

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Движение Специальной Олимпиады бесконечно признательно Фонду Анненберг, девиз которого - «Улучшать общественное благополучие через поддержку общения», оказавшему поддержку нашему стремлению к совершенству тренерской работы.



Advancing the public well-being through improved communication

Специальная Олимпиада также выражает благодарность профессионалам, волонтерам, тренерам, атлетам, которые помогали созданию этого Пособия для тренеров. Они помогли реализации миссии Специальной Олимпиады – предоставлять возможности круглогодичных тренировок и спортивных соревнований лицам от 8-и лет и старше с проблемами интеллектуального развития, постоянно совершенствовать свою физическую форму, демонстрировать отвагу, испытывать радость и участвовать во всевозможных контактах и обменах с другими атлетами, членами семей и обществом в целом. Специальная Олимпиада будет рада получить ваши комментарии и предложения для улучшения этого пособия в будущем.



Содержание

БАСКЕТБОЛ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЕ	3
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ	30
БАСКЕТБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА, ПРОТОКОЛ И ЭТИКЕТ	95



БАСКЕТБОЛ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

Планирование тренировок и соревновательного сезона



Задачи

Реалистичные, но требующие усилий для их решения задачи необходимы для мотивации игрока, как в процессе тренировок, так и во время соревнований. Поставленные задачи определяют вид и ход действий для реализации плана тренировок и игрового плана. Уверенность игрока в своих возможностях помогает сделать участие в занятиях увлекательным и крайне важно для его мотивации.

Для дополнительной информации и упражнений по постановке задач смотрите раздел Принципы проведения тренировок.

В чём их польза

- Повышают уровень физической подготовки игроков
- Приучают к самодисциплине
- Помогают освоить технические приёмы, которые необходимы и в других видах деятельности
- Открывают путь к самоутверждению и социальной активности

Постановка задачи и мотивация

Выработка у игроков веры в себя через постановку задач

Выполнение задач в процессе тренировок в условиях, близких к реальным соревнованиям, вырабатывает уверенность в своих силах. Постановка задачи – это акт взаимодействия игроков и тренеров. Основные характеристики задач таковы:

1. Задачи должны подразделяться на краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные.
2. Задачи должны рассматриваться как ступени к достижению успеха.
3. Задачи должны быть поняты и восприняты игроком.
4. Задачи должны варьироваться по сложности – от легко решаемых до требующих значительных усилий.
5. Степень и качество выполнения задач должны легко определяться.
6. Задачи должны способствовать выполнению тренировочного или игрового планов.

Игроки, как имеющие проблемы с интеллектом (атлеты), так и без таковых (партнёры) могут быть более заинтересованы в достижении целей краткосрочных задач, однако не боятся давать им более сложные задания. Включайте игроков в процесс постановки их персональных заданий. Например: спросите игрока: «Сколько точных передач ты хочешь сделать сегодня? А сколько их было на прошлой тренировке? Каков твой лучший результат на сегодня? Как ты можешь улучшить его?». Для правильной постановки задачи важно также знать причины участия игрока в занятиях. Ниже приведены различные факторы, определяющие участие и влияющие на выбор задачи:

- Соответствие по возрасту
- Уровень способностей
- Степень готовности
- Уровень подготовленности и исполнения технических приёмов
- Влияние семьи
- Влияние ровесников
- Предпочтения игрока

Задачи на технику исполнения против конечных задач

Правильно поставленные задачи нацелены на технику исполнения приёмов, а не на конечный результат. Техника исполнения – это то, что атлет контролирует сам. Конечный результат зачастую контролируют другие. Игрок может обладать отличной техникой, но проиграть, потому что другие атлеты оказались лучше.

И напротив, игрок с низким уровнем техники может выиграть, потому что уровень других ещё ниже. Если перед игроком стоит цель пробежать дистанцию за определённое время, он стремится именно к этому, а не к окончательной победе. Но если он поставил себе цель преодолеть эту дистанцию правильным образом, то он будет лучше контролировать достижение цели. Таким образом, выполнение задачи технического характера способствует лучшему выполнению задачи в целом.



Мотивация через постановку задач

Постановка задачи – это один из самых простых и эффективных способов мотивации в спорте. Хотя в этой концепции нет ничего нового, в последнее время техника эффективной постановки задач была отработана более чётко. Сущность мотивации в определении наличия какой-то потребности и стремлении к её удовлетворению. Как можно усилить мотивацию игрока?

1. Уделить ему/ей больше времени, если есть трудности в освоении приёма.
2. Отмечать даже малый прогресс в освоении приёмов.
3. Найти иные способы признания успехов, помимо победы.
4. Показать, что атлеты важны для тренера.
5. Показать, что вы гордитесь своими игроками и восхищены их успехами.
6. Стремиться к тому, чтобы игроки повышали свою самооценку.

Задачи указывают направление, говорят, чего следует достичь. Они способствуют приложению больших усилий, настойчивости и повышению качества исполнения. При постановке задач тренер и игрок должны определить технические приёмы, необходимые для её решения.

«Измеряемость» и конкретность

Эффективные задачи очень конкретны и поддаются точной оценке. Задачи, выраженные в форме декларации «Я хочу достичь наилучшего результата!» или «Я хочу улучшить свою технику!» звучат хорошо, но они неконкретны, и не поддаются точной оценке. Чтобы быть реалистичными, «измеряемые» задачи должны базироваться на некоем зафиксированном начальном исполнительском уровне, от которого и измеряется прогресс.

Трудные, но реалистичные

Эффективные задачи должны восприниматься как вызовы, требующие серьёзных усилий, но не пугающие своей сложностью. Задача-вызов трудна, но выполнима в течение разумного периода времени и при достаточном уровне усилий или способностей. Если задача превосходит способности игрока, она пугает его. Реализм задачи предполагает наличие правильной оценки. Если задача основана на знании прогресса, достигнутого обучаемыми в процессе тренировок, она, скорее всего, будет реалистичной.

Долгосрочные задачи против краткосрочных

И долгосрочные, и краткосрочные цели показывают направление действий, но краткосрочные цели имеют больший мотивировочный эффект. Краткосрочные задачи легче выполняются и служат ступенями к достижению более отдалённых целей. Нереалистичную краткосрочную задачу распознать легче, чем долгосрочную, и нужно суметь изменить её, чтобы избежать потери времени.

Позитивная постановка задачи против негативной

Позитивная постановка задачи указывает на то, что надо сделать, а не на то, чего делать не следует. Негативная постановка задачи направляет наше внимание на ошибки, которые надо избежать или устранить. После определения задачи игрок и тренер должны определить конкретные пути и технические приёмы, необходимые для её успешного решения.

Определение приоритетов

Эффективные задачи немногочисленны и понятны игрокам. Постановка небольшого количества задач требует, чтобы игроки и тренеры уяснили, что важно и необходимо для постоянного совершенствования. Постановка нескольких чётко сформулированных задач позволит игрокам и тренерам точно фиксировать прогресс без необходимости вести обширную учётную документацию.

Обоюдное участие в постановке задачи

Постановка задачи становится эффективным средством мотивации, если игроки заинтересованы в её решении. Если задача навязывается без заметного вклада в её формирование со стороны игрока, вряд ли её мотивация будет значительной.



Определение точных временных рамок

Временные рамки мобилизуют игроков. Конкретные сроки решения задач исключают беспочвенные замыслы и дают возможность точно определить, какие задачи реалистичны, а какие нет. Временные рамки особенно важны в травмоопасных видах спорта, где страх часто ведёт к медлительности в освоении новых приёмов.

Формальный или творческий способ постановки задачи

Некоторые тренеры и игроки считают, что задача должна ставиться на официальном собрании в отрыве от тренировки и потребуются длительное время для её усвоения и определения путей решения. На самом деле новые задачи есть производное от того, что тренер делал и делает давно, а сейчас они выражаются в чётких и измеряемых категориях, а не в общих и неконкретных предположениях.

Задачи для команды и отдельного игрока

Хотя постановка задачи для всей команды очень важна в командных видах спорта, в большинстве случаев командная задача может быть разбита на индивидуальные задачи и сферы ответственности. Для эффективной работы команды в целом каждый её член должен усвоить свою роль и обязанности.

Области постановки задач

Когда игрока просят сформулировать задачу, он обычно говорит об обучении новым техническим приёмам или способам действий во время игры. Главная роль тренера заключается в расширении восприятия игроками этих понятий, а правильная постановка задачи может стать для этого эффективным инструментом. Задачи должны быть направлены на развитие физической формы, активного участия, интенсивности, спортивного и командного духа, привития привычки к постоянным тренировкам или умения использовать свободное время.

Постановка задачи

Постановка задачи – это совместная деятельность игрока и тренера. Ниже приводятся основные элементы, которые надо учитывать при постановке задачи:

Структурирование по краткосрочным и долгосрочным целям

- Последовательные ступени к достижению успеха
- Игрок сознательно воспринимает и соглашается их выполнять
- Последовательное наращивание трудности упражнений – от лёгких к требующих усилий
- Поддающиеся точному учёту и «измерению»

Краткосрочные цели

- Освоение баскетбола в обстановке радости и удовлетворения.

