система тренировки игроков в баскетбол 3x3 достигла высокого уровня благодаря большой исследовательской деятельности ведущих тренеров-теоретиков: А. Я. Гомельского, П. М. Цейтлина, А. М. Зимина, В. В. Кулакаускаса и др., а также творческой деятельности ведущих тренеров: Е. Я. Гомельского, С. Г. Еремина, В. П. Кондрашина, В. П. Капранова, Ю. Г. Селехова и др. Однако многие тренеры значительно уменьшили работу неспецифического аэробного характера, предпочитая ей специфическую работу в смешанном режиме, причем с первых дней занятий. Все это отрицательно может сказаться на подготовке игроков к сезону. Поэтому необходимо соблюдать все общепринятые рекомендации ведущих тренеров и специалистов.

Соблюдение принципов тренировки, использование средств и методов в зависимости от изменяющихся погодных условий, состояния игроков, их поведения и других факторов – основные меры предупреждения возникновения травм.

Если на подготовительном этапе не заложить основу общей физической подготовки (особенно аэробной и силовой), то в дальнейшем это, как правило, приводит к повышенному травматизму в ходе контрольных и матчевых турниров.

Недостаток физической подготовленности игроков баскетбола 3x3 в этот период проявляется, главным образом, в большой ранимости коленного сустава и голеностопных связок. Совершенствование разносторонней физической подготовки игроков – одна из основных мер предупреждения травматизма. Поэтому тренерам на первом этапе подготовки следует уделять особое внимание укреплению и развитию связочного аппарата суставов и мышечных групп, несущих основную нагрузку при помощи специальных упражнений.

Игрокам, занимающимся по индивидуальному плану, также необходимо придерживаться этого правила, постоянно работать над укреплением связочного аппарата суставов и мышц нижних и верхних конечностей.

Большое значение в предупреждении травматизма и повышении спортивной работоспособности имеет обучение игроков произвольному расслаблению мышц. Добиваясь этого сознательно, спортсмены создают благоприятные условия для отдыха мышц. Для этого в каждую тренировку необходимо включать наряду с основными тренировочными упражнениями и упражнения, способствующие обучению игроков произвольному расслаблению мышц.



В последние годы большое значение в профилактике травматизма уделяется разминке. Общеразвивающие упражнения и самомассаж подготавливают организм спортсмена для специальной разминки на площадке с мячом, которая и предшествует максимальной нагрузке в игре. Игроки, которые выходят на замену в ходе игры, также должны тщательно разминаться.

Помощью в борьбе с травматизмом может стать индивидуальная утренняя тренировка, преследующая не только гигиенические цели, но и решающая задачи разносторонней физической подготовки и укрепления определенных групп мышц и связок.

Количество травм увеличивается в ходе двусторонних игр, когда идет «борьба» за место в стартовом составе команды, и при форсированных тренировочных нагрузках на предсоревновательном этапе подготовки.

На травматизм также влияют включенные в тренировочный процесс вспомогательные виды спорта. Уровень владения технико-тактическими действиями у игроков различен, что и приводит к неуклюжим травмам, поэтому подбирать игры необходимо с учетом подготовленности.

Снизить травматизм можно путем более четкой организации тренировочных занятий. При этом существенное значение имеют следующие организационные меры:

1. Распределение занимающихся в группы по степени их подготовленности, при работах в парах вес партнеров должен быть одинаковым.

2. Рациональное размещение занимающихся на местах занятий. При занятиях на спортивной площадке не допускать, чтобы в это же время проводились другие занятия.

3. Составление рационального расписания тренировок с учетом времени дня, приемов пищи и т. д.

4. Подготовка мест занятий, осмотр площадки, проверка качества инвентаря и остального оборудования.

5. Четкость в проведении тренировок: разработка плана, правильная смена мест при занятии группами.

6. Организованные начало и конец занятий. Постоянное наблюдение тренера за группами занимающихся и отдельно за каждым спортсменом, при необходимости оказание страховки на занятиях гимнастикой, со штангой и т. д.

Одной из главных и первостепенных мер профилактики травматизма следует считать систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием занимающихся.

Тренеру необходимо знать основные отклонения в состоянии здоровья своих игроков. Использовать замены не только из тактических соображений, но и как меры, предупреждающие возникновение травм у игроков.

Средством раннего распознавания травм и их последствий является углубленное обследование опорно-двигательного аппарата игроков. Такое обследование, проводимое специалистами по спортивной травматологии, должно быть составной частью комплексных врачебных осмотров на протяжении годового цикла тренировки игроков. При клиническом обследовании опорно-двигательного аппарата игроков проводятся специальные исследования с помощью рентгенографии, миоэхокардиографии и др.

В профилактике спортивных травм большое место должно отводиться массажу и самомассажу. Спортивный массаж является сильным средством восстановления и укрепления мышц, суставов и связок, предупреждения местного и общего утомления.

Хороший эффект дает сочетание массажа с использованием бани, применяемой, как правило, раз в неделю на другой день после игры. При этом важно дозировать пребывание игроков в парилке.

Профилактикой травматизма является применение эластичных бинтов, наколенников, голеностопников спортсменами со слабым сумочно-связочным аппаратом, подвергавшимся растяжениям или оперативным вмешательствам. После окончания тренировки, игры рекомендуется проведение массажа или самомассажа в местах ношения бинтов, голеностопника и наколенника. Ношение этих профилактических средств постоянно не рекомендуется, так как ведет к атрофии связочного аппарата.

Рациональное проведение тренировок при неблагоприятных метеорологических условиях тоже может предупредить возникновение травм. При холодной погоде целесообразно утеплять одежду, не допускать больших остановок в ходе тренировки, чтобы не возникало охлаждения мышц, всего организма.

Основные элементы техники игры

Фундаментом игровых действий в баскетболе 3х3 является правильное и стабильное выполнение основных технических элементов баскетбола. Освоение в совершенстве технических элементов – основа успеха в баскетболе 3х3.

Классификация техники защиты представлена на рис. 1.



Рис. 1. Классификация техники защиты

Техника защиты

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и должен быть всегда готов помешать нападающему выбрать выгодную позицию для получения мяча, для ведения, передачи или атаки корзины.

Стойки защитника бывают двух видов: стойка с выставленной ногой вперёд и стойка со ступнями на одной линии или «параллельная».

Передвижения защитника примерно аналогичны передвижениям нападающего, но в ряде случаев он должен перемещаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, при этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную.

Способы овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча, перехваты мяча, накрывание мяча, подбор мяча при неудачном броске.

Основная стойка

Ноги слегка согнуты в коленных суставах, расставлены на ширине плеч. Одна нога на полшага выставлена вперед. Тело направляется немного вперед, тяжесть его равномерно распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтевых суставах, прижаты к туловищу. Из этого положения можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча.



Передвижение по площадке

Осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега надо ставить ногу на всю стопу или использовать перекал с пятки на носок. Ноги значительно сгибаются в коленном суставе, руки расслаблены, полусогнуты в локтевых суставах и двигаются свободно.

Остановки

Остановки бывают на два шага или прыжком с приземлением на обе ноги. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Делается удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняется второй шаг. При остановке прыжком игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения, причём, оттолкнувшись одной ногой, он подаёт туловище назад и приземляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на толчковую ногу с последующим приземлением на вторую ногу.

Повороты

Повороты бывают вперед-назад, в движении и на месте. Поворот вперед-переступание выполняется в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а повороты назад – те, которые выполняются переступанием в сторону, куда игрок обращен спиной. При повороте на месте ось центра тяжести (ОЦТ) переносится на одну ногу. Ноги согнуты несколько больше обычного, а для равновесия туловище наклонено вперед. Опорная нога находится на носке, который во время поворотов не смещается, а только разворачивается в сторону шага другой ногой. При повороте в движении игрок, сближаясь с противником, ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении поворота, затем быстро поворачивается по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Ловля мяча

Ловля мяча осуществляется одной или двумя руками. Самый простой, но наиболее надёжный способ овладения мячом – двумя руками на уровне груди. Для этого следует вытянуть руки навстречу мячу с ненапряжёнными пальцами и кистями, образуя «воронку» чуть больше диаметра мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, а не ладонями, сближая кисти рук, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая мяч к груди. Сгибание рук является амортизатором, гасящим силу полёта мяча. Если мяч летит ниже уровня груди, игрок должен ниже присесть. Если высоко, то выпрыгнуть. При ловле мяча одной рукой баскетболист вытягивает руку, чтобы остановить траекторию полёта мяча. Не напрягайте пальцы и кисти рук. В момент касания мяча пальцами руку следует отвести назад вниз, что и является амортизирующим движением. Затем нужно обхватить мяч крепко двумя руками и продолжать дальнейшие действия.

Несколько советов игроку, ловящему мяч

1. Всегда следует делать хотя бы маленький шаг навстречу мячу и ни в коем случае не выпускать защитника на перехват, преграждая ему путь широкой стойкой: согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, кисти расслаблены, ноги широко расставлены, спина или дальняя от мяча рука касается защитника.
2. Не поймав мяч, не почувствовав его в руках, не предпринимайте дальнейших действий, но обдумайте их заранее.
3. Если защитник стремится выйти впереди вас на перехват, не уступайте ему позиции – пусть он лучше собьет вас с ног, но не перехватит мяч. Постоянно будьте готовы к приему мяча, но постарайтесь скрыть этот момент от опекуна.
4. Необходимо всегда допускать, что мяч не попадет в кольцо, и быть готовым к подбору отскочившего мяча.
5. Поймав в прыжке мяч, отскочивший от щита, нужно резко притянуть его к груди, расставив локти широко в стороны, и еще до приземления решить, кому сделать первый пас. Приземляться следует на обе ноги – ступни расставлены чуть шире плеч, колени слегка согнуты.

Передача мяча – основа четкого взаимодействия игроков на площадке для командной игры. Передают мяч двумя руками и одной рукой. Классификация передач мяча представлена на рис. 2: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком от площадки. Основной способ передачи мяча партнеру – двумя руками от груди. Мяч посылают вперед резким выпрямлением рук с добавочным движением кистей, которые придают мячу обратное вращение, которое облегчает ловлю мяча партнёром. Для усиления скорости передачи можно перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу. Для передачи мяча на большие расстояния (организация быстрого прорыва) используют передачу одной рукой сверху. При плотной опеке важно использовать «скрытые передачи», которые частично скрыты от глаз защитника. К таким передачам относятся передачи под рукой, из-за плеча и за спиной. Ловля и передача мяча двумя руками от груди – обязательный прием для всех игроков, в том числе и центровых, но у центровых есть своя специфика в его выполнении.

Ведение мяча

Ведение мяча – основной приём баскетболиста для индивидуальных действий с мячом при продвижении по площадке с любой скоростью и в любом направлении. Классификация ведения мяча: с низким отскоком, с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, направления, скорости, без зрительного контроля, с синхронным и асинхронным ритмом рук и ног.

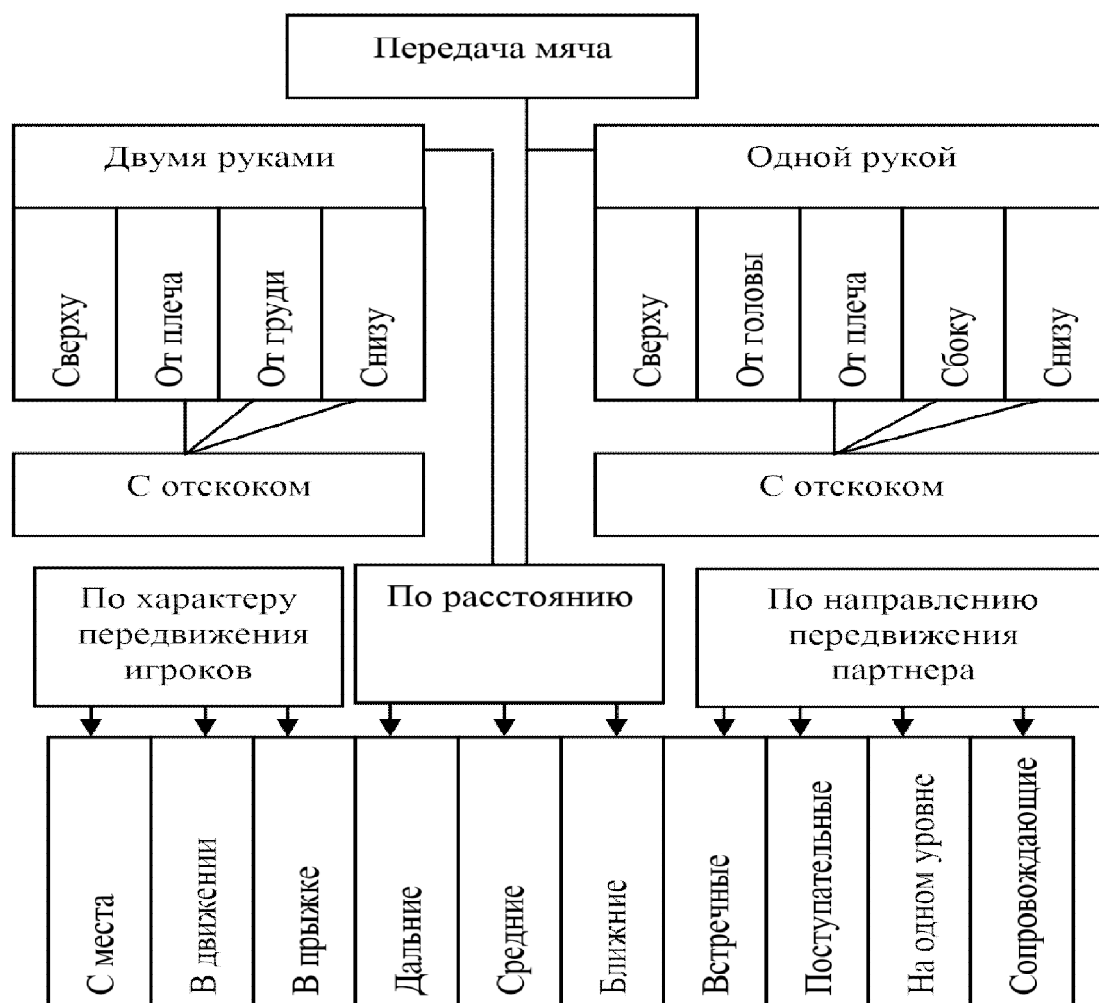


Рис. 2. Классификация способов передачи мяча

Тренируясь в ведении мяча, надо помнить следующее методические приёмы:

- а) толкая мяч в пол, используйте главным образом подушечки пальцев, кисти и небольшое движение в локтевых суставах, не бейте по мячу ладонью;
- б) не надо смотреть вниз на мяч – держите голову поднятой, чтобы видеть игроков и вовремя сделать передачу; контролируйте мяч периферическим зрением;
- в) удерживайте мяч сбоку – спереди – справа, если ведете правой рукой, и слева, когда ведете левой рукой;
- г) ноги должны быть согнуты в коленных суставах, а туловище наклонено вперед;
- д) нужно уметь передать мяч партнёру, не останавливаясь;
- е) тренируйтесь одинаково хорошо вести мяч как правой, так и левой рукой, чтобы не было «слабой» руки;
- ж) умейте перевести мяч с одной руки на другую за спиной и между ногами.