Долгосрочная задача

Игрок должен освоить основные технические приёмы баскетбола, соответствующие нормы поведения и знание функциональных обязанностей и правил, необходимых для успешного участия в соревнованиях по баскетболу.



Контрольные вопросы к задаче

1. Письменно сформулируйте задачу.
2. Хорошо ли она соответствует нуждам игрока?
3. Сформулирована ли задача в позитивном тоне? Если нет, перефразируйте её.
4. Способен ли игрок понять и выполнять её? Нацелена ли эта задача на действия именно этого игрока, а не на кого-либо ещё?
5. Достаточно ли важна эта задача для игрока, чтобы он захотел работать над ней? Есть ли у него время и силы для этого?
6. Каким образом решение этой задачи сможет изменить жизнь игрока?
7. Что может помешать игроку в решении этой задачи?
8. Какие ещё знания нужны игроку?
9. Каким видам и формам деятельности нужно обучить игрока?
10. В чём могут заключаться риски для игрока?

Восьминедельная программа тренировок

Приведенная восьминедельная программа тренировок успешно применялась для обучения игроков различных уровней способностей. Она дана лишь в качестве примера и не является обязательной. В идеале вам потребуется гораздо больше времени, чем восемь недель, и больше возможностей для соревнований, чем перечислено здесь.

Первая неделя – Тренировка 1

1. Разминка: работа ног, работа с мячом, затем растяжка.
2. Оценка индивидуального владения приёмами - ведение, подбор, передачи от краёв площадки.
3. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.

Первая неделя – Тренировка 2

1. Разминка: работа ног, работа с мячом, затем растяжка.
2. Программа домашних тренировок с упором на технику ведения.
3. Игра с мячом типа эстафеты или салочек. Введение понятия нападения и защиты.
4. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.

Вторая неделя – Тренировка 1

1. Разминка: работа ног, работа с мячом, затем растяжка.
2. Разделиться на четыре равных группы и провести четыре серии упражнений по 10 минут каждая – ведение, передача/приём передачи, броски в кольцо и перехват мяча.
3. Провести двухстороннюю игру под контролем тренера.
4. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.

Вторая неделя – Тренировка 2

1. Разминка: работа ног, работа с мячом, затем растяжка.
2. Разделиться на четыре равных группы и провести четыре серии упражнений по 10 минут каждая – ведение, передача/приём передачи (введите приём «вбрасывание»), броски в кольцо и перехват мяча.
3. Простые приёмы атаки с использованием половины площадки, двухсторонняя игра.
4. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.

Третья неделя – Тренировка 1

1. Разминка: работа ног, работа с мячом, затем растяжка.
2. Разделиться на четыре равных группы и провести четыре серии упражнений по 10 минут каждая – ведение, передача/приём передачи (введите приём «вбрасывание»), броски в кольцо и подбор мяча после отскока от щита, отработка игры в нападении «один на один».
3. Разбор игры в нападении на половине площадки, простейшие приёмы защиты, двухсторонняя игра.
4. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.



Третья неделя – Тренировка 2

1. Разминка: работа ног, работа с мячом, затем растяжка.
2. Обучение простым приёмам предыгровой разминки.
3. Разделиться на четыре равных группы и провести четыре серии упражнений по 5-7 минут каждая – ведение, передача/приём передачи (введите приём «вбрасывание»), броски в кольцо и перехват мяча после отскока от щита, отработка игры в нападении «один на один», затем двое на одного защитника.
4. Разбор игр в нападении и защите и двухсторонняя игра (ввести понятие 3-х секундной зоны).
5. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.

Четвёртая неделя – Тренировка 1

1. Разминка: работа ног, работа с мячом, затем растяжка.
2. Предыгровая разминка.
3. Разделиться на четыре равных группы и провести четыре серии упражнений по 5-6 минут каждая – ведение, передача/приём передачи (введите приём «вбрасывание»), броски в кольцо и перехват мяча после отскока от щита, отработка игры в нападении вдвоём на одного защитника.
4. Разбор проведённых игр в нападении и защите на половине площадки и двухсторонняя игра (введите смену сторон площадки в середине игры).
5. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.

Четвёртая неделя – Тренировка 2

1. Разминка: работа ног, работа с мячом, затем растяжка.
2. Предыгровая разминка.
3. Разделиться на четыре равных группы и провести четыре серии упражнений по 5 минут каждая – ведение, передача/приём передачи (введите приём «вбрасывание»), броски в кольцо и перехват мяча после отскока от щита, отработка игры в нападении вдвоём на одного защитника и двое на двое.
4. Разбор проведённых игр в нападении и защите на половине площадки, двухсторонняя игра (обучите передаче с отскоком мяча от пола и смене сторон площадки в середине игры).
5. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.

Пятая неделя – Тренировка 1

1. Предыгровая разминка, затем растяжка.
2. Разделиться на четыре равных группы и провести четыре серии упражнений по 4-5 минут каждая – ведение, передача/приём передачи (введите приём «вбрасывание»), штрафные броски в кольцо с подбором мяча после отскока и отработка игры двое на двое.
3. Разбор игр в нападении и защите. Проведение укороченной игры (разберите ситуацию с выходом мяча за пределы площадки под кольцом).
4. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.

Пятая неделя – Тренировка 2 (Проведение игры против местной команды)

Шестая неделя – Тренировка 1

1. Работа ног, предыгровая разминка, затем растяжка.
2. Разделиться на четыре равных группы и провести четыре серии упражнений по 4 минуты каждая – ведение, передача/приём передачи (введите приём «вбрасывание»), броски в кольцо после подбора мяча после отскока от щита и отработка игры двое на двое и трое на двое.
3. Разбор игр в нападении и защите на половине площадки, провести укороченную игру (обратить внимание на игровые позиции и смену сторон площадки; разберите ситуацию с выходом мяча за пределы площадки под кольцом и за боковую линию).
4. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.

Шестая неделя – Тренировка 2

1. Работа ног, предыгровая разминка, затем растяжка.
2. Разделиться на четыре равных группы и провести четыре серии упражнений по 4 минуты каждая – ведение, передача/приём передачи (введите приём «вбрасывание»), броски в кольцо после подбора мяча после отскока от щита и отработка игры трое на двое и трое на трое.



3. Разбор игр в нападении и защите на половине площадки, провести укороченную игру (обратить внимание на игровые позиции и смену сторон площадки; разберите ситуацию с выходом мяча за пределы площадки под кольцом и за боковую линию).
4. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.

Седьмая неделя – Тренировка 1

1. Работа ног, предыгровая разминка, затем растяжка.
2. Разделиться на четыре равных группы и провести четыре серии упражнений по 3-4 минуты каждая – ведение, передача/приём передачи (введите приём «вбрасывание»), броски в кольцо после подбора мяча после отскока от щита и отработка игры трое на двое и трое на трое.
3. Разбор игр в нападении и защите на половине площадки, провести укороченную игру (обратить внимание на игровые позиции и смену сторон площадки; разберите ситуацию с выходом мяча за пределы площадки под кольцом и за боковую линию).
4. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.

Седьмая неделя – Тренировка 2 (Игра против местной команды)

Восьмая неделя – Тренировка 1

1. Работа ног, предыгровая разминка, затем растяжка.
2. Разделиться на четыре равных группы и провести четыре серии упражнений по 3-4 минуты каждая – ведение, передача/приём передачи (введите приём «вбрасывание»), броски в кольцо после подбора мяча после отскока от щита и отработка игры двое на двое и трое на трое.
3. Подготовка к местному турниру; обсуждение возможных игровых ситуаций, двухсторонняя игра.
4. Снятие нагрузки и обсуждение итогов в составе команды.

Восьмая неделя – Тренировка 2 (Участие в местном турнире)

1. Приезд, регистрация команды и результатов индивидуальных тестов, ознакомление с программой.
2. Приём пищи за час-полтора до игры (или после игры).
3. Разминка и растяжка за 20 минут до игры.
4. Соревнование.
5. Награждение.
6. Отдых.
7. Возвращение домой.

После восьминедельного тренировочного цикла

1. Продолжать тренировки и после окончания местного турнира.
2. Пригласить атлетов, родителей, сотрудников местного отделения Специальной Олимпиады, группы поддержки, хозяев спортсооружений, спонсоров и т.п.
3. И провести праздник в честь окончания цикла, где отметить успехи и достижения атлетов и роль помощников тренера.
4. Поблагодарить хозяев спортсооружений.
5. Поблагодарить помощников тренера.
6. Поблагодарить других волонтеров.
7. Передать в СМИ информацию и фотографии.
8. Дать оценку проведенному циклу.
9. Разработать план тренировочного цикла на следующий год.



Примерные программы тренировок

Занятия первой недели

Предлагается проводить не менее двух занятий (в обоих – многократные повторы упражнений и закрепление полученных навыков)

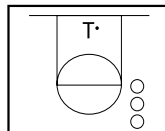
20 минут Общая разминка: бег четвёрками вокруг площадки (обычный, спиной вперёд, приставным шагом, имитация движений защитника)

Ведение, передачи, выходы на мяч (в парах и перебежках поперёк площадки). Первый игрок бежит поперёк площадки, поворачивается в сторону руки, ведущей мяч, переводит мяч в другом направлении, останавливается на полпути и делает передачу с отскоком от пола партнёру, который ловит мяч, ведёт его и повторяет действия первого игрока.

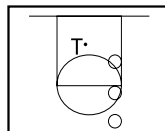
Растяжка: икроножные мышцы, голеностопные суставы, ахиллово сухожилие, мышцы бедра, пах и плечевой пояс.

25 минут Отработка приёмов (один или два тренера на мяч, циклы по 5 минут, перебежки игроков, сгруппированных для безопасности по их силам, способностям и росту)

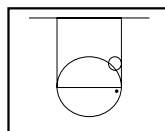
- Перехват: Выход на мяч (катить мяч прямо на игрока, затем в стороны от него, бросать мяч с отскоком от пола на него, затем в стороны, бросать мяч на него, затем в стороны). Положение: игроки стоят в линию напротив тренера, бегут на перехват мяча, ловят его, бросают с отскоком от пола тренеру и возвращаются в хвост линии игроков.



- Броски в кольцо: Поймать мяч, чтобы положение рук было удобным для броска (бросающая рука сверху мяча, направляющая сбоку) и провести бросок. Тренер стоит перед кольцом и сбоку от него, игроки – в линию вдоль границы 3-х секундной зоны. Атлеты бросают мяч так, чтобы он попал в кольцо после удара о щит. Если позволяет время, игрок берёт мяч из рук тренера так, как следует для выполнения броска.



- Двое против тренера (двое нападающих ведут мяч, передавая друг другу, и бросают в кольцо, а тренер играет роль защитника). Это начало обучения атаке. Трое на трое: Отработка защиты в треугольнике (шаг к мячу; тело обращено к мячу). Основной упор на защитные действия, реакцию на мяч и движение для его остановки; начать следует с выполнения передачи, когда защитник поворачивает тело в сторону мяча и делает шаг к нему.



35 минут Объяснение концепции командной игры пять на пять.

- Нападение и два-три защитника (без противодействия) по команде «Вперёд» проводят атаку.
- Двухсторонняя игра: тренер может постоянно быть рядом с более слабыми игроками и помогать им на поле.

Индивидуальные занятия с игроками:

Ведение на 10 метров, адресная передача, передача в цель

- Проведите тест индивидуальных навыков и зафиксируйте их; ведите учёт дальнейших результатов выполнения упражнений.

- Проведите игровое занятие с использованием отработанных приёмов. Например: Обгони время – сколько точных передач сделано с разных положений за 30 сек.

Общefизические упражнения: Прыжки, отжимания, упражнения для брюшного пресса.

10 минут Собрать команду в «кружок победителей» для расслабления, заключительной растяжки и подведения итогов: похвалить всех игроков, найти у каждого из них что-то, заслуживающее положительной оценки.



Занятия второй недели

Предлагается проводить не менее двух занятий (в обоих – многократные повторы упражнений и закрепление полученных навыков).

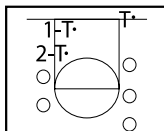
20 минут Общая разминка: бег вокруг площадки (обычный, спиной вперёд, приставным шагом, имитация движений защитника) .

Ведение, передачи, выходы на мяч (в парах и перебежках поперёк площадки).

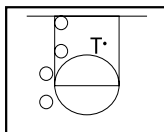
Растяжка: икроножные мышцы, голеностопные суставы, ахиллово сухожилие, мышцы бедра, пах и плечевой пояс.

25 минут Отработка приёмов (один или два тренера на мяч, циклы по 5 минут, перебежки игроков, сгруппированных для безопасности по их силам, способностям и росту)

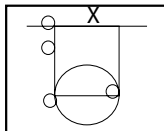
• Перехват мяча: Выход на мяч (катящийся, с отскока от пола или брошенный на игрока), добавьте также и броски в кольцо. Тренер бросает мяч от угла. Исходное положение: Атлеты стоят в линию напротив тренера, бегут на перехват мяча, ловят его, делают обратную передачу тренеру с отскоком мяча от пола и возвращаются в хвост линии атлетов.



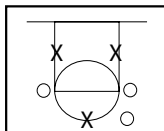
• Броски в кольцо: Поймать мяч, чтобы положение рук было удобным для броска (бросающая рука сверху, направляющая сбоку); повторять приём передачи, броски и подбор отскока от щита, после чего бросать с близкой дистанции. Тренер стоит под кольцом, а игроки – в линию вдоль границы 3-х секундной зоны.



• Двое против тренера (двое нападающих ведут мяч, передавая друг другу, и бросают в кольцо, а тренер играет роль защитника, постоянно усиливая противодействие).



• Трое на трое: Отработка приёмов защиты (шаг к мячу; тело обращено к мячу, противодействие движению нападающего). Основной упор на защитные действия, реакцию на мяч и движение для его остановки; начать следует с выполнения передачи нападающему. Защитник поворачивает тело в сторону мяча и делает шаг к нему, а нападающий продолжает ведение, стремясь проскочить между защитниками. Ближайшие к атакующему игроку защитники сближаются, не позволяя нападающему пройти между ними.



35 минут Отработка концепции командной игры пять на пять.

• Нападение и защита двое на трое (без противодействия) по команде «Вперёд» проводят атаку. Бегом выйти со своей половины поля на заранее отработанные позиции; приступить к атаке.

• Двухсторонняя игра: несколько таймов по 5-7 минут.

• Добавьте отработку вбрасывания мяча и действий в нападении на краях площадки: члены команды занимают свои позиции, а лучший пасующий или защитник не дают мячу выйти в аут.

Индивидуальные занятия с игроками:

Ведение на 10 метров, адресная передача, передача в цель

• Проведите тест индивидуальных навыков и ведите учёт результатов.

• Проведите «беспорядочную игру-забаву» (например двое против тренера).

Общефизические упражнения: Прыжки, отжимания, упражнения для брюшного пресса.

10 минут Собрать команду в «кружок победителей» для расслабления, заключительной растяжки и подведения итогов: похвалить всех игроков, найти у каждого из них что-то, заслуживающее положительной оценки.



Занятие третьей недели

Предлагается проводить не менее двух занятий (в обоих – многократные повторы упражнений и закрепление полученных навыков)

20 минут Общая разминка: бег вокруг площадки (обычный, спиной вперёд, приставным шагом, имитация движений защитника)

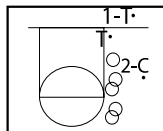
Ведение, передачи, выходы на мяч (в парах и перебежках поперёк площадки).

Добавьте 5-ти минутные упражнения на ведение в игровой форме: Разбейте игроков на группы равных способностей с тренером в каждой из таких групп; пара игроков стоит в круге вбрасывания. Каждый из них имеет мяч, и по команде они начинают его вести, пытаясь при этом «украсть» мяч у соперника и сохранить свой.

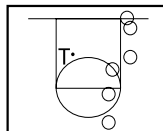
Растяжка: икроножные мышцы, голеностопные суставы, ахиллово сухожилие, мышцы бедра, пах и плечевой пояс.

25 минут Отработка приёмов (один или два тренера на мяч, циклы по 5 минут, перебежки игроков, сгруппированных для безопасности по их силам, способностям и росту)

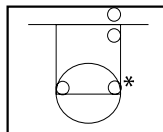
- Перехват мяча: Выход на мяч (катящийся, с отскока от пола или брошенный на игрока). Исходное положение: Тренер бросает мяч, как и на прошлой неделе, но добавьте попытки тренера отнять мяч, в том числе и с физическим контактом с игроком.



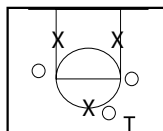
- Броски в кольцо: Поймать мяч, чтобы положение рук было удобным для броска (бросающая рука сверху, направляющая сбоку); повторять приём передачи, броски и подбор отскока от щита, после чего бросать с близкой дистанции. Один тренер стоит под кольцом, второй сбоку, а игроки – в линию вдоль границы 3-х секундной зоны.



- Двое против тренера: двое нападающих ведут мяч, передавая друг другу, и бросают в кольцо, а тренер играет роль защитника, постоянно усиливая противодействие. Прежде чем бросить в кольцо, игрок должен сделать не менее двух передач.



- Трое на трое: Отработка приёмов защиты (шаг к мячу; тело обращено к мячу, противодействие движению нападающего). Основной упор на защитные действия, реакцию на мяч и движение для его остановки; начать следует с выполнения передачи нападающему. Защитник поворачивает тело в сторону мяча и делает шаг к нему, а нападающий продолжает ведение, стремясь проскочить между защитниками. Ближайшие к атакующему игроку защитники сближаются, не позволяя нападающему пройти между ними. Добавление: когда защита перехватывает мяч, сделать передачу тренеру и команда переходит от защиты к нападению.



35 минут Отработка концепции командной игры пять на пять.

- Нападение и защита двое на трое (без противодействия) по команде «Вперёд» проводят атаку. Бегом выйти со своей половины поля на заранее отработанные позиции; приступить к атаке.

- Двухсторонняя игра: несколько таймов по 5-7 минут.

- Продолжайте отрабатывать вбрасывание мяча, атакующие действия по обе стороны от кольца, добавьте отработку штрафных бросков.

Индивидуальные занятия с игроками:

Ведение на 10 метров, адресная передача, передача в цель

- Проведите тест индивидуальных навыков и ведите учёт результатов.