Классификация видов ведения мяча представлена на рис. 3.

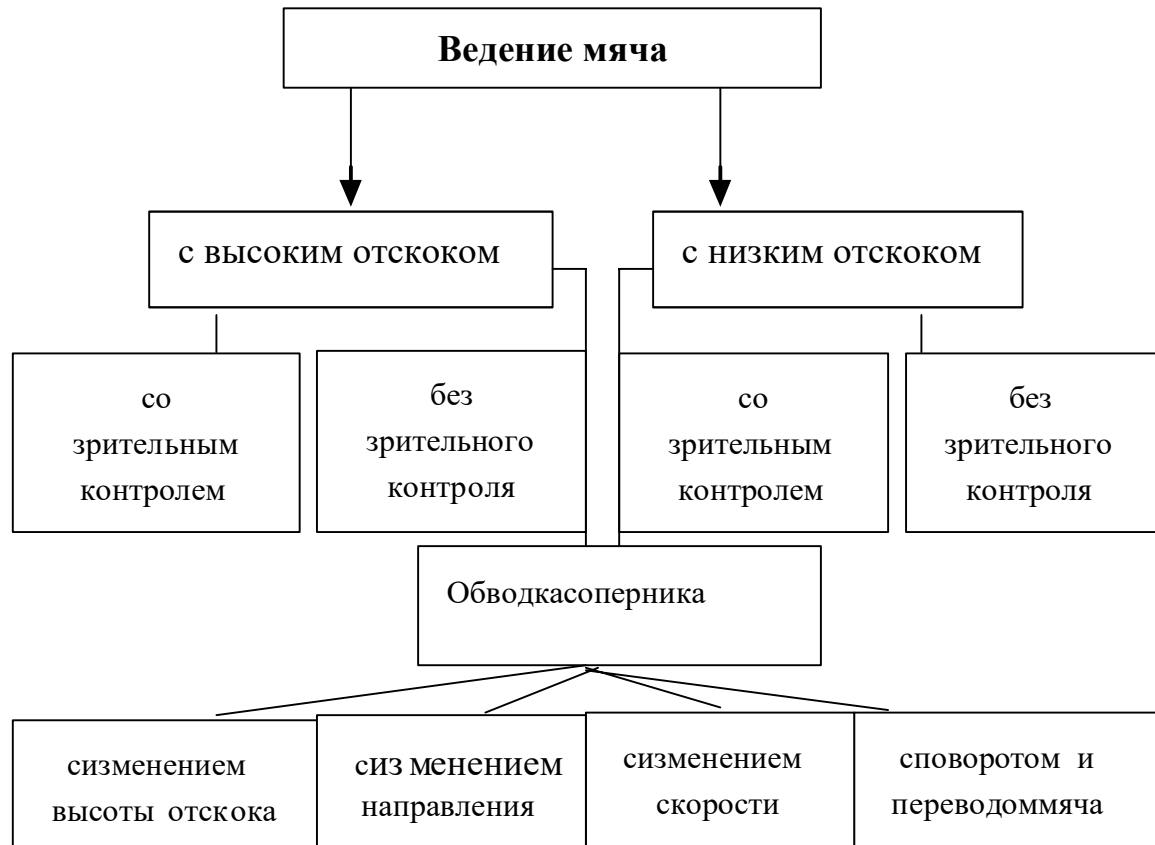


Рис.3. Классификация видов ведения мяча

Броски мяча в корзину

Бросок – важнейший элемент игры, и каждый игрок стремится быть снайпером. Но поражать корзину с 3–6 метров удаётся не всем, а забивать мяч из-под кольца должен уметь каждый игрок. Баскетболист, готовясь сделать бросок, должен оценить ситуацию игрового момента (обеспечат ли партнёры борьбу за мяч, если бросок будет неточен, и нет ли партнёра в более выгодном положении). Для результативности бросков необходима сосредоточенность внимания на тщательном выполнении броска, направление зрения на корзину противника, неизменность зрительной линии «мяч – центр кольца или квадрат» (при броске от щита). Броски из-под корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой. При броске надо придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению броска.

Классификация бросков в корзину представлена на рис. 4.

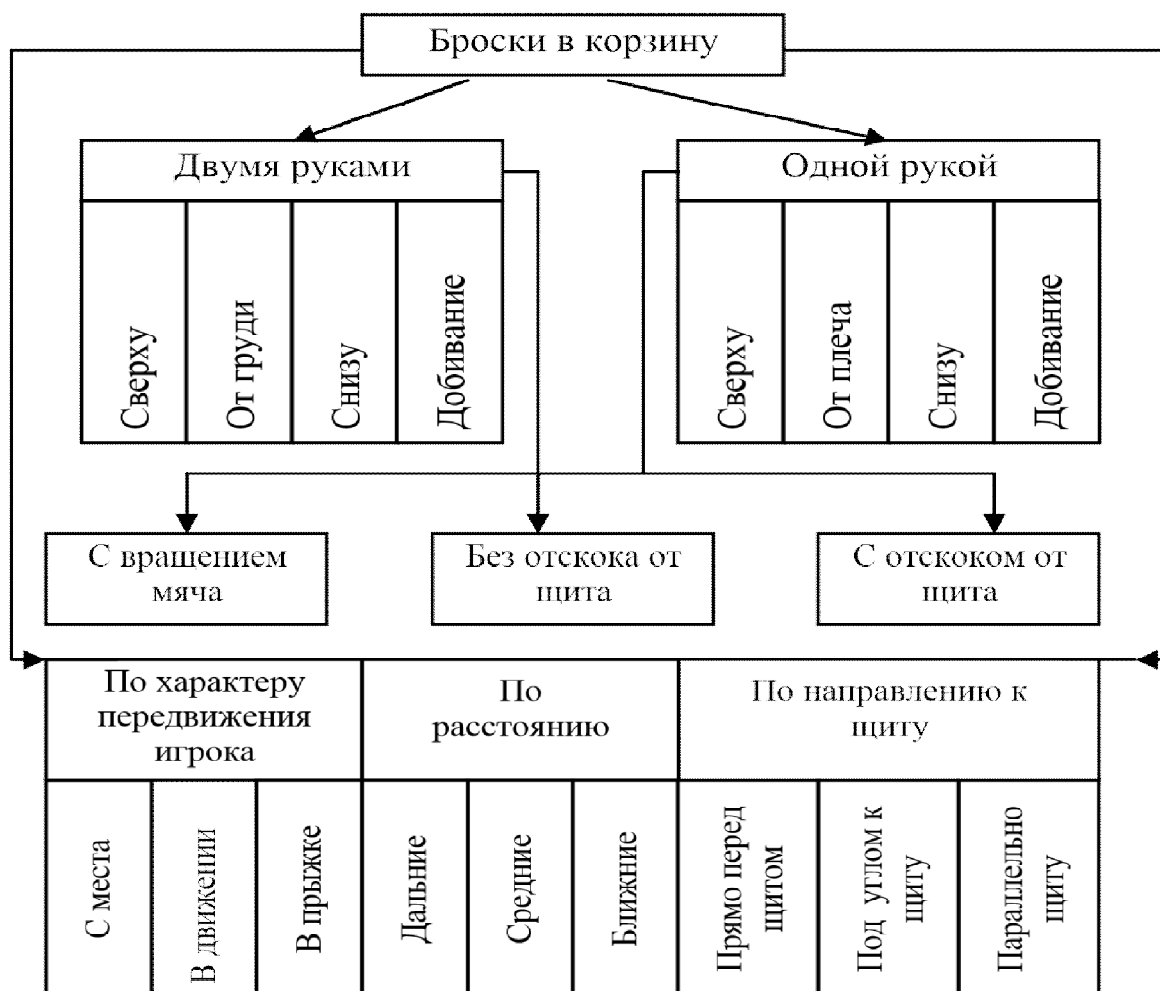


Рис. 4. Классификация бросков в корзину

Бросок одной рукой сверху используется для атаки корзины с близких дистанций или из-под щита.

Бросок одной рукой сверху в прыжке – основное средство атаки корзины в современном баскетболе. В хороших командах «львиная» доля очков набирается именно этим способом.



Подготовительная фаза: игрок, получая мяч в движении, сразу делает стопорящий шаг левой ногой и приставляет к ней правую ногу. В этот момент, сгибая руки в локтевых суставах, поднимает мяч над головой на правой руке, поддерживая его левой рукой спереди сверху.

Основная фаза: баскетболист, толкаясь двумя ногами, делает высокий прыжок, туловище направлено прямо к корзине. В момент «зависания» игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперёд-вверх плавным, мягким движением кисти и пальцев. Мячу придаётся вращение, обратное направлению полета. Левая рука не поддерживает мяч в момент начала движения кисти правой руки.

Бросок одной рукой снизу применяется при стремительных атаках, когда под корзиной нет защитников.

Добивание мяча

Если при неудачном броске нападающему нет времени для приземления, необходимо высоко выпрыгнуть и мягким движением кистей двух рук или кистью одной руки направить мяч в кольцо.

Бросок одной рукой сверху или «крюком» часто используется центровыми игроками при плотной защите.

Специальные упражнения для развития техники владения мячом

Упражнения для тренировки ловли и передачи мяча

1. Ловля отскочившего от щита мяча в прыжке на вытянутые вверх руки. Центральной стоит спиной к тренеру, лицом к щиту в трехметровой зоне. Тренер бросает мяч в щит. Центральной ловит отскочивший мяч в прыжке и возвращает его тренеру заранее заданным способом.
2. Ловля и передача двух отскочивших мячей. Центральной стоит лицом к щиту или стене, два тренера или игрока попеременно сильно бросают в щит или стену два мяча. Центральной ловит отскочившие мячи и передает их либо длинным пасом через все поле игроку, уходящему в отрыв, либо коротким резким пасом игроку, меняющему свою позицию.
3. Передачи у стены или щита. Выполняются одним или двумя мячами вытянутыми вверх руками, задано или время (от 35 до 50 с), или количество передач.
4. Передачи у стены. Выполняются тремя мячами вытянутыми вверх руками в течение 30–40 с. Упражнение проводится как соревнование: побеждает тот, кто за этот отрезок времени выполнит большее количество передач.
5. Передачи в щит двумя мячами в прыжке. Передачи выполняются вытянутыми вверх руками – попеременно то правой, то левой. Игрок становится на расстояние от 1 до 1,5 м от щита.
6. Тренировка длинной передачи в отрыв у стены. Передачи выполняются попеременно правой и левой рукой с расстояния 6–8 м с такой силой, чтобы мяч мог перелететь всю площадку. Упражнение выполняется 30–40 с.
7. Передачи у стены двумя, тремя или четырьмя мячами с ударом о пол. Задано или время, или количество передач.
8. Передачи из-за спины левой и правой рукой. Упражнение выполняется у стены или в парах, одним или двумя мячами.
9. То же, что и упр. 8. Передачи выполняются из-за плеча, из-за головы.
10. Передачи крюком (сбоку). Упражнение выполняется у стены или в парах, поочередно левой и правой рукой.
11. Передачи мяча снизу после его отскока от пола. Упражнение выполняется в парах или двумя мячами, поочередно левой и правой рукой.
12. Передачи в парах тремя или четырьмя мячами. Упражнение выполняется на месте или в движении. Задано количество передач.

Великий тренер Джон Вуден когда-то говорил: «90 % игрового времени, а то и больше игрок действует без мяча. Я советую игрокам в атаке получать мяч только в тех позициях, где они будут опасны и смогут успешно атаковать. Пусть не десять раз получит мяч центральной, а только шесть, но в удобных, выгодных для атаки позициях».

Не упускайте случая освободить товарища по команде при любом соприкосновении с ним с помощью заслона. Однако помните, что лишние, несогласованные с партнерами движения могут внести хаос в тактику команды. На тренировках следует отрабатывать финты без мяча, рывки, остановки,

повороты, постановку заслонов лицом, спиной, в поле, под щитом, уходы после заслонов в тех позициях, где вам приходится действовать во время атаки. Не менее важно играть в обороне, опекая соперника без мяча, успеть вернуться в оборону, занять правильную позицию для того, чтобы не дать подопечному получить мяч, отблокировать его от щита при борьбе за отскок, смениться при заслоне, подстраховаться и помочь партнерам, стремиться предугадать развитие атаки соперника. Партнеры должны постоянно чувствовать своего центрального в обороне, слушать его подсказки, верить в него.

Передачи мяча – один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола. Видов передач великое множество, и одна из главных задач любого тренера состоит в том, чтобы привить игрокам вкус к этому элементу игры. Работать над передачами самостоятельно игроки не любят, только тренер может объяснить им важность владения всем арсеналом передач, необходимость тренировать их тщательно и ежедневно. Передачи мяча различаются, во-первых, динамикой выполнения (стоя на месте, в движении на бегу, в движении в прыжке) и, во-вторых, способом выполнения: двумя руками – от груди, из-за головы, снизу, сбоку, с предварительным выполнением обманных движений; одной рукой – снизу, сбоку, из-за головы (бейсбольный пас), крюком, из-за спины и между ногами (скрытые передачи) и др.

Каждому баскетболисту необходимо знать и применять следующие основные правила передачи мяча:

1. Не уверен – не отдавай. Игрок, передающий мяч партнеру, отвечает за то, чтобы передача дошла до адресата. Другими словами, в 95 % случаев потери мяча виновен пасующий.
2. Передающий мяч игрок должен рассчитать скорость партнера, которому он направляет передачу, его техническую оснащенность, цепкость, постараться предвидеть тактическое решение им ситуации.
3. Как при выполнении передачи, так и при приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации. Для этого нужно обладать высокоразвитым периферическим зрением.
4. Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча.
5. В командах мастеров, юниоров, юношей следует постоянно, ежедневно тренировать как общие для всех элементы передач, так и специальные передачи, зависящие от амплуа игрока, его физических и технических особенностей, его манеры игры. Хорошо, если игрок имеет свои «фирменные» передачи, доведенные до совершенства.
6. Передачи тренируются вместе с ловлей мяча и работой над цепкостью. Небрежность при тренировке передач недопустима.

Тренировать передачи следует в любой период подготовки: в межсезонье, в соревновательный период, после окончания сезона; во время любого вида тренировочных занятий – индивидуальных или командных. Дозировка упражнений на совершенствование передач зависит от периода подготовки и

степени готовности команды. Однако можно с уверенностью сказать, что даже в командах высших разрядов передачам должно уделяться не менее 15 мин. на каждом тренировочном занятии, не считая времени, отводимого тренером на отработку тактических взаимодействий в нападении.

Начинающим спортсменам полезно работать над передачами и больше – до 30 мин. на каждой тренировке. Задача тренера – разнообразить упражнения, варьировать их и изобретать новые. Отработка передач, в свою очередь, – прекрасное средство для общей и специальной физической подготовки.

Упражнения для тренировки передач

1. Передачи в парах во время кроссовой подготовки. Выполняются одним мячом. Вид передачи определяется тренером и меняется по его сигналу.
2. Передачи в парах во время бега на легкоатлетическом стадионе. Выполняются двумя и тремя мячами.
3. Передачи в тройках двумя мячами во время занятий на стадионе. Один из игроков бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами. Смена мест в тройке – по кругу.
4. Передачи в парах, тройках или четверках во время барьерного бега. Выполняются одним или двумя мячами. Упражнение проводится как соревнование: побеждает группа, которая быстрее преодолеет дистанции 100 или 400 м с барьерами, не потеряв мяча.
5. Передачи в парах во время работы над скоростной подготовкой. По сигналу тренера один из партнеров совершает рывок на 18–20 м, его партнер посылает ему передачу в отрыв, которую надо поймать, не дав мячу удариться о землю. Отдавший пас догоняет партнера, и они продолжают движение с передачами до следующего сигнала тренера.
6. Передачи мяча по «восьмерке» в пятерках на всю ширину футбольного поля.
7. Передачи мяча по "восьмерке" в тройках на дистанции 60, 100, 300 м на время. Мяч передается партнерами только из рук в руки.
8. Передачи в парах во время серийных прыжков через гимнастические скамейки или барьеры.
9. Передача и ловля мяча во время прыжка в высоту. Игрок принимает мяч во время полета над планкой и должен успеть сделать передачу до приземления в яму.
10. Передача мяча во время прыжка в длину. Игрок получает мяч после толчка и расстается с ним до приземления. Обязательное условие: игрок ловит мяч, летящий с одной стороны от себя (например, слева), и отдает его на другую сторону прыжковой ямы (направо).
11. Передача мяча во время тройного прыжка. Игрок выполняет прыжок с места или с разбега. Во время каждого из прыжков он должен успеть принять мяч и сделать нацеленную передачу.
12. Передачи набивных мячей в парах. Дистанция между пасующими 6–8 м. Упражнение полезно для развития силы пальцев и кистей.

13. Имитация передач «блинами» от штанги, гири, камнями.
14. Передачи мяча двумя руками максимально вверх из положения сидя. Пока мяч находится в полете, нужно успеть встать на ноги без помощи рук и поймать мяч уже стоя.
15. Передача мяча двумя руками между ногами. Игрок держит мяч двумя руками за спиной, садится в присед, разводя колени, и выполняет передачу одними кистями между ногами максимально вперед. Проводится как соревнование на дальность. Упражнение особенно полезно для развития силы кистей.
16. Передачи в парах: двумя руками от груди – мяч направляется вперед, параллельно поверхности земли; одной рукой из-за головы – основной пас в отрыв. Проводится как соревнование на дальность и точность.
17. Передачи во время прыжков на батуте. Игрок отрабатывает координацию сложных движений: повороты на 180° и 360° , приземления на спину, живот, сальто и т. д., во время полета ловит и отдает мяч партнеру.
18. Передачи мяча в безопорном положении. Игрок выполняет прыжок через гимнастического козла с подкидного мостика, в высшей точке прыжка ловит мяч, адресованный ему тренером, и отдает его стоящему неподвижно партнеру.
19. Передачи мяча у стены со сменой стойки. Игрок занимает позицию в 4–5 м от стены и в ходе выполнения упражнения меняет стойку (впереди то правая нога, то левая). Передачи выполняются поочередно – двумя руками от груди, левой, правой рукой, из-за головы и т. д.
20. Передачи мяча в стену после имитации финта.
21. Передачи мяча на точность с расстояния 6–8 м в круг диаметром 1 м, 60 см, 30 см. Виды передач самые разнообразные.
22. Передачи мяча на точность и резкость. Игроки в паре передают друг другу мяч сквозь раскачивающуюся как маятник автопокрышку.
23. Передачи мяча в ребристую стенку и ловля отскочившего мяча. Для развития реакции.
24. Передачи у стены из-за спины поочередно левой и правой рукой.
25. Передачи у стены в тройках. Игрок 1 стоит в 3–4 м от стены лицом к ней, игроки 2 и 3 располагаются за его спиной на расстоянии 5–6 м от стены. Игрок 3 выполняет сильную передачу в стену, игрок 1 должен поймать отскочивший мяч и не глядя вернуть его партнеру 3. В момент, когда игрок 1 ловит первый мяч, игрок 2 делает сильную передачу в стену и т. д. Смена мест в тройке происходит по кругу каждые 1,5–2 мин. Для развития реакции.
26. Передачи у стены одним, двумя, тремя, четырьмя мячами на скорость и время.
27. Передачи в углу зала в две стены двумя мячами с расстояния 4–5 м.
28. Передачи в парах сидя, лежа, стоя на коленях. Виды передач самые разнообразные.
29. Передачи в стену с сопротивлением. На стене мишень или силуэт. Защитник мешает выполнению передачи. Расстояние до стены 5–6 м.
30. Передачи в парах с пассивным сопротивлением. Один из партнеров прячется в любую сторону на 0,5–0,7 с. Его партнер должен успеть за это время сделать передачу с расстояния 4–5 м. Смена мест в паре через 40–45 с.

31. Передачи мяча в парах на расстоянии от 2 до 20 м. Игроки в паре сходятся и расходятся.
32. «Неудобные передачи» в парах. Дистанция 6–8 м. Один из игроков в паре посылает партнеру «неудобные» для приема передачи: в ноги, с низким отскоком от пола, далеко в сторону и т. д. Ловящий должен принять пас и быстро вернуть его точно в руки напарнику. Смена партнеров через 1 мин.
33. То же, что и упр. 23, но в движении.
34. Передачи в парах в одно касание поочередно правой и левой рукой. Выполняются в движении на максимальной скорости.
35. Передачи в парах по всей ширине площадки. Задача – пройти всю площадку в три передачи и завершить атаку броском из-под кольца.
36. То же, что и упр. 27, но все передачи происходят в одном прыжке. Скорость максимальная.
37. Передачи в парах в спину, в движении. Оба партнера располагаются параллельно боковой линии, лицом в одну сторону. Мяч находится у заднего игрока на расстоянии 5–6 м. Игрок с мячом посылает передачу точно в спину впереди бегущего напарника. Передний в паре игрок должен, развернувшись через одно плечо, поймать мяч, а затем через другое плечо вернуть его назад.
38. Длинные передачи в парах в отрыв. Игрок 1 по сигналу тренера бросает мяч в щит, ловит его и посылает длинную передачу в отрыв партнеру 2, который стартовал по тому же сигналу. Игрок 2 должен атаковать кольцо без дриблинга броском из-под кольца. Игрок 1 после передачи делает рывок к противоположному кольцу, подбирает мяч, и с этого момента он становится нападающим.
39. Передачи в парах в прыжке одним мячом. Игроки выполняют асинхронные прыжки с большой фазой полета, мяч все время находится вверху. Дистанция между партнерами 3–4 м.
40. То же, что и упр. 31, но передачи выполняются только из-за спины.
41. Передачи в парах после низкого отскока мяча от пола. На месте и в движении. Игроки, находясь лицом друг к другу, поочередно подбрасывают мяч, дают ему коснуться пола и в этот же момент делают передачу партнеру одной рукой.
42. Передачи в парах после обманных движений. На месте и в движении. Это же упражнение можно выполнять в четверках двумя мячами.
43. Передачи в тройках одним или двумя мячами на максимальной скорости. Мяч передается через центрального игрока или по кругу. Под противоположным кольцом следует бросок (броски) из-под щита.
44. То же, что и упр. 43, но передачи выполняются в одном прыжке или из-за спины.
45. Передачи мяча в двух колоннах. Игроки делятся на две колонны и располагаются лицом друг к другу на расстоянии 8–10 м. Головной игрок одной из колонн – с мячом. По команде тренера выполняется первая передача головному игроку противоположной колонны, после передачи игрок переходит в конец противоположной колонны. Тренер называет способ передачи (от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, сбоку, снизу и т. д.).

46. Ловля очень сильной передачи (тренер направляет мяч игроку ударом ноги) и передача мяча двигающемуся партнеру.
47. Передачи в тройках одним мячом через центрального игрока. До центра поля передачи следуют обычным порядком, после центра поля начинается игра 2 × 1, в которой игрок 1 становится защитником, а игроки 2 и 3 – нападающими. Игрокам 2 и 3 запрещается ведение мяча. Смена мест в тройке происходит после каждой атаки кольца.
48. Передачи в тройках по «восьмерке» одним мячом. Скорость выполнения – максимальная. Задача: пройти всю длину площадки с наименьшим количеством передач.
49. Передачи в пятерках по «восьмерке» одним или двумя мячами. При выполнении упражнения двумя мячами игрок 1, послав первую передачу из-за лицевой линии, получает от тренера второй мяч и после этого делает вторую передачу тому же партнеру. Затем бежит в сторону передачи, обходя партнера за спиной.
50. Передачи в тройках четырьмя мячами. Упражнение выполняется сначала стоя на месте, затем в движении.
51. Передачи мяча в парах одним мячом. Партнеры стоят спиной друг к другу на расстоянии 5–6 м. Передавая и ловя мяч, они поворачивают только корпус, ступни остаются неподвижными.
52. Передачи мяча в стену с поворотами. Игрок выполняет передачу в стену и поворачивается на 180° или 360°, после чего ловит отскакивающий от стены мяч. Упражнение можно выполнять одним или двумя мячами.
53. Передачи мяча в стену в прыжке с расстояния 2–3–5 м.
54. Передачи в парах двумя мячами. Партнеры «танцуют» вприсядку.
55. Передачи в тройках по «восьмерке» одним мячом. Партнеры передают мяч друг другу только из рук в руки.
56. Длинные передачи в отрыв в парах. После удара в щит игрок ловит отскакивающий мяч и посылает длинную передачу партнеру, делающему ускорение вдоль боковой линии. Тренер называет способ передачи (в спину, на ход, навесная).
57. То же, что и упр. 56, но вводится защитник, мешающий выполнять передачу.
58. То же, что и упр. 56, но вводится защитник, мешающий принимать передачу. Можно усложнить упражнения 56–58: после выполнения передачи пасующий делает рывок к противоположному кольцу на добивание.
59. Передачи в пятерках со сменой мест. Мяч находится у игрока 1, следует пас игроку 2 и передвижение в сторону передачи. Игрок 2 передает мяч игроку 3 и перемещается на его место. Игрок 3 отдает мяч по диагонали игроку 5 и бежит на его место, игрок 5 пасует мяч игроку 4 и занимает его место, а игрок 4 возвращает мяч игроку 1 по диагонали – круг замкнулся. Способ передачи меняется по сигналу тренера. Упражнение можно выполнять двумя, тремя мячами.
60. Передачи в пятерках с сопротивлением («звездочка»). Нельзя передавать мяч ближайшему партнеру, т. е. игрок 1 имеет право делать передачу только игрокам 3