- Проведите «беспорядочную игру-забаву» (например двое на двое, причём один из игроков - тренер).

Общездоровьеские упражнения: Прыжки, отжимания, упражнения для брюшного пресса.



10 минут Собрать команду для заключительной растяжки и подведения итогов; обсудите планы соревнований этой недели (форма, порядок поездки, обязанности тренеров и родителей).

Занятия четвёртой недели

Предлагается проводить не менее двух занятий (в обоих – многократные повторы упражнений и закрепление полученных навыков).

20 минут Общая разминка: бег вокруг площадки (обычный, спиной вперёд, приставным шагом, имитация движений защитника).

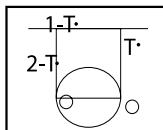
Ведение, передачи, выходы на мяч (в парах и перебежках поперёк площадки).

Добавьте 6-ти минутные упражнения на ведение в игровой форме: Разбейте игроков на четыре группы: две из слабых игроков, две – более сильных. Слабые команды играют на одной стороне площадки, сильные на другой. Игры из таймов по 3 минуты. У победившей команды к концу игры на площадке остаётся больше игроков.

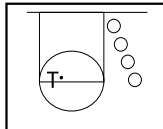
Растяжка: икроножные мышцы, голеностопные суставы, ахиллово сухожилие, мышцы бедра, пах и плечевой пояс.

25 минут Отработка приёмов (один или два тренера на мяч, циклы по 5 минут, перебежки игроков, сгруппированных для безопасности по их силам, способностям и росту).

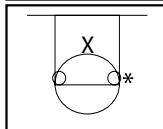
- Перехват мяча: Выход на мяч (катящийся, с отскока от пола или брошенный на игрока). Исходное положение: Тренер бросает мяч, как и на прошлой неделе, но добавь попытки тренера отнять мяч, в том числе и с физическим контактом с атлетом.



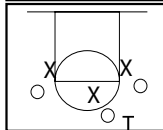
- Броски в кольцо: Поймать мяч, чтобы положение рук было удобным для броска (бросающая рука сверху, направляющая сбоку); повторять приём паса, броски и перехват отскока от щита, после чего бросать с близкой дистанции. Один тренер стоит на линии штрафного броска и даёт пасы под разными углами.



- Трое против тренера: трое нападающих ведут мяч, передавая друг другу, и бросают в кольцо, а тренер играет роль защитника, постоянно усиливая противодействие. Прежде чем бросить в кольцо, игрок должен сделать не менее двух передач.



- Трое на трое: Отработка приёмов защиты (шаг к мячу; тело обращено к мячу, противодействие движению нападающего). Основной упор на защитные действия, реакцию на мяч и встречное движение для его остановки; перекрыть путь нападающему. Когда защита перехватывает мяч, сделать передачу тренеру, и команда переходит от защиты к нападению.



35 минут Отработка концепции командной игры пять на пять.

- Нападение и защита двое на трое (без противодействия) по команде «Вперёд» проводят атаку. Бегом выйти со своей половины поля на заранее отработанные позиции; приступить к атаке.

- Двухсторонняя игра: несколько таймов по 5-7 минут.

- Продолжайте отрабатывать вбрасывание мяча, атакующие действия по обе стороны от кольца, добавьте отработку штрафных бросков. Добавьте проходы под кольцо от боковой линии и броски из-под кольца.

Индивидуальные занятия с игроками:

Ведение на 10 метров, адресная передача, передача в цель

- Проведите тест индивидуальных навыков и ведите учёт результатов.



- Проведите «беспорядочную игру-забаву» (например, двое на двое, причём один из игроков - тренер).

Общефизические упражнения: Прыжки, отжимания, упражнения для брюшного пресса.

10 минут Собрать команду для заключительной растяжки. Подведите итоги и отметьте положительные результаты атлетов. Обсудите планы соревнований этой недели (форма, порядок поездки, обязанности тренеров и родителей).

Занятия пятой недели

Предлагается проводить не менее двух занятий (в обоих – многократные повторы упражнений и закрепление полученных навыков).

20 минут Общая разминка: бег вокруг площадки (обычный, спиной вперёд, приставным шагом, из стороны в сторону, имитируя движения защитника).

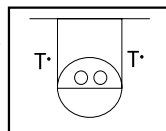
Ведение, передачи, выходы на мяч (в парах и перебежках поперёк площадки).

Добавьте 6-ти минутные упражнения на ведение в игровой форме: Разбейте атлетов на четыре группы: две из слабых игроков, две – более сильных. Слабые команды играют на одной стороне площадки, сильные на другой. Игры из таймов по 3 минуты. У победившей команды к концу игры на площадке остаётся больше игроков.

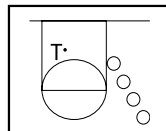
Растяжка: икроножные мышцы, голеностопные суставы, ахиллово сухожилие, мышцы бедра, пах и плечевой пояс.

25 минут Отработка приёмов (один или два тренера на мяч, циклы по 5 минут, перебежки игроков, сгруппированных для безопасности по их силам, способностям и росту).

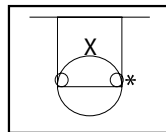
- Перехват катящегося мяча, отскочившего от пола, брошенного. Отработка подбора от щита: Два игрока и тренер: тренер бросает, а игроки пытаются опередить друг друга при перехвате.



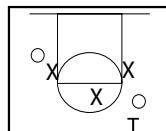
- Броски в кольцо: Поймать мяч, чтобы положение рук было удобным для броска (бросающая рука сверху, направляющая сбоку); повторять приём передачи, броски и подбор отскока от щита, после чего бросать с близкой дистанции. Тренер стоит под кольцом, и даёт пас игроку, а затем пытается отбить мяч руками или преградить путь бросающему игроку.



- Трое против тренера плюс один лишний: трое нападающих ведут мяч, передавая друг другу, и бросают в кольцо, тренер играет роль защитника, ему помогает игрок, постоянно усиливая противодействие.



- Трое на трое: Отработка приёмов защиты (шаг к мячу; тело обращено к мячу, противодействие движению нападающего). Основной упор на защитные действия, реакцию на мяч и встречное движение для его остановки; перекрыть путь нападающему. Когда защита перехватывает мяч, сделать передачу тренеру и команда переходит от защиты к нападению.



35 минут Отработка концепции командной игры пять на пять.

- Нападение и защита двое на трое (без противодействия) по команде «Вперёд» проводят атаку. Бегом выйти со своей половины поля на заранее отработанные позиции; приступить к атаке.

- Двухсторонняя игра: несколько таймов по 5-7 минут.

- Продолжайте отбатывать вбрасывание мяча, атакующие действия по обе стороны от кольца, добавьте отработку штрафных бросков. Добавьте проходы под кольцо от боковой линии и броски из-под кольца



Индивидуальные занятия с игроками:

Ведение на 10 метров, адресная передача, передача в цель

- Проведите тест индивидуальных навыков и ведите учёт результатов.
- Проведите «беспорядочную игру-забаву» (например, двое на двое).

Общefизические упражнения: Прыжки, отжимания, упражнения для брюшного пресса.

10 минут Собрать команду для заключительной растяжки. Подведите итоги и отметьте положительные результаты игроков. Обсудите планы соревнований этой недели (форма, порядок поездки, обязанности тренеров и родителей).

Занятия шестой недели

Предлагается проводить не менее двух занятий (в обоих – многократные повторы упражнений и закрепление полученных навыков).

25 минут Разминка: Типовая разминка перед игрой (лёгкий бег, передачи и ведение).

Растяжка: икроножные мышцы, голеностопные суставы, ахиллово сухожилие, мышцы бедра, пах и плечевой пояс.

Броски в кольцо (игроки стоят в две линии – одна бросает, другая подбирает отскок).

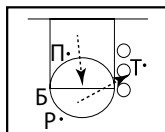
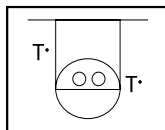
Отработка быстрого отрыва: Тренер даёт длинный пас, игрок бежит за ним и ловит мяч (при этом не начинает ведение непосредственно с отскока мяча от пола), затем ведёт к корзине и бросает с ударом о щит, ловит мяч и передаёт его тренеру. Затем второй тренер делает длинную передачу в обратном направлении, а игрок повторяет упражнение.

20 минут Отработка приёмов (один или два тренера на мяч; циклы по 5 минут; смена позиций бегом; группы формируются по способностям и росту).

• Подбор отскока: Тренер бросает мяч, два игрока пытаются подобрать отскок – кто первый.

• Броски в кольцо группой из трёх человек: подбирающий отскок, передающий и бросающий. Тренер находится рядом, чтобы оказать помощь.

• Трое на трое: Отработка приёмов защиты и нападения: Защитники выходят на мяч и «закрывают калитку», нападающие стремятся освободиться, атакуют и подбирают отскок, не нарушая правило трёх секунд. Когда защита перехватывает мяч, сделать передачу тренеру и команда переходит от защиты к нападению.



35 минут Отработка концепции командной игры пять на пять.

• Нападение и защита двое на трое (без противодействия) по команде «Вперёд» проводят атаку. Бегом выйти со своей половины поля на заранее отработанные позиции; приступить к атаке.

• Двухсторонняя игра: несколько таймов по 5-7 минут.