- и 5; нельзя отдавать навесные передачи. Внутри круга располагается водящий Х, который старается перехватить мяч, в то время как остальные пасуют его другу-другу. Смена мест в группе происходит по времени – через 40–50 с или после перехвата мяча.
61. Передачи в группах двумя мячами. 5 игроков становятся по 6-метровой линии, у одного из них (любого) находится мяч. На линии штрафного броска располагается водящий игрок с мячом. Игроки, находящиеся на дуге, могут отдавать мяч только водящему, а он – любому из них. Передачи начинаются одновременно по сигналу тренера. Задача игроков на дуге – заставить водящего ошибиться или сделать так, чтобы у него оказалось одновременно два мяча. Смена водящего происходит через каждые 60–70 с.
 62. Передачи в парах на быстроту выполнения одним или двумя мячами. Пара проходит площадку на максимальной скорости и с максимальной частотой передач 5–6 раз подряд.
 63. Передачи в движении («четыре угла»). Игроки 1 и 3 выполняют длинные передачи соответственно игрокам 2 и 4, делают рывок на 12–15 м, получают ответные пасы и атакуют кольцо со средней или дальней дистанции. Игроки 2 и 4 подбирают мячи, передают их головным игрокам в основных колоннах и занимают места в их хвосте.
 64. Передача и ловля мяча на максимальной скорости. Игроки 1, 2, 3, 4, 5 с мячами. Игрок 1 по сигналу тренера начинает движение на максимальной скорости и обменивается передачами с игроками 2, 3, 4 и 5. После последней передачи он атакует кольцо, подбирает мяч и занимает точку 5. Игроки 5, 4, 3 после выполнения передачи переходят на одну точку ближе к линии старта. Игрок 2 идет в хвост основной колонны.
 65. «Салки» в передачах. Пара водящих передает один мяч, все остальные игроки с мячами выполняют самое разнообразное ведение. Задача водящих – «осалить» игрока, не выпуская мяч из рук. «Осаленный» игрок выбрасывает свой мяч за пределы поля и присоединяется к водящему.
 66. Передачи на скорость в шестерках. Внутри круга – двое игроков с мячами. Две соревнующиеся команды, по 6 человек в каждой, располагаются вокруг них на одинаковом расстоянии по кругу. По сигналу тренера игроки, находящиеся в центре, обмениваются передачами со своими партнерами по команде в очень быстром темпе. Задача – догнать мяч соперника. Первые передачи выполняются в противоположные стороны.
 67. То, что и упр. 66, но игроки обеих шестерок перемещаются по кругу по часовой стрелке. Смена игроков в центре круга происходит через каждые 45–50 с.
 68. Передачи в квадрате с сопротивлением. Игроки обмениваются передачами одним мячом, преодолевая сопротивление двух защитников, находящихся в центре квадрата. Разрешены любые передачи. Затем вводится второй мяч. Смена защитников происходит после каждой потери мяча.
 69. То же, что и упр. 68, но все передачи выполняются в одном прыжке.
 70. Передачи в треугольнике двумя мячами. Игрок 1 находится на месте, получая и возвращая мячи партнерам. Игроки 2 и 3 находятся в постоянном движении в

- радиусе 5–6 м от игрока 1. Смена мест в тройке – каждые 40–45 с. Задача – научить игрока постоянно держать в поле зрения двух партнеров и два мяча.
71. То же, что и упр. 70, но вводится третий мяч.
 72. «Теннис» 6×5 на волейбольной площадке. На центральной линии располагаются 6 защитников Х1–Х6. По три нападающих – на каждой стороне площадки. Мячи у игроков 1 и 5. Задача нападающих – сделать наибольшее количество передач партнерам на противоположной стороне площадки. Защитники должны перехватить оба мяча. Навесные передачи запрещены, верхней границей может служить трос волейбольной сетки. Выигрывает та команда, которая в двух попытках сделает большее количество передач.
 73. Передачи с препятствиями в парах, тройках, четверках. Гимнастические скамейки устанавливаются поперек баскетбольной площадки в 3–4 местах. Игроки должны выполнять передачи в движении, одновременно перепрыгивая препятствия.
 74. Передачи во время серийных прыжков. Один игрок прыгает через гимнастическую скамейку, 3–4 игрока с мячами вокруг него в радиусе 4–5 м. Происходит обмен передачами. Прыгающий игрок отдает передачи только в одном прыжке.
 75. Передачи на половине поля с активным сопротивлением: 4×4 , 5×5 , 6×5 . Дриблинг и броски по кольцу запрещены. Игроки защищающейся команды применяют личный прессинг, стараются сыграть в закрытой стойке, препятствуют своим подопечным в получении и передаче мяча. Задача владеющей мячом команды – сделать максимально возможное количество передач. Владение мячом начинается с ввода его в игру из-за боковой линии. После потери мяча команды меняются ролями. Выигрывает та команда, которая сделает больше передач по сумме двух попыток.
 76. То же, что и упр. 75, но команда владеет сразу двумя мячами.
 77. Игра 5×5 , 4×4 , 3×3 на всем поле без ведения мяча. Разрешены только передачи вперед или в прыжке.
 78. Передачи двумя или тремя мячами в группах по 5–9 человек. Группа игроков образует два круга: внутренний из 3 человек и внешний – из 5–6. Мяч передается из круга в круг по часовой стрелке, т. е. из внешнего во внутренний и назад. После передачи игрок обязательно совершает рывок на место того, кому он сделал передачу. Игрок 1 делает передачу игроку 6 и бежит на его место, игрок 6 делает передачу игроку 2 и занимает его место, игрок 2 пасует игроку 7 и т. д.



Специальные упражнения для тренировки передач центровым игрокам

79. Центровой игрок Ц располагается на линии штрафного броска, игроки 1 и 2 с мячами – ближе к центру поля, а игроки 3 и 4 – ближе к лицевой линии. Игрок 1 пасует мяч игроку Ц, который тут же переправляет его игроку 4. Как только игрок Ц освободился от мяча, игрок 2 делает ему передачу. Ц ловит этот мяч и передает его игроку 3. Игроки 3 и 4 возвращают мячи соответственно игрокам 2 и 1.
80. То же, что упр. 79, но добавляются три защитника. Защитники Х1 и Х2 активно противодействуют передачам в центр от игроков 1 и 2. Защитник Х3 не мешает Ц получать мячи, а только препятствует его передачам игрокам 3 и 4. По сигналу тренера игроки меняют позицию сзади сбоку от Ц.
81. Передача входящему (подымающемуся) на линию штрафного броска центровому игроку. Центровые игроки Ц1 и Ц2 располагаются на нижних, противоположных «усах» трехсекундной зоны. Мяч у тренера. Его передача головному игроку в любую из колонн является сигналом центровому игроку с противоположной стороны начать движение на линию штрафного броска для получения мяча. После получения мяча у игрока Ц1 есть три возможности: самому атаковать кольцо, отдать мяч входящему под кольцо партнеру Ц2 или откинуть мяч опускающемуся в угол игроку 1.

82. То же, что и упр. 81, но вводятся два защитника Хц и Х2. Защитник Х2 атакует игрока, получившего мяч от тренера, и мешает ему сделать передачу в центр. Защитник Хц мешает центрному игроку получить мяч и распорядиться им.
83. Центрвой – на первых «усах». Игроки 1 и 2 передают мяч друг другу и неожиданно пасуют его центрному, который, в свою очередь, ищет возможность сделать скрытую передачу входящим в трехсекундную зону игрокам 3 и 4.
84. То же, что и упр. 83, но вводятся три защитника. Защитники Х1 и Х2 мешают игрокам сделать передачу в центр. Защитник Х3 мешает центрному игроку получить мяч и отдать пас.
85. Игра 2 × 2 (центрвой + защитник). Защитники мешают центрному получить мяч в трехсекундной зоне или в районе атаки. Ведение запрещено. Задачи: а) научить полевых игроков передавать мяч в центр, преодолевая активную защиту; б) научить центрвых игроков открываться для получения мяча на границе трехсекундной зоны, быстро обрабатывать мяч для атаки или паса входящему игроку.
86. Игра 2 × 2 (центрвой + защитник) с ведением. Пас и заслон партнёру или пас и рывок на обратное получение мяча для атаки или скидки под кольцо.
87. Игра 3 × 3 (центрвой + защитник + крайний) без ведения. Задачи те же, что и в упр. 86. Пас от одного из полевых игроков в центр и «крест» мимо него для получения скрытой обратной передачи.
88. "Перекидка" – навесной пас центрному. Центровые располагаются на противоположных «усах», защитники держат их спереди сбоку, т. е. препятствуют получению прямой передачи. У тренера два мяча. После передачи головному игроку в любую колонну следует навесная передача на край щита по диагонали. Центрвой должен забить мяч в одном прыжке или сверху.

Ведение мяча – один из основных технических элементов баскетбола, второй после передачи способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча – фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение различают по основным способам: высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях – 135–160°), низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях – 90–120°), комбинированное ведение.

При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами: ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами, поворотом (поворотом на 270–360° при соприкосновении с защитником).

Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, наклон тела – чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом

мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи.

Следует учитывать, что самое быстрое ведение мяча уступает в скорости передаче. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и до кольца соперника.

Упражнения по совершенствованию дриблинга¹

1. Упражнения с теннисным мячом – 5 минут дриблинга, как если бы это был баскетбольный мяч. Выполнять с утяжелителями на запястьях и (или) в перчатках.
2. Бег спиной вперед – 1 минута.
3. «Мельница» через ноги – 1 минута: проводить мяч через ноги, подражая мельнице.
4. V-образный дриблинг – 1 минута через обе ноги, потом по минуте на каждую ногу попеременно.
5. Передача мяча за спиной – 1 минута.
6. Дриблинг «против защитника» – два подхода по 50 ударов для каждой руки: передвигаясь в стойке, как если бы тебя опекал защитник, свободной рукой укрывай мяч от него.
7. Восьмёрка – 1 минута. Передвигайтесь шагом, на каждый шаг проводя мяч через ноги.



¹ Дриблинг [англ. dribbling] – ведение мяча или шайбы в спортивных играх: футболе, баскетболе, хоккее и др.

8. Отдых – 1 минута.
9. Ведение в защитной стойке спиной вперёд – 2 минуты.
10. Боковое V-образное ведение – минута на каждую сторону.
11. V-образное ведение перед корпусом – 1 минута на каждую руку. Так же, как и предыдущее, только из стороны в сторону.
12. Через ноги, за спиной – 1 минута на каждую руку. Мяч проводится через ноги, а затем сразу – за спиной.
13. 2 минуты дриблинга правой рукой, 2 – левой.
14. Отдых – 1 минута.
15. «Мельница» через ноги без удара мяча об пол – 1 минута, затем «мельница» вокруг ног без ведения.
16. Вокруг головы – 2 подхода по 50 кругов в каждую сторону.
17. Вокруг запястья – 2 подхода по 50 кругов в каждую сторону.
18. Вокруг лодыжек – 2 подхода по 50 кругов в каждую сторону.
19. Вокруг каждой ноги – 2 подхода по 50 кругов в каждую сторону.
20. Низкое ведение кончиками пальцев перед собой – 50 ударов. Руки вытянуты вперёд, ведение низкое, движения на скорость.
21. Ведение сидя со скрещенными ногами («по-турецки») – 1 минута. Ведение выполнять вокруг туловища.
22. Упражнения на низкое ведение – по минуте. Исходное положение – присед: быстрое низкое ведение мяча одной рукой, другой, костяшками пальцев, по отдельности каждым пальцем, ребром ладони, тыльной стороной ладони, запястьями.
23. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
24. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
25. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60–80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10–15 см.
26. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.
27. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
28. Стоя на месте. Ведение трех – четырех мячей.
29. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5–7 см от пола.
30. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
31. Бег на носках с ведением мяча.
32. Бег на пятках с ведением мяча.
33. Бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча.
34. Бег в полуприседе с ведением мяча.
35. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
36. Спортивная ходьба с ведением мяча.
37. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
38. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.

39. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
40. Бег окрестным шагом с ведением мяча.
41. Бег спиной вперед с ведением мяча.
42. Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча. Таким образом тренируется поворотный шаг.
43. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча.
44. Бег с захлестыванием голени назад с ведением мяча.
45. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
46. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
47. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
48. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
49. Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
50. Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
51. Ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны.
52. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.
53. Ведение мяча во время серийных прыжков.
54. Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180° и 360°. Мяч переводится между ногами или за спиной.
55. Ведение одного или двух мячей во время серии 'фигурных' прыжков – «ножницы», «разножка» и поворот. Мяч переводится между ногами или за спиной.
56. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперед. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.
57. Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мячи.
58. Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку один в правую руку, другой – в левую, крутят ее и перепрыгивают синхронно. Свободными от скакалки руками они ведут мячи.
59. Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.
60. Бег на 100 м с барьерами с ведением мяча. Количество барьеров на дистанции – до 20. Высота барьеров может быть неодинаковой.
61. Бег на 40, 60, 100 м с ведением мяча после низкого или высокого старта.
62. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180° и рывок спиной вперед на 10, 15, 20 м с ведением мяча.

63. Прыжок в высоту с ведением мяча. Игрок выполняет разбег с ведением мяча, перед прыжком берет мяч в руки и прыгает через планку.
64. Прыжок в длину с ведением мяча. Игрок выполняет разбег с ведением мяча, перед отталкиванием ловит мяч и прыгает в длину.
65. То же, что и упр. 42, при выполнении тройного прыжка.
66. Ведение мяча во время запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 60–70 см.
67. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу тренера – остановка, по новому сигналу – рывок на 6, 10, 20 м.
68. Гладкий бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух мячей. Ведение мячей синхронное, а затем попеременное.
69. Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперед влево, три шага вперед вправо.
70. То же, что и упр. 47, но передвижение спиной вперед.
71. Гладкий бег с ведением двух мячей. По сигналу тренера игроки совершают рывок на 6–10 м, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.
72. Ведение мяча на большой скорости. По сигналу тренера – остановка, игроки берут мяч в руки, выполняют кувырок вперед и продолжают ведение.
73. Эстафета с ведением мяча на стадионе. Каждый этап – 50 или 100 м. Передачи мяча партнеру только из рук в руки.
74. Ведение мяча только переводами его за спиной через всю площадку по диагонали.
75. То же, что и упр. 52, но перевод мяча только между ногами.
76. Рывки в парах на 10, 20, 30 м с ведением мяча. Можно выполнять на стадионе в группах по 3–4–5 чел. Ведение мяча на скорость со сменой направления бега по сигналу тренера.
77. Эстафета с ведением двух мячей в группах. Можно проводить на стадионе. Бег гладкий или с барьерами. Этапы по 50–100 м.
78. Эстафета на скорость ведения мяча в зале. Этап – длина площадки. Передачи мяча партнеру – только из рук в руки.
79. Эстафета с ведением двух мячей и сменой мячей на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.
80. Катание мяча по полу во время бега лицом или спиной вперед.
81. Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лежа – поочередно левой и правой рукой.
82. Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». Исходное положение – основная стойка.
83. Ведение мяча о стену или о щит в прыжке.
84. Обводка неподвижных препятствий (стульев) на время. Способ обводки: переводом за спиной, животом, сменой ритма по команде тренера.
85. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги.

86. То же, что и упр. 63. При этом игрок все время находится лицом к противоположной лицевой линии, т. е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперед.
87. Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.
88. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трехсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячами.
89. «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю, мяч разрешается водить только «слабой» рукой.
90. «Чехарда» с ведением мяча. Участвует вся команда.
91. Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. Ведущий начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу. Его партнер забирает у него мяч сзади и продолжает движение в том же направлении. Через несколько шагов первый игрок вновь забирает мяч сзади.
92. Ведение мяча с сопротивлением, 1×1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.
93. То же, что и упр. 70, но вводится второй мяч, т. е. оба игрока ведут мячи.
94. Игра 2×2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.
95. Игра 1×1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.
96. Синхронное ведение мяча в парах, взявшись за руки. Два игрока, взявшись за руки, ведут мячи свободными руками. По сигналу тренера они меняют направление движения: вперед, назад, влево, вправо.
97. То же, что и упр. 74, но движение осуществляется прыжками на одной или двух ногах.
98. Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у партнера на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и забьет оба мяча.
99. Преследование дриблёра. Задача игрока, ведущего мяч, – не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости и забить его из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу.
100. Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены 5 стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера стартуют головные игроки каждой колонны. Задача – обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.

Совершенствование бросков мяча

Броски по кольцу – важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке.

Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства.

Броски различаются по типу их исполнения: одной или двумя руками; по способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от кольца: ближние (0–3 м), средние (3–5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.

Тренировать броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (используя стул, манекен-чучело), с активным сопротивлением защитников, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения.

Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния в 1,5– 2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул – броски выполняются стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние до щита увеличивается, игрок постепенно отходит от кольца на свои обычные позиции для атаки.



Точность броска зависит, прежде всего, от техники, доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств – смелости и уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику.

Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его. Игрокам полезно постоянно просматривать кинопрограммы лучших снайперов, с тем чтобы учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног,

корпуса, выполнению прыжка. Еще полезнее увидеть действия известного снайпера на тренировке, когда он совершает бросок по кольцу. Хорошо, если тренер сам может продемонстрировать правильное выполнение броска, но еще важнее, если он подмечает все технические ошибки учеников и умеет их исправлять.

Ценный опыт можно получить, наблюдая, как бросают по кольцу лучшие игроки НБА, России, Латвии и других стран, даже если смотреть их игру не на площадке, а по телевидению.

Очень часто знаменитый снайпер становится кумиром для начинающего игрока и, пожалуй, подражание кумиру – один из успешных путей к достижению цели: приобретению навыков стабильного и точного броска.

Упражнения для тренировки бросков

1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два – три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.
2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу. Задача – при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.
3. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.
4. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10–15 раз подряд в быстром темпе.
5. То же, что и упр. 4, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180°.
6. То же, что и упр. 4, но бросок выполняется с расстояния 5, 6, 8 м, с разных точек.
7. То же, что и упр. 6, но после выполнения передачи от стены.
8. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны – мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.
9. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки – у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением

мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом.

По команде тренера происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения – очень быстрый.

10. Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Цель упражнения – обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнению прохода при контакте с защитником и мелких фолох с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества у нападающих и помогает отрабатывать технику выбивания мяча у защитников. Защитник дает нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подталкивать. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, не выпустить его из рук и забить в кольцо. Ему разрешен короткий дриблинг (не более 2–3 ударов), два шага и бросок. Смена мест происходит по кругу: после броска – на передачу, потом – в защиту. По сигналу тренера происходит смена стороны площадки или угла движения к кольцу.
11. То же, что и упр. 10, но защитнику разрешается пытаться накрыть мяч при броске (в этом случае даже мелкие фолы запрещены).
12. Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки – с мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего – преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников – чисто блокировать бросок.

По заданию тренера нападающий может получить право на откидку мяча тренеру, если бросок по кольцу невозможен (откидка разрешается только в последний момент). В этом случае защитник должен успеть сделать несколько шагов в сторону передачи.

13. Упражнение выполняется в парах, потоком, атакуются оба основных кольца. Нападающий начинает движение с финта в любую сторону и делает рывок мимо защитника к кольцу. Его задача – получить мяч от тренера и не дать защитнику до него дотянуться.

Атаковать кольцо разрешается только дальней от защитника рукой.

14. Бросок сверху:

а) забить мяч сверху после ведения; б) забить мяч сверху после получения передачи в прыжке с двух ног; в) забить мяч сверху с пассивным сопротивлением; г) забить мяч сверху пятью различными способами (проводится как соревнование в команде на самый красивый бросок); д) забить два мяча сверху в одном прыжке (второй мяч подбрасывает тренер, либо игрок держит оба мяча в руках); е) броски сверху подряд одного и двух мячей на время и количество повторений; ж) забить мяч сверху после прохода вдоль

- лицевой линии с противоположной стороны кольца (5–6 раз подряд); 3) забить мяч сверху броском из-за головы, выполнив в прыжке поворот на 180° (5–6 раз подряд).
15. «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо, не коснувшись дужки.
 16. То же, что и упр. 15, но с пяти точек в радиусе 320 см от кольца.
 17. «Соревнование снайперов» в парах с пяти точек в радиусе 4,5–5 м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забить три мяча подряд. Выигрывает та пара, которая пройдет все точки, т. е. забьет 30 мячей.
 18. Игра 1 × 1 без подбора. Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч или после одного (не более) удара в пол. Проводится как соревнование: выигрывает тот, кто больше забьет из десяти попыток.
 19. Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней и дальней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.
 20. Броски в парах до 21 (31 или 51) попаданий. Игрок выполняет бросок (средний или дальний), подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.
 21. Броски в группах. По две группы – на каждое кольцо. Игроки, согласно амплуа, выполняют броски со своих позиций. После броска подбирают мяч и отдают его партнеру. Задано время или количество попаданий – 20, 30, 50. Можно выполнять с пассивным сопротивлением со стороны подающего мяч игрока.
 22. Броски в парах со средней дистанции после длинной передачи. Партнеры – на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая раньше забьет 20 мячей.
 23. Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения. Игрок получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2–3 ударов выполняет бросок в максимально высоком прыжке. Партнер, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему в исходное положение. Смена после 10 попыток. По сигналу тренера игроки начинают обходить препятствие с другой стороны.
 24. Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия – высокие банкетки или манекены). Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он

- возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее забьет 40 мячей.
25. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу.
 26. То же, что и упр. 25, но игрок 3 оказывает пассивное или активное сопротивление игроку 2.
 27. Броски в прыжке через руку соперника. Выполняется в парах. Нападающий совершает бросок через руку защитника, ему запрещено бить мяч в пол. Тренер может дать защитнику несколько вариантов задания: просто поднимать руку на каждый бросок, держать руку у лица нападающего, выпрыгивать с вытянутой рукой вполсилы или в полную силу своего прыжка. Игроки в паре меняются местами после каждого броска.
 28. Соревнование снайперов, или игра «Вокруг света». Правила игры:
 - 1) у каждого кольца не более трех человек;
 - 2) первый снайпер начинает движение с точки 1 и бросает с каждой последующей точки, пока не пройдет их все или не промахнется;
 - 3) в случае промаха снайпер может использовать вторую попытку с этой же точки и, если она окажется удачной, продолжает свой путь. В случае второго промаха он должен вернуться на точку 1 и начать игру сначала, дождавшись своей очереди. Игрок также имеет право отказаться от второй попытки и ждать, пока совершит промах соперник. В этом случае, когда очередь вновь дойдет до него, он продолжает игру с той точки, на которой остановился. Побеждает тот, кто первым пройдет все 5 точек.
 29. «25 + 10». Выполняется в парах. В радиусе 4,5–5,5 м от кольца размечается 5 точек. Игрок совершает 5 бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает 2 фолла. Побеждает тот, чья сумма окажется лучшей.
 30. Броски в тройках. Выполняются одним мячом. Игрок бросает по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Смена мест происходит после каждого броска по кругу.
 31. Броски в тройках – двумя мячами, по 1–5 бросков подряд. Дальность броска определяет тренер. Проводится как соревнование: побеждает та тройка, которая быстрее наберет 10, 15, 30 попаданий. Можно ввести пассивное сопротивление со стороны подающего мяч игрока.
 32. Средние броски в парах против одного защитника. Два игрока располагаются в радиусе 5–6 м от кольца, на расстоянии 3–4 м друг от друга. Перед броском они выполняют 3–4 передачи, не сходя с места. Защитник мешает передавать мяч, а затем мешает броску. Смена мест происходит по кругу после каждого промаха.
 33. Трое нападающих располагаются по 6-метровой линии: напротив и под 45° к кольцу. Бросать по кольцу можно только после первой или второй передачи (но не более четырех передач). Задача двух защитников – активно мешать броску. Смена мест происходит после каждого промаха. Промахнувшийся становится защитником, а один из защитников идет на его место.

34. То же, что и упр. 33, но после броска разрешается борьба за отскок. В случае овладения мячом нападающими смены мест не происходит.
35. Средние и дальние броски в группах (пятерках или шестерках). В каждой группе три мяча. Игроки должны запомнить, кому отдают мяч и от кого получают передачу (для этого целесообразно перед началом упражнения сделать несколько передач по кругу). Игрок бросает по кольцу, сам подбирает свой мяч, отдает его партнеру и выходит вновь на позицию для приема передачи и броска по кольцу.
36. Броски в тройках с сопротивлением. Один из партнеров пасует мяч нападающему, находящемуся под опекой защитника. Нападающий принимает мяч и атакует кольцо сразу или после короткого ведения. Задачу защитника определяет тренер: борьба за получение мяча, выход к получившему мяч игроку, борьба с проходом и т. д. Смена мест в тройке происходит по кругу после каждых пяти бросков. Проводится как соревнование на счет.
37. Броски в тройках (по 15 бросков). Каждый игрок в тройке совершает по 5 бросков подряд в каждое кольцо в зале. Побеждает та тройка, которая наберет больше попаданий. Можно выполнять с сопротивлением.
38. Дальние и средние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10–15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.
39. Средние и дальние броски в парах или тройках. Соревнование между парами (тройками): кто быстрее наберет 21, 31, 51 попадание.
40. Дальние броски без сопротивления. В 5–7 точках вдоль 6-метровой линии лежит по мячу. Первый игрок по сигналу тренера бежит от лицевой линии к первой точке, берет мяч, бросает по кольцу, идет на подбор (если бросок был неточным, добывает мяч в кольцо), с ведением возвращается к первой точке, кладет мяч и переходит к следующей точке. В момент, когда первый игрок положит мяч на точку 1, стартует второй игрок. Упражнение выполняется на два кольца 3–4 мин.
41. Средние и дальние броски по кольцу в группах по 5–6 человек. Игроки передают 2–3 мяча по кругу. Когда последовательность передач хорошо усвоена, тренер дает сигнал приступить к броскам по кольцу. Игроки с мячами бросают по кольцу, идут на подбор, делают передачу партнерам и возвращаются на точку для броска. Каждая группа игроков громко считает количество попаданий. Проводится как соревнование: побеждает та группа, которая быстрее наберет 50–60 попаданий.
42. Игра в баскетбол 2×2 или 3×3 на одной половине площадки. Броски из трехсекундной зоны запрещены. Игра ведется до 20 очков, после попадания в кольцо владение мячом сохраняется. За мяч, забитый из-за 5-метровой линии, начисляется 2 очка, за все остальные – 1.
43. Игра в баскетбол 3×3 или 4×4 по всей площадке. Быстрый прорыв разрешается завершать броском из-под кольца, а позиционное нападение – только средним или дальним броском.