• Продолжайте отрабатывать вбрасывание мяча, атакующие действия по обе стороны от кольца, добавьте отработку штрафных бросков. Добавьте проходы под кольцо от боковой линии и броски из-под кольца

Индивидуальные занятия с игроками:

Ведение на 10 метров, адресная передача, передача в цель

- Проведите тест индивидуальных навыков и ведите учёт результатов.

Проведите «беспорядочную игру-забаву» (например, трое на трое - в команде один тренер и два игрока).

Общefизические упражнения: Прыжки, отжимания, упражнения для брюшного пресса.

10 минут Собрать команду для заключительной растяжки. Подведите итоги и отметьте положительные результаты игроков. Обсудите планы соревнований этой недели (форма, порядок поездки, обязанности тренеров и родителей).



Занятия седьмой недели

Предлагается проводить не менее двух занятий (в обоих – многократные повторы упражнений и закрепление полученных навыков).

25 минут Разминка: Типовая разминка перед игрой (лёгкий бег, передачи и ведение)

Растяжка: икроножные мышцы, голеностопные суставы, ахиллово сухожилие, мышцы бедра, пах и плечевой пояс.

Броски в кольцо (игроки стоят в две линии – одна бросает, другая подбирает отскок).

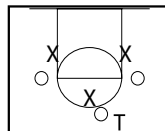
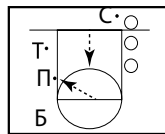
Продолжать отработку быстрого отрыва: Тренер даёт длинную передачу, игрок бежит за ней и ловит мяч (при этом не начинает ведение непосредственно с отскока мяча от пола), затем ведёт к корзине и бросает с ударом о щит, ловит мяч и передаёт его тренеру. Затем второй тренер делает длинную передачу в обратном направлении, а игрок повторяет упражнение.

20 минут Отработка приёмов (один или два тренера на мяч; циклы по 5 минут; смена позиций бегом; группы формируются по способностям и росту).

- Подбор отскока: Тренер бросает мяч, сразу два игрока пытаются подобрать отскок – кто первый.

- «Скорострельные» броски в кольцо группой из трёх человек: подбирающий отскок, передающий и бросающий. Тренер находится рядом, чтобы оказать помощь.

- Трое на троё: Отработка приёмов защиты и нападения: Защитники выходят на мяч и «закрывают калитку», нападающие стремятся освободиться, атакуют и подбирают отскок, не нарушая правило трёх секунд. Когда защита перехватывает мяч, сделать передачу тренеру и команда переходит от защиты к нападению.



35 минут Отработка концепции командной игры пять на пять.

- Нападение и защита двое на троё (без противодействия) по команде «Вперёд» проводят атаку. Бегом выйти со своей половины поля на заранее отработанные позиции; приступить к атаке.

- Двухсторонняя игра: несколько таймов по 5-7 минут.

- Продолжайте отрабатывать вбрасывание мяча, атакующие действия по обе стороны от кольца, добавьте отработку штрафных бросков. Добавьте проходы под кольцо от боковой линии и броски из-под кольца

Отработка концепции командной игры пять на пять.

- Нападение и защита двое на троё (без противодействия) по команде «Вперёд» проводят атаку. Бегом выйти со своей половины поля на заранее отработанные позиции; приступить к атаке.

- Двухсторонняя игра: несколько таймов по 5-7 минут.

- Продолжайте отрабатывать вбрасывание мяча, атакующие действия по обе стороны от кольца, добавьте отработку штрафных бросков. Добавьте проходы под кольцо от боковой линии и броски из-под кольца

Индивидуальные занятия с игроками: Ведение на 10 метров, адресная передача, передача в цель

- Проведите тест индивидуальных навыков и ведите учёт результатов.

- Проведите «беспорядочную игру-забаву» (например, троё на троё - в команде один тренер и два игрока).

Общefизические упражнения: Прыжки, отжимания, упражнения для брюшного пресса.

10 минут Собрать команду для заключительной растяжки. Подведите итоги и отметьте положительные результаты игроков. Обсудите планы соревнований этой недели (форма, порядок поездки, обязанности тренеров и родителей).

Занятия восьмой недели

Предлагается проводить не менее двух занятий (в обоих – многократные повторы упражнений и закрепление полученных навыков).

25 минут Разминка: Типовая разминка перед игрой (лёгкий бег, передачи и ведение)



Растяжка: икроножные мышцы, голеностопные суставы, ахиллово сухожилие, мышцы бедра, пах и плечевой пояс.

Броски в кольцо (игроки стоят в две линии – одна бросает, другая подбирает отскок).

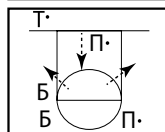
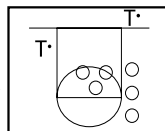
Продолжать отработку быстрого отрыва: Тренер даёт длинную передачу, игрок бежит за ней и ловит мяч, а не начинает ведение непосредственно с отскока мяча, затем ведёт к корзине и бросает в кольцо с ударом о щит, подбирает мяч и передаёт его тренеру. Затем второй тренер делает длинную передачу в обратном направлении, а игрок повторяет упражнение.

20 минут Отработка приёмов (один или два тренера на мяч; циклы по 5 минут; смена позиций бегом; группы формируются по способностям и росту).

- Подбор отскока: Тренер бросает мяч, сразу три игрока пытаются подобрать отскок – то первый.

- «Скоростельные» броски с обеих сторон от кольца группой из четырёх человек с двумя мячами и двумя бросающими: подбирающий отскок, передающий и бросающий. Менять позиции по часовой стрелке каждые 30 секунд.

- Трое на троё: Отработка приёмов защиты и нападения: Защитники выходят на мяч и «закрывают калитку», нападающие стремятся освободиться, атакуют и подбирают отскок, не нарушая правило трёх секунд. Когда защита перехватывает мяч, сделать передачу тренеру и команда переходит от защиты к нападению.



35 минут Отработка концепции командной игры пять на пять.

- Нападение и защита двое на троё (без противодействия) по команде «Вперёд» проводят атаку. Бегом выйти со своей половины поля на заранее отработанные позиции; приступить к атаке.

- Двухсторонняя игра: несколько таймов по 5-7 минут.

- Продолжайте отработку вбрасывание мяча, атакующие действия по обе стороны от кольца, добавьте отработку штрафных бросков. Добавьте проходы под кольцо от боковой линии и броски из-под кольца

Индивидуальные занятия с игроками: Ведение на 10 метров, адресная передача, передача в цель

- Проведите тест индивидуальных навыков и ведите учёт результатов.

- Проведите «беспорядочную игру-забаву» (например, троё на троё - в команде только атлеты).

Общефизические упражнения: Прыжки, отжимания, упражнения для брюшного пресса.

10 минут Собрать команду для заключительной растяжки. Подведите итоги и отметьте положительные результаты игроков. Обсудите планы завершающих соревнований этой недели (форма, порядок поездки, обязанности тренеров и родителей).

Предварительное планирование перед тренировочным сезоном

1. Освежите свои знания баскетбола и особенностей тренировки игроков с проблемами интеллекта, посещая занятия в школе тренеров Специальной Олимпиады.
2. Определите, кто обеспечит потребности ваших игроков (школа, молодёжный клуб, местная общественная организация, спортивное сооружение и т.п.).
3. Запаситесь необходимым снаряжением и оборудованием.
4. Наберите и подготовьте помощников тренера из числа волонтеров.
5. Договоритесь о предоставлении игрокам транспортных услуг.
6. Запланируйте две или больше тренировок в неделю на протяжении не менее восьми недель до даты крупного соревнования, например, регионального или общенационального.
7. Запланируйте двухсторонние игры и игры против местной команды как подготовку к большим соревнованиям.
8. До начала тренировок убедитесь, что все игроки имеют медицинский допуск.
9. Получите разрешения врача и родителей/опекунов.
10. Обозначьте цели тренировок и составьте план сезона.

- Чему должны научиться игроки к своей первой игре?
- Когда вы введёте эти технические приёмы?
- Как вы будете совершенствовать их и двигаться дальше?



Программа освоения игровых концепций

Данная таблица является примером трёхлетнего плана тренировочных сезонов для освоения игровых концепций. Она успешно применялась для обучения игроков низкого уровня способностей.