44. Упражнение для высокорослых игроков – отработка броска крюком. Высокорослый игрок отдает мяч тренеру, входит в трехсекундную зону, получает пас и атакует кольцо крюком. После приземления обязательно выпрыгивает к кольцу на добивание, даже если мяч попал в кольцо. Тренер может направлять мяч игроку ударом ноги, чтобы тот учился обрабатывать сильные передачи. По команде тренера меняется сторона, с которой происходит вход в зону.
45. То же, что и упр. 44, но с сопротивлением. Задачи защитника – мешать нападающему, когда он получает пас от тренера, бросает по кольцу, добивает. Перед началом движения к мячу нападающий должен выполнить финт в лицевою линию. Если защитник перекрыл прямую передачу, тренер может отдать навесной пас на край щита для завершения атаки в одном прыжке броском сверху.
46. Упражнение для тренировки навыков броска с поворотом на 90–180°. Игрок 1 из левой колонны отдает пас тренеру 1 и начинает движение через трехсекундную зону, тренер 1 делает передачу тренеру 2, и тот отдает пас игроку 1 на границе зоны. Игрок 1 выполняет бросок с поворотом. В момент, когда тренер 2 освобождается от мяча, игрок 2 из правой колонны отдает ему пас и начинает движение через трехсекундную зону, тренер 2 пасует мяч тренеру 1 и т. д. После броска игроки должны подбирать свой мяч и уходить в противоположную колонну.
47. Броски для центровых игроков. Каждый игрок со своим мячом совершает броски в движении во все щиты в зале: сверху, крюком, полукрюком, с разворотом на 90 или 180°, дальние. Смена вида броска и направления движения происходит по команде тренера.
48. То же, что и упр. 46, но вводится один защитник. Тренер определяет степень активности его сопротивления.
49. Средний бросок из-под заслона, 1 × 1 на два кольца. На обеих линиях штрафного броска располагаются по одному свободному игроку. Вдоль обеих боковых линий идет игра 1 × 1 по всей площадке. После перехода центральной линии игрок, владеющий мячом, отдает пас на линию штрафного броска и наводит своего опекуна на заслон. Затем, получив ответную передачу, нападающий должен как можно быстрее совершить бросок по кольцу.
50. Бросок по кольцу сверху или от щита после приема навесной передачи от разыгрывающего или тренера.
51. Бросок по кольцу с дистанции 4–5 м после кувырка вперед с мячом в руках.
52. Бросок по кольцу с дистанции 4–5 м после кувырка назад с мячом в руках.
53. Бросок по кольцу после нескольких кувырков подряд с мячом в руках.
54. Пас в щит, ловля мяча и бросок по кольцу в одном прыжке.
55. В одном прыжке игрок должен выполнить финт на передачу и бросок по кольцу.
56. Мяч катится от лицеовой линии к линии штрафного броска. По сигналу тренера игрок стартует от лицеовой линии, подбирает мяч, выпрыгивает и выполняет бросок по кольцу с разворотом на 180°.



Упражнения для совершенствования физической подготовки

1. Бег – 200, 400, 1000, 2000 м.
2. Бег 2 × 400 м. Отдых между повторениями – 5 мин. (упражнение на расслабление).
3. Бег 5 × 200 м. Отдых между повторениями – 2 мин. (упражнение на восстановление дыхания и расслабление).
4. Ускорения в гору 5 × 50 м. Отдых между повторениями – 2 мин.
5. Ускорения 4 × 50 м. Отдых между повторениями, чередование медленного бега и ходьбы (350 м).
6. Ускорения 4 × 30 м. Отдых – ходьба 30 м.
7. Ускорения 2 × 28 м. Отдых – две длины баскетбольной площадки.
8. Бег 60 м.
9. Ускорения из различных исходных положений (лёжа на спине, на животе, упор лежа, сидя) 4 × 28 м. Отдых – 1,5 мин.
(ходьба, дыхательные упражнения).
10. Ускорения за мячом, подброшенным вперед на 5–6 м. Игрок стартует в момент соприкосновения мяча с полом и старается поймать его после первого отскока – 5 серий по 4 раза. Отдых между сериями – 30 с (ведение мяча левой и правой рукой).

11. Прыжки через скакалку 5 раз по 2 мин. Отдых между повторениями – 1 мин.
12. Приседания с партнером на плечах, два раза по 10 приседаний каждый.
13. Челночный бег 10×14 м с прыжками к кольцу после каждой прямой. Начинается упражнение с прыжка к кольцу.
14. Прыжки через скамейку с мячом в руках 4 раза по 45 с. Отдых – 2 мин.
15. Приседания с последующим выпрыгиванием вверх, влево, вправо, вперед, назад, с отягощением 20 кг (блин от штанги), 3×20 раз.
16. Поднимание на носках, блин от штанги (20 кг) в руках за головой – 3×20 раз.
17. Прыжки на гимнастических матах:
 - на одной ноге с подниманием бедра к груди, по 10 прыжков на каждой ноге;
 - на двух ногах из глубокого приседа 10 прыжков;
 - 10 прыжков на двух ногах с подтягиванием бедра к груди;
 - на одной ноге через гимнастическую скамейку, по 10 прыжков на каждой ноге (все упражнения выполняются дважды).
18. Прыжки на двух ногах:
 - из приседания вверх, влево, вправо – 3×45 с, отдых между сериями – 15 с;
 - влево, вправо на быстроту выполнения – 3×15 с, отдых между повторениями – 1,5 мин.
 - доставая кольцо, – 3×15 прыжков, отдых между повторениями – 30 с.
19. Прыжки на одной ноге 4×28 м (на каждой), отдых – 30 с.
20. Комбинированные прыжки на двух ногах: первый прыжок из приседа, второй – влево, третий вправо; 4 серии – 10 раз по 3 прыжка. Отдых между сериями – 30 с.
21. Прыжки через барьеры высотой 40–50 см – 8 раз, отдых – 30 с.
22. Выпрыгивая из приседа с гирей 16 кг – 3 подхода: первый – 7–8 раз, второй – 10–12 раз, третий – 12–14 раз.
23. Передвижение приставными шагами по периметру квадрата (сторона 5 м) со штангой на плечах. Масса штанги – 20 кг, 3 подхода по 60 м, отдых – 2 мин.

Упражнения для совершенствования технической подготовки

1. Передвижения в защитной стойке: лицом и спиной вперед попеременно (расстояние – 3 м), 4 раза по 30 с; приставным шагом влево, вправо (расстояние – 3 м), 4 раза по 30 с, отдых между повторениями – 30 с.
2. Игра 1 × 1. Отработка вырывания и выбивания мяча.
3. Перемещение в защитной стойке с партнером на спине. Игрок выполняет два шага по диагонали вправо, спиной вперед, а затем лицом вперед, смена ролей через 100 м.
4. Игра 2 × 2 – на один шаг. Отработка переключений и проскальзываний.
5. Эстафета. Участвуют две команды. Каждый бежит 2 раза по 25 м приставными шагами влево-право. Эстафета проводится дважды.
6. Игра 1 × 1. Совершенствование работы ног в защите.
7. Передвижения в защитной стойке левым (правым) боком (расстояние – 4 м) с касанием пальцами пола при изменении направления движения – 3 серии по 10 раз. Отдых между повторениями – 30 с.
8. Ловля мяча, переданного партнером влево, вправо, вперед, назад на расстоянии 3–4 м. Игрок не дает мячу упасть. Упражнение выполняется в парах.
9. Передвижения лицом и спиной вперед (расстояние – 4 м) с прыжком и имитацией накрывания при изменении направления движения; 3 раза по 10 с. Отдых между повторениями – 30 с.
10. Перемещения в защитной стойке по квадрату (сторона – 4 м) лицом вперед, приставными шагами вправо, спиной вперед, приставными шагами влево.
11. Игра 2 × 2. Отработка подстраховки, проскальзывания, переключения.
12. Передвижения приставными шагами с партнером на плечах. В парах, поочередно – 4 раза по 20 м каждый.
13. Броски мяча с сопротивлением. В паре разные по росту игроки. Высокорослый отрабатывает накрывание, а менее высокий – выбивание и вырывание перед броском.
14. Передвижения приставными шагами с выпрыгиванием вверх по сигналам тренера перед изменением направления движения 6 раз по 30 с, отдых – 30 с.
15. Выполняется в тройках. Два игрока передают мяч друг другу на расстоянии 4–5 м, третий игрок находится между ними и старается перехватить мяч или касанием изменить направление полета мяча. Каждый игрок выполняет роль защитника – 2 раза по 1 мин. Победитель определяется по большему числу перехватов.
16. Перемещения защитника в упоре, стоя у стены (расстояние – 1 м). Руки не отрывать от стены – 5 раз по 1 мин, отдых – 30 с.
17. Вырывание и выбивание мяча в парах. Игроки располагаются на линии круга разметки площадки, мяч – в центре круга. По сигналу тренера игроки

пытаются овладеть мячом. Игрок, сделавший это, атакует корзину. Другой игрок выполняет функции защитника.

18. Перемещения в защитной стойке по квадрату (сторона – 4 м) с отягощением 10–20 кг в руках – 3 раза по 16 м.
19. Выбивание мяча при ведении спереди и сзади в парах, поточно. Нападающий, обыграв защитника, останавливается – 12 раз по 14 м (на двоих).
20. Игра 2×2 – отработка переключений, проскальзываний, блокировки, подстраховки.
21. Ведение мяча с сопротивлением защитника в парах. Игрок без мяча стоит на лицевой линии на расстоянии 1,5–2 м от впереди стоящего игрока с мячом. По сигналу тренера игрок без мяча старается догнать партнера и противодействовать ведению и броску мяча. Выполняется 8 раз поочередно. Отдых – 1 мин.

Методические приемы обучению прессингу

Для успешного применения прессинга игроки и команды должны обладать высоким уровнем физической, технической и тактической подготовки. Исходя из данного положения, нами был предложен ряд упражнений на каждый раздел подготовки спортсменов. При подборе данных упражнений мы учитывали результаты анализа литературных источников и наши педагогические наблюдения, проводимые в процессе учебно-тренировочных занятий и игровой деятельности занимающихся. Если игроки умеют использовать прессинг, то они сумеют сыграть любую другую систему защиты. Умелое применение прессинга является точным критерием, определяющим уровень мастерства команды.

Упражнения для совершенствования тактической подготовки:

1. **Тактические взаимодействия в прессинге:**
 - объяснение, показ;
 - игра 3×3 с пассивной игрой нападающих; – игра 3×3 с остановками и разъяснениями.
2. **Прессинг 1×1 в коридоре 3 м.** Упражнение выполняется поточно.
3. **Игра поочередно четверья тройками.** Команды прессингуют на площадке, противодействуя нападающим от центра площадки, если атакующие забивают мяч. Команда, забивающая мяч, продолжает игру, проигравшая выбывает.
4. **Прессинг 2×2 в коридоре 6 м – поточно.** Мяч можно передавать только назад и в сторону.
5. **Игра 2×3 – игроки выполняют только защитные функции в обеих командах.**
6. **Прессинг 3×3 по всей площадке.**
7. **Игра 2×2 – сочетание прессинга с обычной защитой.**

8. Прессинг 1×1 в коридоре 6 м.
9. Игра 3×3 с применением прессинга в защите: – с пассивной игрой нападающих; – с активной игрой нападающих.
10. Прессинг 2×1 в коридоре 7,5 м – поточно в тройках.
11. Игра 3×3 – с переключением от одного вида защиты на другую: по сигналу капитана; в зависимости от игровой ситуации вбрасывание мяча из-за лицевой линии, после штрафных бросков, после минутного перерыва при вбрасывании мяча из-за боковых линий.
12. Игра 2×2 . Плотная защита, после каждой второй передачи выполняется бросок. Отработка защитных действий.
13. Игра 3×3 – прессинг по сигналу капитана.
14. Прессинг 3×3 без ведения и бросков – 3 раза по 2 мин. Отдых – штрафные броски 1 мин.
15. Игра 3×3 – 4 тайма по 3 мин. Время на атаку – 8 с. Прессинг в сочетании с личной защитой. Перерыв между таймами – 1 мин.
16. Два защитника против одного нападающего. Необходимо не дать вывести мяч в передовую зону площадки. Упражнение выполняется в тройках.
17. Игра 3×3 – прессинг по всей площадке.
18. Игра 3×3 – отработка тактических взаимодействий в защите прессингом.
19. Игра 2×2 . Прессинг – 3 раза по 3 мин.
20. Игра 3×3 – с ограничением времени на атаку до 7 с – два тайма по 4 мин.
21. Тактические взаимодействия в защите прессингом при вбрасывании мяча из-за лицевой линии.
22. Игра 2×3 – прессинг по всей площадке.
23. Игра 3×3 – командные тактические взаимодействия в прессинге после пробития штрафных бросков.
24. Игра 3×3 – перед командами ставится задача сохранить фору или догнать соперника в счете. Проигрывающая команда обороняется прессингом по всей площадке.
25. Игра 2×2 – защита прессингом.

План учебных занятий по баскетболу 3х3

Занятие 1

1. Бег по заданию. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях, остановки и повороты. Общеразвивающие и специальные упражнения – 15 мин.
2. Повторение передач мяча с отскоком от пола: двумя руками от груди; одной рукой от плеча на месте; то же, но с шагом и сменой мест в различных направлениях.
3. Обучение броску мяча по кольцу в движении: двумя руками от груди; одной рукой от плеча, с поддержкой другой рукой.
4. Учебная игра в баскетбол 3х3 – 15 мин.

Занятие 2

1. Бег по заданию. Передвижения, остановки и повороты. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными – 10 мин.
2. Повторение передач мяча с отскоком от пола, со сменой мест в различных направлениях.
3. Обучение передачам мяча изученными способами в движении в парах.
4. Продолжение обучения броску мяча в движении с левой и правой стороны (левой и правой рукой от плеча).
5. Обучение сочетанию приемов: передача мяча в движении в парах, с броского мяча по кольцу в движении.
6. Учебная игра в баскетбол 3х3 – 10 мин.

Занятие 3

1. Бег по заданию. Передвижения, остановки и повороты. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. Упражнения со скакалкой – 10 мин.
2. Обучение передачам мяча на дальность (передача в отрыв двумя руками от груди).
3. Продолжение обучения броску мяча правой (левой) рукой от плеча в движении.
4. Обучение простым и тактическим действиям (1 × 1): передача мяча партнеру, рывок вперед, обгон партнера, ведущего мяч.

Занятие 4

1. Бег по заданию. Передвижения, остановки и повороты. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. Упражнения со скакалкой – 10 мин.
2. Обучение передачам мяча с отскоком от пола на дальность.
3. Продолжение обучения броску мяча изученными способами в движении: с обводкой партнера; с изменением скорости ведения мяча.
4. Обучение взаимодействию двух нападающих против одного защитника (2 × 1): передачи мяча в парах в движении, с последующей передачей мяча с отскоком от пола.

5. Обучение сочетанию приемов: передача мяча, рывок вперед, ловля мяча с остановкой, повороты, ведение с обводкой, остановка, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.

6. Учебная игра с применением защиты 2×3 и практическим судейством – 12 мин.

Занятие 5

1. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. Упражнения с набивными мячами – 10 мин.

2. Обучение передаче мяча с отскоком от пола на дальность.

3. Обучение броску мяча двумя и одной рукой снизу в движении: с левой стороны, с правой, через центр.

4. Обучение взаимодействию двух нападающих против одного защитника (2×1).

5. Обучение сочетанию приемов: передача мяча, рывок вперед (на свободное место), ловля мяча с остановкой и бросок мяча в прыжке; с броском в движении.

6. Учебная игра 3×2 с практическим судейством – 10 мин.

Занятие 6

1. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. Упражнения с набивными мячами – 10 мин.

2. Обучение передачам мяча одной рукой на месте, снизу, сбоку.

3. Обучение взаимодействию трех нападающих и двух защитников (3×2).

4. Обучение броску мяча двумя и одной рукой снизу в движении с сопротивлением.

5. Выполнение контрольного упражнения в сочетании: передача мяча, рывок, ловля мяча в движении, ведение мяча с обводкой и бросок мяча в движении, двумя руками снизу – 8 мин.

6. Учебная игра 3×2 с практическим судейством – 10 мин.

Занятие 7

1. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. Упражнения со скакалкой – 10 мин.

2. Обучение передачам мяча одной рукой на месте: снизу, сбоку.

3. Обучение броску мяча одной и двумя руками снизу в движении с сопротивлением.

4. Обучение взаимодействию 3 нападающих против 2 защитников.

5. Продолжение обучения штрафному броску изученными способами.

6. Учебная игра $2 \times 1 \times 2$ с практическим судейством.

Занятие 8

1. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. Упражнения со скакалкой – 10 мин.

2. Обучение ловле мяча с полу отскока: на месте, с шагом вперед.

3. Обучение сочетанию приемов: передача мяча, рывок, ловля мяча с полу отскока, остановка и бросок в прыжке одной рукой от головы.

4. Выполнение контрольного упражнения: взаимодействие 2×1 ; взаимодействие 3×2 – 8 мин.

5. Продолжение обучения броску мяча со штрафного одной рукой от плеча и двумя руками от головы.

6. Учебная игра 3×3 с практическим судейством – 10 мин.

Занятие 9

1. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными.

Упражнения с партнером – 10 мин.

2. Обучение ловле мяча с полу отскока, с шагом вперед.

3. Учебная игра 3×3 с практическим судейством – 10 мин.

Занятие 10

1. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. Упражнения с партнером – 10 мин.

2. Обучение ловле мяча с полу отскока: с шагом вперед, в движении навстречу мячу.

3. Обучение сочетанию приемов: передача мяча, рывок вперед, ловля мяча с полу отскока, остановка и бросок мяча в прыжке; передача мяча, рывок вперед, ловля мяча в движении, ведение и бросок двумя руками снизу в движении.

4. Продолжение обучения штрафному броску.

5. Учебная игра – 12 мин.

Занятие 11

1. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. Упражнения с набивными мячами – 10 мин.

2. Обучение ловле мяча с полу отскока.

3. Выполнение контрольных упражнений в сочетаниях: передача мяча, рывок вперед, ловля мяча с полу отскока, остановка и бросок мяча в прыжке – 8 мин.

4. Продолжение обучения броску мяча со штрафного.

5. Учебная игра – 15 мин.

Занятие 12

1. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. Упражнения со скакалкой – 10 мин.

2. Повторение сочетаний приемов: передача, рывок, ловля мяча, остановка и бросок в прыжке.

3. Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок изученными способами – 9 – 10 мин.

4. Учебная игра с практическим судейством – 20 мин.

Занятие 13 (игровое)

1. Бег по заданию. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. Упражнения со скакалкой – 10 мин.

2. Учебная игра с практическим судейством – 30 мин.

Занятие 14 (игровое)

3. Бег с заданием. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. Упражнения с набивными мячами – 12 мин.

4. Учебная игра с практическим судейством – 33 мин.
Занятия 15 и 16 (игровые)
5. Общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными – 12 мин.
6. Учебная игра с практическим судейством – 33 мин.

Подвижные игры на занятиях

По мере развития утомления в процессе тренировки игровое мышление ухудшается: снижается качество принимаемых решений, увеличивается время, затрачиваемое на выбор действий. В то же время в подготовительной части занятия частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает 130–140 уд/мин. Поэтому именно здесь целесообразно применять подвижные игры, направленные на формирование умения анализировать складывающиеся игровые ситуации, осмысливать действия с мячом, видеть особенности конкретных моментов игры, занимать выгодные позиции, выходить на свободное место, растягивать фронт атаки. Игра, используемая в подготовительной части занятия, должна быть:

- 1) командной;
- 2) средней интенсивности (ЧСС не выше 130–140 уд/мин);
- 3) развивающей игровое мышление;
- 4) подготовительной (для подготовки всех систем организма к работе в основной части занятия).

В подготовительной части могут быть использованы подвижные игры, описанные ниже. На одном занятии проводят обычно две игры и их варианты.

«Наездники»

Группа делится на две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Первые номера – «лошади», вторые – «всадники». «Всадники» садятся верхом на «лошадей». Игра ведется по правилам баскетбола. Применяя баскетбольные технические приемы, команды стараются забросить мяч в кольцо соперника. «Лошадям» разрешается только передвигаться по площадке и вести мяч, «наездникам» – выполнять передачи и броски по кольцу.

«Подвижная цель»

Участвуют две команды по 4–7 игроков с вратарями. Вратарю разрешается находиться только на линии ворот. Задача нападающей команды – попасть мячом во вратаря противоположной команды, который стремится увернуться от мяча. Если во вратаря попали, его место занимает другой игрок той же команды. Побеждает команда, затратившая меньше бросков на «осаливание» всех вратарей другой команды. Вариант: в игре используют два мяча.

«Поймай мяч партнёра»

Участвуют две команды по 6–8 человек в каждой. Площадка для каждой команды – половина баскетбольной. По углам площадки кладут баскетбольные мячи. Команды выстраиваются в колонны по одному за направляющим

(капитаном). По сигналу направляющие начинают движение в обход своей площадки и, подходя к мячу, подбрасывают его вверх. Задача второго игрока – поймать мяч и также подбросить его вверх. Ловит мяч третий игрок и т. д. Задача команды контролировать мяч (не допуская ударов об пол), передвигаясь в обход. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок (ударов мяча об пол) за установленное время. Варианты: команды передвигаются бегом, прыжками на обеих ногах, спиной вперёд.

«Баскетбол гусят»

Задача игроков – броском от головы попасть в щит соперников. За удачное попадание команда получает 1 очко. Игра ведётся на баскетбольной площадке по правилам баскетбола.

Ограничения: игрокам разрешается вести мяч только в положении седа и приседа. Если игрок принял положение стойки, то с места нарушения назначается свободный бросок. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за установленное время.

Подвижные игры для развития игрового мышления

Эти игры применяются в основной части занятия. Организация занятий по методу круговой тренировки позволяет добиваться высокой моторной плотности, решать проблемы, связанные с нехваткой мячей и переполненностью группы. В этой части занятий пульс ниже 160 уд/мин. не опускается.

«Быстрый прорыв»

Играют 2 × 2 или 3 × 3 на один щит. По сигналу команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к щиту, после чего игра продолжается у щита до нового сигнала. Вариант: игра у щита проходит без ведения, с применением только передач.

«В одно касание»

В квадрате 3 × 3 м по углам располагаются 4 игрока – команда. Опорная нога каждого игрока находится на углу квадрата. По сигналу игроки начинают передавать мяч друг другу по воздуху в указанном направлении без задержки в руках. По сигналу направление передач меняется. И так несколько раз. Если мяч направлен не точно или игрок его не удержал, это считается ошибкой. По истечении установленного времени в игру вступает следующая четвёрка. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.

Варианты игры:

- 1) передачу выполнять с отскоком об пол;
- 2) передачу выполнять одной рукой или скрытно за спиной.

«Квадрат»

На углах прямоугольника 3 × 6 располагаются 4 игрока. В середине прямоугольника размещается водящий – перехватчик. Игроки передают мяч друг другу произвольным способом, но без перекидки через перехватчика. Задача перехватчика – коснуться мяча. В случае успеха он меняется местами с

игроком, осуществившим неудачную передачу. Все игроки должны побывать в роли перехватчика. Побеждает игрок, допустивший меньше ошибок в передачах в 1–5 сериях игры.

Варианты игры:

- 1) устанавливаются определённые способы передачи мяча;
- 2) расстояние между передающими и перехватчиком сокращается;
- 3) взаимодействующие игроки перемещаются по линиям прямоугольника, а в центре находятся два перехватчика;
- 4) взаимодействуют 3 игрока в треугольнике, вершины треугольника – места постановки опорных ног передающих.

«Передачи по номерам»

В игре участвуют несколько команд по 4 игрока. Игроки команд рассчитываются по порядку. Первые номера владеют мячом. По сигналу играющие начинают передвигаться по площадке в различных направлениях и передают мяч строго по порядку номеров.

За действием каждой команды наблюдает руководитель игры и его помощники. За передачу мяча не тому игроку, а также за каждое падение мяча на площадку команде начисляют штрафное очко. Игра продолжается 2–3 мин. Выигрывает команда, получившая меньшее количество штрафных очков и выполнившая большее число передач.

«2 × 2 на одно кольцо»

Игра на одно кольцо по правилам баскетбола. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать только в 3-секундной зоне. Игроки атакующей команды могут выполнять броски как из-за пределов 3-секундной зоны, так и из неё (но в последнем случае после двух шагов). Подбор мяча может осуществлять игрок, не выполнявший бросок, добывать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Баскетбол 3х3в вопросах и ответах

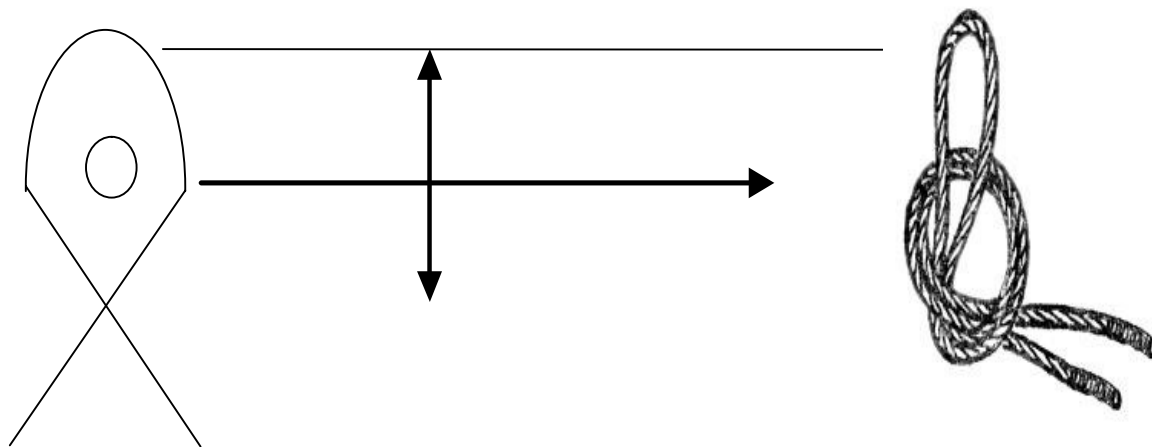
1. Баскетбол 3х3 – это разновидность...? (Баскетбола)
2. Что в баскетболе 3х3 означает термин «дриблинг»? (Ведение)
3. Что означает слово «баскетбол»? (Корзина-мяч)
4. В каком году был «изобретён» баскетбол? (1891 г.)
5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр? (1936 год, XI- О.И. в Берлине)
6. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы? (Ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину)
7. Технику передвижений в баскетболе 3х3 составляют? (Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты)
8. Сколько человек играют в баскетбол 3х3 на площадке? (Три)
9. Сколько человек играют в баскетбол на площадке? (Пять)

10. Сколько максимально игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнования? (10)
11. Размеры баскетбольной площадки? (15м x 28м)
12. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)? (305 см)
13. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу? (24 с)
14. Сколько шагов можно делать после взятия мяча? (2 шага)
15. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки? (8 с)
16. Продолжительность игры в баскетбол? (4 тайма по 10 минут)
17. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии? (1 очко)
18. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов? (С любого)
19. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча? (5 сек)
20. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право? (Только главный тренер)
21. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры? (Пять)
22. Играя в зоне нападения нельзя выполнить передачу? (В свою зону защиты)
23. Кто придумал баскетбол как игру? (Д.Нейсмит)
24. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах? (Разрешается)
25. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку. Какое положение является ошибкой в данной стойке? (Ноги выпрямлены в коленях)
26. Какие действия при обыгрывании соперника наиболее правильны? (Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой)
27. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является? («Шлёпание» по мячу расслабленной рукой)