Концепция	Год № 1	Год № 2	Год № 3
Правило трёх секунд	X	X	X
Смена сторон после большого перерыва	X	X	X
Простые приёмы нападения	X	X	X
Добавить один новый приём		X	X
Добавить два новых приёма			X
Простые приёмы защиты (нападение и защита)	X	X	X
Помощь (закрыть калитку)	X	X	X
Заслон и преследование		X	X
Игрок игроку			X
Быстрый отрыв			X
Игра			
Правила вбрасывания из-за пределов поля	X	X	X
Из-за боковой линии		X	X
Из-за лицевой линии		X	X
Вся площадка			X
Штрафной бросок			
Основная позиция	X	X	X
Перехват незабитого мяча			X
Начальное вбрасывание мяча			
Основные приёмы (два игрока)	X	X	X
Перехват отбитого мяча			X
Заслон			X

Планирование в течение сезона

1. Пользуйтесь результатами индивидуальных тестов для определения уровня игроков и учёта их прогресса в течение сезона.
2. Оцените командные способности:
 - Сколько игроков могут играть один на один?
 - Сколько игроков могут играть с партнёром (двое на двое)?
 - Сколько игроков могут исполнить быстрый отрыв?
 - Сколько игроков могут делать прессинг: на половине поля, на всём поле?
3. Разработайте восьминедельную программу тренировок подобную предложенной ниже программе для начинающих.
4. Планируйте и модифицируйте каждую тренировку с учётом тех целей, которые нужно достичь.
5. Придумайте упражнения, основанные на ваших целях:
 - Упражнения должны быть элементами систем нападения и защиты.
 - Делать упражнения должны все игроки.
 - Задания должны быть понятны и конкретны.
 - Настаивайте на правильной технике исполнения.
 - Упражнения должны быть короткими и интенсивными (не менее 30 секунд и не более 10 минут).
 - По мере роста умения усложняйте отработанные приёмы и требования к технике исполнения.
 - По возможности добавляйте за тренировку несколько игровых приёмов.
 - Подчёркивайте необходимость улучшения физической подготовки для освоения приёмов.
 - Обучайте и нападению и защите (можно с упором на одну из этих тактик, но не в ущерб другой).



6. Совершенствуйте отработанные навыки путём наращивания сложности.
 - Выполнять заданный приём.
 - Выполнять приём заданное число раз.
 - Посчитайте, сколько раз выполняется приём в отведённое время.
 - Дайте задание повторить приём как можно больше раз в отведённое время.
 - Подключите оппонента в игровую ситуацию, уделяя внимание технике и соблюдению правил.
 - Проведите игру для достижения цели (на время или число повторов).
 - Подключите больше игроков (стимулируйте соперничество и сотрудничество).
 - Создайте ситуации, которые могут встретиться в игре.
7. В зависимости от уровня подготовки достигнутого прогресса вводите игровые концепции; по мере необходимости вносите изменения в программу.

Утверждение программы тренировок

После определения и одобрения спортивного сооружения вы готовы к утверждению вашей программы тренировок и соревнований. Очень важно довести эту программу для всех перечисленных ниже заинтересованных категорий лиц. Это поможет вам ознакомить окружение с баскетбольной программой Специальной Олимпиады.

- * Местное отделение Специальной Олимпиады
- * Сотрудники спортсооружения
- * Тренеры-волонтеры
- * Игроки
- * Семьи
- * Пресса
- * Руководители команд
- * Судьи

Программа тренировок и соревнований должна включать в себя, как минимум:

- * Даты
- * Время начала и окончания
- * Порядок регистрации и/или места сбора
- * Контактные телефоны на спортсооружении
- * Телефоны тренеров.

Важнейшие элементы планирования тренировки

Каждая тренировка должна содержать одни и те же ключевые элементы. Продолжительность каждого элемента зависит от конкретной задачи тренировки, стадии тренировочного цикла, имеющегося времени. Следующие элементы должны быть обязательно включены в каждую тренировку:

Разминка и растяжка	25-30 минут
Отработка технических приёмов	15-20 минут
Упражнения для физической подготовки	15-20 минут
Снятие нагрузки и расслабление	15-20 минут

Подробности можно найти в соответствующих разделах

Завершающий этап планирования тренировки – определение того, что должен делать каждый игрок. Помните, что тренировка должна быть направлена на постепенное увеличение физической нагрузки.

- * От лёгких элементов к трудным
- * От медленных к быстрым
- * От знакомых к незнакомым
- * От общих к конкретным
- * От начальных к завершающим



Примерная форма Плана тренировки

Разминка – Подготовить тело к тренировке.

Ведущий	Действия	Оборудование

Беседа с командой – Разъяснить игрокам, чего вы хотите достичь на тренировке.

Задачи на сегодня	
Приёмы предыдущего урока	
Изучение и освоение новых приёмов	

Отработка приёмов – Игры и упражнения для закрепления изученного в увлекательной форме.

Ведущий	Действия	Оборудование

Перерыв – Обеспечить игроков водой и провести двухстороннюю игру с применением изученных приёмов.

Закрепление изученного сегодня:	
---------------------------------	--

Двухсторонняя игра – Обязательное применение приёмов прошлой недели и новых.

Прежние приёмы	
Новые приёмы	

Беседа с командой – Оцените применение приёмов в ходе двухсторонней игры.

Двухсторонняя игра Урок 1	
Двухсторонняя игра Урок 2	
Повторение приёмов прошлой недели	
Проверка домашнего задания	



Принципы эффективной тренировки

Поддерживайте игроков в активном состоянии	Игрок должен быть активным слушателем
Ставьте ясные и чёткие задачи	Обучение более успешно, когда игрок понимает, что от него ожидают
Давайте ясные и чёткие указания	Демонстрация увеличивает ясность указаний
Ведите учёт прогресса	Учёт и запись прогресса ведите вместе с игроками
Положительно реагируйте	Подчеркните успешные действия игрока и похвалите его
Обеспечьте разнообразие	Разнообразные упражнения предотвращают скуку
Поощряйте положительные эмоции	Тренировки и соревнования – это радость. Пусть это будет так для вас и ваших игроков
Создайте условия для постоянного прогресса Обучение более эффективно, если информация развивается:	* От известного к новому – успешное познание нового * От простого к сложному – осознание того, что Я могу! * От общего к конкретному – вот почему я так стараюсь.
Планируйте максимальное использование имеющихся ресурсов	Используйте всё оборудование, что у вас есть, и придумайте то, которого нет – включите творческое мышление.
Учитывайте индивидуальные различия	Разные игроки, разная скорость усвоения, разные способности

Советы для успешного проведения тренировки

- ☐ Распределите роли и обязанности помощников тренера согласно плану тренировки.
- ☐ По возможности подготовьте оборудование и всё необходимое до прихода игроков.
- ☐ Представьте всех игроков и тренеров.
- ☐ Изложите намеченную программу. Известите игроков, если в программу внесены изменения.
- ☐ Вносите изменения в план в зависимости от погоды, особенностей площадки или для удовлетворения потребностей игроков.
- ☐ Меняйте упражнения прежде, чем игроки устанут и потеряют к ним интерес.
- ☐ Упражнения не должны быть затянутыми, чтобы они не надоедали игрокам. Следите, чтобы все участвовали в упражнениях, даже если они предназначены для разгрузки.
- ☐ В конце тренировки проводите групповое упражнение, включающее и трудности, и элементы развлекательности. Всегда давайте игрокам понять, что в конце тренировки будет что-то интересное.
- ☐ Если занятие проходить хорошо, полезно прекратить его на стадии высокой степени заинтересованности.
- ☐ Подведите итоги тренировки и огласите, что будет на следующей.



Как обеспечить безопасность на тренировке

Хотя уровень риска обычно невелик, тренер обязан обеспечить, чтобы каждый игрок знал возможные риски, понимал их и правильно оценивал. Главная забота тренера – безопасность и благополучие игроков. Баскетбол не опасный вид спорта, но если тренер не примет мер по обеспечению безопасности, травмы могут случаться. Главный тренер должен создать условия для сведения к минимуму риска травматизма.

1. На первой тренировке установить чёткие правила и обеспечивать их выполнение.
2. Не размахивать руками.
3. Слушать тренера.
4. Услышав свисток, Остановись, Посмотри и Слушай.
5. Не покидать площадку без разрешения тренера.
6. Убедитесь, что у каждого игрока на каждой тренировке есть вода.
7. Проверьте аптечку и следите за её комплектацией.
8. Знайте, где находится ближайший телефон.
9. Убедитесь, что для тренировки предоставлены чистые раздевалки / туалеты.
10. Обучите игроков и тренеров действиям в чрезвычайных ситуациях.
11. Не разрешайте игрокам во время игры и тренировки носить часы, браслеты, серьги и т.п.
12. Перед каждой тренировкой после разминки необходимо сделать упражнения на растяжку.
13. Включайте упражнения на общефизическую подготовку. Физически сильный редко получает травмы.
14. Обеспечьте безопасность зоны занятий. Должны быть устранены повреждения и выбоины на полу, удалены выступающие предметы, могущие нанести травму, и т.п. Просто сказать игрокам: «Будьте осторожны» недостаточно.
15. Лично убедитесь в безопасности площадки. Пол должен быть чистым, освещение достаточным и там, где нужно, должны быть размещены маты для изоляции опасных предметов. На поле не должно быть никаких лишних или незакреплённых предметов.
16. Определите место для хранения лишних баскетбольных мячей. Оно должно находиться в двух метрах от боковой или лицевой линии. Мячи следует сложить в сетку.
17. Проверьте исправность и степень накачки мячей.
18. Проверьте щиты, кольца и сетки корзин.
19. Рекомендуйте игрокам пользоваться наколенниками, бандажами на запястья, капями, закреплять очки эластичными лентами и т.п. Некоторым игрокам нужны дополнительные защитные приспособления.
20. Игрокам следует носить удобную и не стесняющую движения одежду, одну-две пары хлопковых или смесовых носков и тщательно зашнурованную спортивную обувь правильного размера.
21. Подбирайте игроков равного физического уровня для игр, предполагающих соперничество, таких как один на один, двухсторонние игры, мини-баскетбол и т.п.
22. Инструктируйте каждого персонально, особенно игроков тяжёлой категории.
23. На каждой тренировке должно быть не менее двух тренеров, что позволит обеспечить:
 - о Персональные занятия с каждым игроком самого слабого уровня способностей
 - о Занятия одновременно с двумя игроками менее слабого уровня способностей
 - о Занятия одновременно с тремя игроками среднего уровня способностей
 - о Занятия одновременно с четырьмя игроками более высокого уровня способностей

Тренировочные баскетбольные соревнования

Чем больше мы соревнуемся, тем лучше мы играем. Соревнования дают игрокам, тренерам и всему руководству команды мотивацию. Вводите в программу тренировок как можно больше игр. Вот некоторые советы:

1. Приглашайте для игры команды соседних территориальных отделений СО.
2. Узнайте, смогут ли ваши игроки сыграть с командой местной школы в тренировочных играх.
3. Вступите в местную баскетбольную лигу, клуб, ассоциацию и т.п.
4. Создайте собственную баскетбольную лигу в вашем районе.
5. Еженедельно проводите в своём районе игры с приглашением соседних команд.
6. Включайте игровые элементы и двухсторонние игры в завершающий этап каждой тренировки.