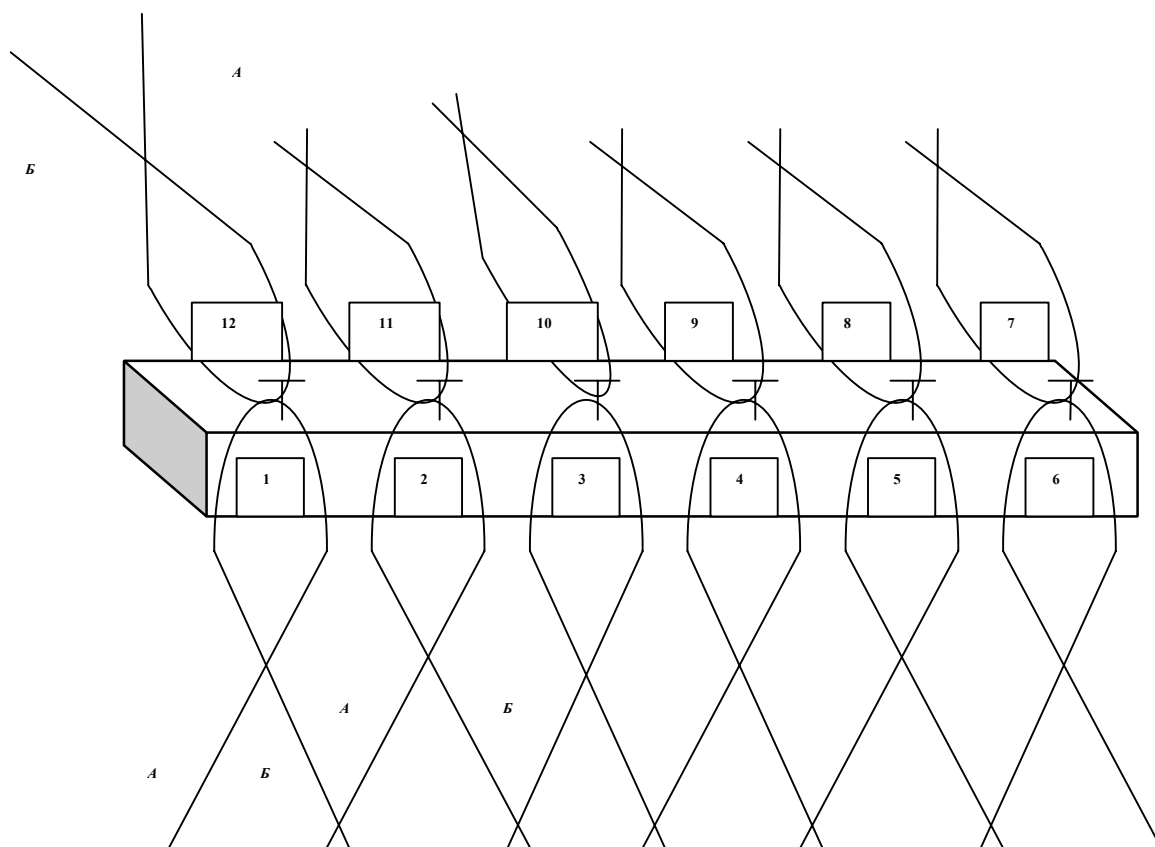
Изготовление баскетбольного снаряжения

Плетение баскетбольной сетки

Для вязки одной баскетбольной сетки необходимо 24 метра капронового шнура диаметром 0,6 см. Шнур делится на 12 отрезков, каждый отрезок складывается пополам и вяжется узел, который в туризме называется «узел проводника», на расстоянии 15 см от точки складывания.



Для дальнейшей вязки сетки можно использовать простое приспособление. В край бруска забивают 6 гвоздей и на них надевают все 12 петель, по 2 на каждый гвоздь.



Нумерация первого ряда петель идет в возрастающей последовательности, а второго ряда петель – в убывающей последовательности. Таким образом, на первом гвозде висят петли 1 и 12, на втором 2 и 11, на третьем 3 и 10 и т. д. Затем конец веревки 1Б первой петли связывается с концом веревки 2А второй петли «узлом проводника».

Конец веревки 2Б второй петли связывается с концом веревки 3А третьей петли и т. д. Конец веревки 12Б двенадцатой петли связывается с концом

веревки 1А первой петли. Закончился второй ряд узлов вязки баскетбольной сетки. Ячейки сетки следует выполнять длиной 8–10 см. Затем процесс вязки узлов повторяется подобным образом. Таких ячеек по длине сетки должно получиться 3–4 штуки. Длина баскетбольной сетки в конечном варианте должна быть не менее 40 см и не более 45 см. Концы веревок обрезаются и оплавляются огнем. Чтобы сетка получилась ровной, следует выдерживать расстояние между узлами. Для более прочной и долговечной баскетбольной сетки можно использовать шнур и более толстого диаметра – до 0,8 см.

Спортивный свисток своими руками

Спортивный свисток – необходимый инвентарь тренеров по различным видам спорта, а также учителей физической культуры.

Свистки, выпускаемые отечественной промышленностью, обычно издают одинаковые по тональности звуки. Этот факт вызывает определенное неудобство, с которым сталкиваются тренеры-преподаватели, проводящие занятия с несколькими группами спортсменов в одном зале или на одной спортивной площадке. Избежать этого можно, имея свой, отличный от других, спортивный свисток.

Изготовление свистка – дело нехитрое, для этого требуются небольшие тиски и набор слесарных инструментов. Можно воспользоваться школьными мастерскими, да и сами учащиеся могут при желании под руководством учителя изготовить спортивный свисток.

Изготовление свистка можно производить из толстого цельного куска оргстекла, мы же используем небольшие кусочки оргстекла, разного по цвету. Для лучшего эстетического вида изделия при наборе пластин разного цвета используем осевую симметрию.

Итак, органическое стекло нарезается ножовкой по металлу или резакон на кусочки размером 60 × 25 мм. Эти кусочки склеиваем хлорэтиловым клеем до толщины ≈ 15–18 мм. Следует оставить две пластинки для боковин свистка. Даём клею просохнуть 6–8 часов. Делаем отверстие Ø 3 ÷ 5 мм, а чтобы не было разрыва заготовки, рассверливаем сверлом 18–20 мм и внутреннюю поверхность полируем.

Верхнюю поверхность заготовки обрабатываем напильником и шкуркой, используя электромотор или дрель. При помощи войлока и пасты ГОИ делаем эту поверхность идеально ровной.

На обработанной поверхности заготовки ножовкой по металлу сделаем распил 3–5 мм в зависимости от толщины заготовки № 1. Затем на боковой поверхности свистка по касательной к отверстию в заготовке выполним пропи́л № 2.

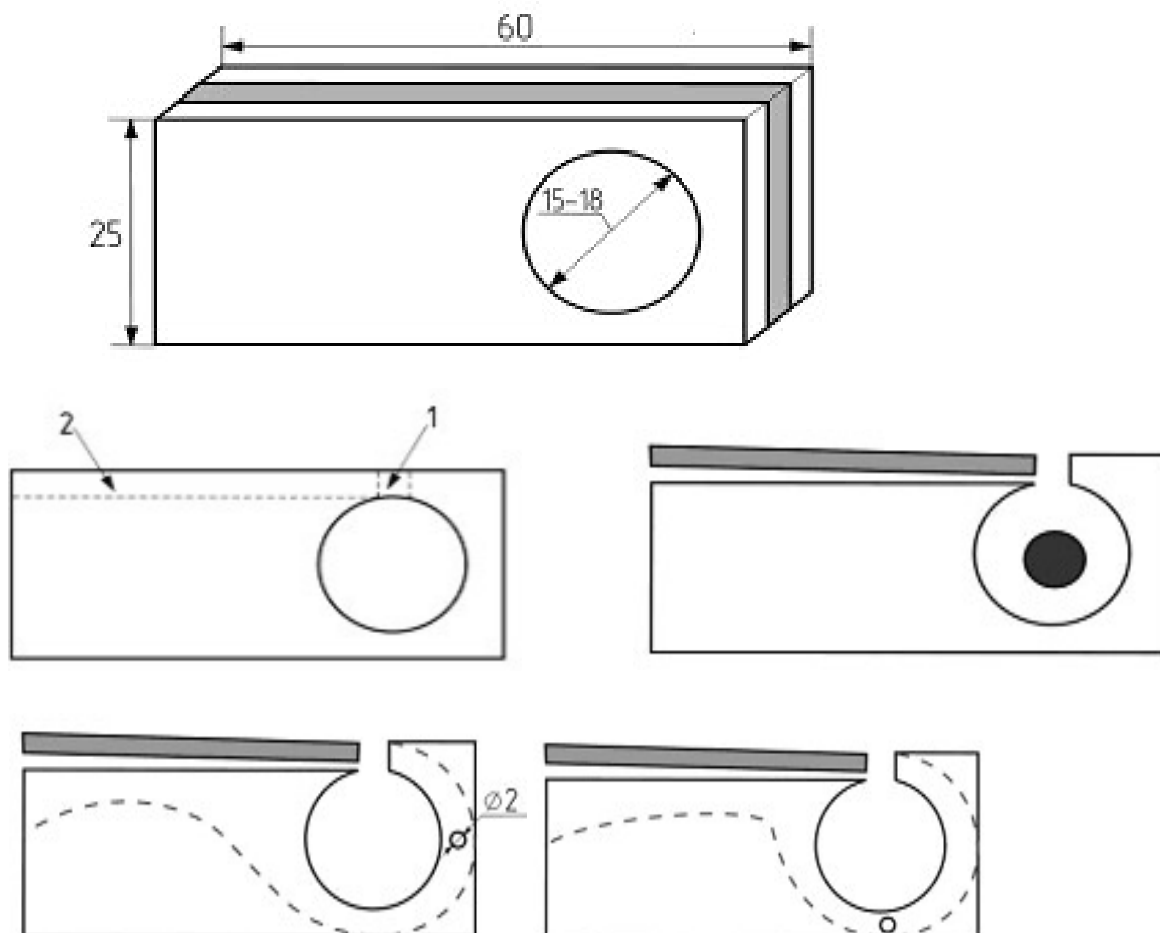
Из твердого пенопласта или пробки изготавливаем шарик. Для этого отрезаем от пенопласта кубик со сторонами 8 или 10 мм (в зависимости от толщины отверстия заготовки). Острым лезвием срезаем углы у кубика, доводя его до формы шара. Затем доводим до идеально круглой формы.

Предварительное звучание свистка можно проверить, вложив в заготовку шарик, приложив вырезанную верхнюю часть свистка и зажав боковые отверстия большим и указательным пальцами. Если звучание свистка нас устраивает, то можно производить окончательную склейку изделия. Если тональность звучания нам не нравится, то производим подгонку толщиной диаметра шарика, верхним пропилом № 1 или толщиной отверстия: чем больше отверстие и пропилом № 1 в заготовке, тем ниже тембр звучания свистка.

На следующем этапе работы на одну из боковых сторон заготовки наклеиваем еще одну пластину 60×30 мм. Отрезанную часть пропила № 2 приклеиваем обработанной стороной внутрь так, чтобы отверстие при входе воздуха было 2 мм, а при выходе 1 мм. Размещаем внутрь отверстия шарик и сверху приклеиваем вторую пластину заготовки размером 60×30 мм. Даем высохнуть 10–12 часов и просверливаем отверстие диаметром 2 мм для тесьмы.

Затем ножовкой выпиливаем контур свистка желаемой формы, который обрабатывается по технологии, описанной выше.

Имея набор спортивных свистков различной тональности, можно с успехом тренировать реакцию спортсмена на разный звуковой сигнал. Для этого заранее обговаривается, какие упражнения или движения следует выполнять под тот или иной звуковой сигнал.



Библиографический список

1. Баскетбол. Стритбол: учеб. -метод. пособие / [В. Ф. Ишухин и др.]; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016.-116 с.
2. Глущенко, В. История стритбола как она есть [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.championat.ru/basketball/article-35269.html> (дата обращения: 28.08.2013).
3. Разные игры // Российский стритбол[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.streetball.ru/rules/>
4. <https://www.sportsdaily.ru/articles/stritbol-na-olimpijskix-uliczax> дата обращения 28.01.2019г
5. Сорокин, Д. Ю. УЧИМСЯ ИГРАТЬ В СТРИТБОЛ: учеб. пособие /Д. Ю. Сорокин, В. М. Сорокина. – Волгоград: ИУНЛ ВолгГТУ, 2015. – 76 с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю.Д. Железняк, и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 520 с.
7. Спортивные игры: учебно – методические рекомендации / сост. А.А. Антонов. – Шуя: Издательство ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2011. – 36 с.
8. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Академия, 2009. – 127 с.
9. Овчинников, В. П. Повышение эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов в защите зонным прессингом: дис... канд. пед. наук / В. П. Овчинников. – СПб., 1993.
10. Совершенствование игровых действий в защите студенческих команд по баскетболу: метод. рекомендации / сост. В. П. Овчинников, РГПУ им. А. И. Герцена. – СПб., 1995.
11. Смирнов, К. И. Студенческая баскетбольная лига Санкт-Петербурга и Северо-Запада: история создания и перспективы развития / К. И. Смирнов, Н. Г. Соколов. – СПб., 2002.
12. Пельменев, В. К. Совершенствование точности бросков в баскетболе / В. К. Пельменев. – Калининград, 2001.
13. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000. – М., 2000.
14. Фетисова, С. Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений /С. Л. Фетисова; РГПУ им. А. И. Герцена. – СПб., 2000.
15. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. – М., 2002.
16. Дрюэт, Д. Баскетбол; пер. с англ. / Д. Дрюэт, П. Мейсон. – М., 2002.

Учебное издание

Закурин Леонид Вениаминович

Баскетбол 3х3

Учебно-методическое пособие

Редактор В.Л.Родичева

Подписано в печать 7.02.2019. Формат 60x84 1/16. Бумага писчая
Усл. печ. л. 4,42. Тираж 100 экз. Заказ

ФГБОУ ВО «Ивановский государственный химико-технологический
университет».

Отпечатано на полиграфическом оборудовании редакционно-
издательского центра ФГБОУ ВО «ИГХТУ»
153000, г. Иваново, Шереметевский пр., 7