Примерная схема тренировки

Атлеты Специальной Олимпиады обычно хорошо реагируют на простые тренировочные занятия с четкой структурой. Четкая структура даёт атлетам Специальной Олимпиады положительный импульс, потому что она обеспечивает знакомую обстановку, стабильность и содержательность занятий. Кроме того, заранее подготовленный план позволяет тренеру использовать отведенное на тренировку время с максимальной пользой. Он также поможет главному тренеру организовать помощников тренера и распределить между ними обязанности. Каждая тренировка должна содержать следующие элементы:

- ☐ Разминку
- ☐ Растяжку
- ☐ Повторение ранее изученных приёмов
- ☐ Введение новых приёмов
- ☐ Игровую практику
- ☐ Общефизические упражнения
- ☐ Снятие нагрузки и расслабление
- ☐ Подведение итогов

Объём времени на каждый элемент зависит от нескольких факторов:

1. Стадия тренировочного сезона – в начале сезона уделяйте больше времени техническим приёмам, а в конце сезона игровой практике.
2. Уровень владения техническими приёмами – игрокам низкого уровня способностей нужно давать больше времени на повторение ранее изученных приёмов.
3. Количество тренеров – чем больше тренеров и больше качественных индивидуальных занятий, тем лучше достигнутые результаты.
4. Общая продолжительность тренировки – двухчасовая тренировка даёт больше возможностей для отработки новых приёмов, чем 90-минутная.

Примерный план 90-минутной тренировки и советы тренеру.

1. Разминка и растяжка (20-25 минут)
 - ☐ Подберите безопасное место.
 - ☐ По возможности дайте мяч каждому игроку.
 - ☐ Начните с общего командного приветствия.
 - ☐ Как можно больше времени работайте с мячом.
 - ☐ Постоянное внимание работе ног.
 - ☐ Растяжку проводите для каждой группы мышц.
 - ☐ Когда эта методика будет усвоена, пусть игроки руководят растяжкой, а тренеры оказывают индивидуальную помощь тем, кто в ней нуждается.
2. Обучение основным приёмам (15-20 минут)
 - ☐ Проверьте освоение ранее изученных приёмов.
 - ☐ Представьте новые приёмы для изучения на данной тренировке.
 - ☐ Продемонстрируйте их четко, просто и эффектно.
 - ☐ Если нужно, окажите физическую поддержку и помощь игрокам низкого уровня способностей.
3. Игровая практика (20-30 минут)
 - ☐ После обучения техническому приёму игроки осваивают его в процессе игры. Игра – это лучший учитель, так как даёт возможность на практике применять новые умения.
 - ☐ Мини-игры (Мини-баскетбол) обучают основным правилам и пониманию игры.
 - ☐ Двухсторонние игры дают понятие об игровых позициях и игре в целом
 - ☐ Используйте приём «стоп-кадра» для периодической остановки игры и закрепления того или иного приёма.
 - ☐ Поощряйте командную игру и коллективные усилия.
 - ☐ Всегда оставляйте 10 минут на свободную игру, когда тренер только следит за соблюдением правил игры.



4. Снятие нагрузки и беседа с командой (5 минут)

- ☐ Медленный бег, ходьба и растяжка.
- ☐ Пока игроки отдыхают, подведите итог тренировок.
- ☐ Похвалите игроков за успешные действия, отдайте должное вкладу каждого игрока в общий успех.
- ☐ Завершите тренировку общим командным приветствием.

Подбор игроков в команду

Ключом для успеха команд традиционной Специальной Олимпиады и Команды Объединённого спорта Специальной Олимпиады (Юнифайд спорт) является правильный подбор её членов. Вот некоторые соображения, которые следует учитывать при формировании команды.

Подбор по способностям

В Специальной Олимпиаде команды и Объединённого спорта, и обычные действуют гораздо лучше, если все игроки обладают одинаковым уровнем технического мастерства. Если в команде Объединённого спорта партнёры подготовлены значительно лучше других членов команды, они либо возьмут всю игру на себя, либо будут только подыгрывать атлетам, не используя в игре свои возможности и умения. В обоих случаях взаимодействие между игроками и командная игра будут на низком уровне, и истинного соревнования просто не получится.

Подбор по возрасту

Все члены команды должны быть приблизительно одного возраста:

- * Для игроков моложе 21 года разница должна быть в пределах 3-5 лет.
- * Для игроков старше 22 лет разница в пределах 10-15 лет.

Достижение полноценного участия в Объединённом спорте

Объединённый спорт полностью соответствует философии и принципам Специальной Олимпиады. Создавая команду Объединённого спорта, вы стремитесь достичь полноценной вовлечённости всех атлетов и партнёров в течение всего тренировочного периода. Каждый игрок должен играть в команде свою роль и иметь возможность сделать свой вклад в решение задач команды. Полноценное участие предполагает также качественный уровень взаимодействия и соревновательности внутри команды Объединённого спорта. Достижение такого уровня участия гарантирует положительный опыт, приносящий удовлетворение всем членам команды.

Показатели наличия полноценного участия

- * Члены команды соревнуются, не создавая угрозы травм для себя или других.
- * Члены команды соревнуются, строго соблюдая правила.
- * Члены команды способны и имеют возможность внести свой вклад в решение задач команды.
- * Члены команды понимают, как совместить свои умения и навыки с возможностями других, что даёт возможность повысить качество игры игроков, чей уровень способностей ниже.

Полноценного участия не будет, если партнёры-члены команды:

- * Намного превосходят атлетов по уровню подготовки.
- * Действуют на площадке как тренеры, а не члены команды.
- * В критические моменты берут на себя игру.
- * Не участвуют в регулярных тренировках, а появляются только в день игры.
- * Сознательно снижают свой уровень, чтобы не огорчать своим превосходством других членов команды или не брать игру на себя.

Оценка индивидуального баскетбольного мастерства

Ведение карт учёта индивидуального мастерства является системным методом определения уровня способностей игрока. Эта карта разработана для помощи тренеру в определении уровня владения игроком баскетбольных приёмов ещё до начала его участия в процессе. Она станет эффективным инструментом тренера по ряду причин и поможет:

1. вместе с игроками определить, в каких соревнованиях они будут участвовать
2. определить начальный уровень тренировок игроков



3. подобрать игроков равных способностей для формирования тренировочных групп
4. вести учёт прогресса игроков
5. определить программу ежедневных тренировок каждому игроку.

Прежде чем приступить к оценке игрока, тренер должен выполнить ряд предварительных действий:

- * хорошо понять каждое из заданий по проверке навыка
- * точно представить визуальный образ каждого упражнения
- * попросить опытного спортсмена показать правильное выполнение приёма.

Применяя практику оценки владения приёмами, тренеры получают возможность получать от атлетов наилучшие результаты и обратную связь. Всегда начинайте с детального объяснения приёма, который вы хотите проверить. Если возможно, продемонстрируйте его сами.

Карта учёта индивидуального мастерства баскетболиста

Ф.И.О. игрока

Дата

Тренер

Дата

Указания

1. Используйте карту в начале тренировочного сезона, чтобы определить начальный уровень подготовки игрока.
2. Игрок должен повторить проверяемый приём несколько раз.
3. Если игрок правильно выполнит приём три раза из пяти попыток, отметьте в значке 0 карты, что приём выполнен.
4. Включите в вашу программу проведение периодических оценок уровня мастерства.
5. Игроки могут выполнять оцениваемые приёмы в любом порядке. Если игрок выполнит все приёмы в перечне, он успешно завершил проверку.

Ведение

- ☐ Пытается вести мяч любым удобным для себя способом.
- ☐ Ведёт мяч любым удобным способом, выполняя не менее трёх ударов об пол.
- ☐ Ведёт мяч одной рукой, выполняя более трёх ударов об пол и стоя на месте.
- ☐ Ведёт мяч другой рукой, выполняя более трёх ударов об пол и стоя на месте.
- ☐ Ведёт мяч одной рукой, затем другой, выполняя без остановки не менее трёх ударов каждой рукой и стоя на месте.
- ☐ Ведёт мяч одной рукой, делая 10 шагов вперёд
- ☐ Ведёт мяч одной рукой, пробегая 20 шагов вперёд.
- ☐ Ведёт мяч любой рукой, двигаясь в любом направлении (вперёд, назад, в стороны).

Передачи

- ☐ Пытается передавать мяч.
- ☐ Передаёт мяч любым удобным способом в любом направлении.
- ☐ Передаёт мяч любым удобным способом в выбранную цель.
- ☐ Выполняет передачу двумя руками от груди в любом направлении.
- ☐ Выполняет передачу двумя руками от груди в выбранную цель.
- ☐ Выполняет передачу с ударом об пол в выбранную цель.
- ☐ Выполняет передачу над головой двумя руками в выбранную цель.
- ☐ Выполняет передачу по высокой дуге в выбранную цель.
- ☐ Выполняет передачу бейсбольного типа в выбранную цель.
- ☐ Участвует в командной тренировке по отработке передач.

Ловля мяча

- ☐ Пытается поймать мяч любым удобным способом.
- ☐ Ловит мяч любым удобным способом.
- ☐ Ловит мяч с отскока руками и грудью.



- ☐ Ловит мяч с отскока только руками.
- ☐ Ловит пас от груди руками и грудью.
- ☐ Ловит пас от груди только руками.
- ☐ Пытается поймать мяч в движении любым способом.
- ☐ Ловит мяч в движении любым способом.
- ☐ В движении ловит мяч только руками.

Броски в кольцо

- ☐ Пытается бросать мяч в сторону корзины.
- ☐ Бросая мяч одной рукой, попадает в щит.
- ☐ Попадает в кольцо, бросая мяч одной рукой.
- ☐ Попадает в щит при броске с близкого расстояния.
- ☐ Попадает в кольцо с близкого расстояния или с отскоком от щита.
- ☐ Выполняя бросок в прыжке, попадает в щит.
- ☐ Выполняя бросок в прыжке, попадает в кольцо

Подбор отскока от щита

- ☐ Пытается удобным для себя способом поймать брошенный вверх мяч.
- ☐ Ловит брошенный вверх мяч.
- ☐ Пытается любым способом поймать мяч, отскочивший от щита.
- ☐ Отслеживает мяч, брошенный в корзину.
- ☐ Поворачивается лицом к корзине и принимает позицию для подбора отскока от щита.
- ☐ Любым способом ловит отскочивший от щита мяч после того, как мяч ударился об пол.
- ☐ Только руками ловит отскочивший от щита мяч после того, как мяч ударился об пол.
- ☐ В воздухе перехватывает руками отскочивший от щита мяч.
- ☐ Участвует в командной тренировке по отработке подбора отскока.

Командная игра

- ☐ Стремится участвовать в командных занятиях.
- ☐ Участвует в командных занятиях по отработке приёмов нападения.
- ☐ Участвует в командных занятиях по отработке приёмов защиты.
- ☐ Показывает знание основ командной игры в нападении.
- ☐ Показывает знание основ командной игры в нападении.

Степень участия

- ☐ Стремится участвовать в баскетбольной тренировочной программе.
- ☐ Участвует в баскетбольной тренировочной программе.
- ☐ По собственной инициативе участвует в баскетбольной тренировочной программе.
- ☐ Отрабатывает баскетбольные приёмы не менее трёх дней в неделю.
- ☐ Участвует в командных мероприятиях.
- ☐ Демонстрирует знание основных правил баскетбола.

Оценка способностей игрока и правильный подбор занятий

Очень важно поощрять игроков к выбору подходящих для них видов спорта и соревнований. Обеспечение их здоровья и безопасности - это самое главное требование. Для всех игроков занятия спортом и соревнования должны быть безопасными, интересными и стимулировать стремление к совершенству. Например, если есть достаточное количество колясочников, баскетбол для них будет идеальным видом спорта. Если же их слишком мало, чтобы сформировать полноценные соревнования 5 x 5, тренер должен помочь организовать для таких атлетов иные программы с участием окружающего населения.

Баскетбол на колясках, баскетбол 3 x 3 на половине поля, соревнования по исполнению технических приёмов, ведение мяча на скорость, командные соревнования по исполнению технических приёмов – идеальные виды для колясочников.

Баскетбол на колясках, соревнования по исполнению технических приёмов, ведение мяча на скорость, командные соревнования по исполнению технических приёмов – идеальны для атлетов с физическими недостатками.

Баскетбол 3 x 3 на половине поля, соревнования по исполнению технических приёмов, ведение



мяча на скорость, командные соревнования по исполнению технических приёмов – идеальны для атлетов с проблемами зрения.

Тренер должен подобрать соревновательные возможности для каждого тренирующегося атлета.

Ведение мяча на скорость	Для неходячих атлетов с очень низким уровнем способностей.
Соревнования по исполнению технических приёмов	Для атлетов с очень медленной реакцией, неспособных вести мяч более чем на 10 м, не могущих выходить даже на медленно катящийся мяч, неспособных к активным действиям.
Командные соревнования по исполнению технических приёмов	Для неходячих атлетов с низким уровнем способностей, но могущих бросать и ловить мяч.
Баскетбол 3 x 3	Для атлетов, способных вести мяч хотя бы на 10 м, бросать и ловить мяч, бросать в кольцо с близкого расстояния, преследовать катящийся мяч и отличать игроков своей команды от соперников. Этот вид годится также там, где нет полноразмерного поля.
Баскетбол 5 x 5 на полноразмерной площадке	Для атлетов, хорошо владеющих основными приёмами, усвоивших правила, основные тактические приёмы и достаточно выносливых.
Объединённый баскетбол	Для атлетов повышенного уровня способностей и подготовки.

Ежедневный журнал учёта

Ежедневный учёт нужен тренеру, чтобы точно регистрировать качество выполнения игроком упражнений в процессе обучения спортивным приёмам. Такой учёт полезен и для тренера по следующим причинам:

1. Помогает постоянно регистрировать прогресс игрока.
2. Помогает тренеру подобрать содержательную сторону тренировки игрока.
3. Позволяет тренеру варьировать ход тренировки - так он может разбивать задания на более конкретные и элементы в зависимости от индивидуальных потребностей каждого игрока.
4. Учёт помогает тренеру подобрать правильные методы обучения, условия и критерии оценки выполнения игроком того или иного приёма.

Как вести журнал ежедневного учёта

Вверху страницы тренер указывает свою фамилию, фамилию игрока и приём, подлежащий отработке. Если с игроком работают несколько тренеров, они должны указать свои фамилии и даты своих занятий с ним.

Решение о выборе изучаемого приёма делается до начала тренировки и зависит от возраста, степени интереса, физического и духовного состояния игрока. Названия приёмов и описание специфических упражнений, которые предстоит выполнять игроку, заносятся в левую колонку страницы журнала. Каждый следующий приём задаётся игроку после освоения им предыдущего. Конечно, для учёта освоения всех приёмов потребуется несколько страниц, к тому же тренер может разбивать изучаемый приём на отдельные его элементы, что облегчит игроку выполнение задания в целом.

Условия и критерии освоения приёма

Занеся в журнал название приёма, тренер должен выбрать условия его отработки и критерии оценки степени освоения. Условия – это конкретные обстоятельства, определяющие, как игрок будет выполнять приём, например: «показ и помощь в выполнении». Тренер всегда должен руководствоваться стремлением подготовить игрока до такой степени, чтобы он мог действовать «по команде и без помощи тренера», поэтому нет нужды указывать в журнале применяемое условие. В идеале тренер должен так организовать условия и выбор приёмов для освоения, чтобы игрок постепенно осваивал их до уровня самостоятельного исполнения.

Критерии – это стандарты, определяющие качество исполнения приёма. Стандарт, соответствующий физическим и умственным способностям игрокам, должен быть выбран тренером, например:



«сделай три штрафных броска подряд за меньшее время», и т.п. Учитывая особенности приёмов, критерии могут учитывать различные характеристики – время исполнения, число повторов, точность, расстояние или скорость.

Даты тренировок и уровни применяемых способов обучения

На отработку одного задания тренеру может потребоваться несколько дней и несколько способов обучения, чтобы игрок смог достичь такого уровня освоения, когда он сумеет выполнять приём «по команде и без помощи тренера». Чтобы создать содержательную программу для игрока, тренер должен фиксировать время, затраченное на освоение того или иного приёма и методы обучения, применяемые в эти дни.

Баскетбольная форма

Для успешной тренировки или игры в любом виде спорта игрок должен быть одет соответствующим образом. Неправильная одежда может отрицательно повлиять на способность игрока и двигаться, и играть. Обувь на скользкой подошве, неправильного размера, плохо зашнурованная, незакреплённые очки, украшения опасны не только для самого игрока, но и для других на площадке. Игрок, одетый в опрятную и хорошо подогнанную форму и баскетбольную обувь, обладает хорошей самооценкой, чувствует себя членом команды и стремится лучше играть. Правильная баскетбольная форма нужна на всех соревнованиях. Обсудите с игроками, какая спортивная одежда пригодна или непригодна для тренировок и соревнований. Поговорите о важности правильной подгонки одежды, о преимуществах и недостатках различных видов одежды, используемой во время тренировок и соревнований. Например, джинсы или джинсовые шорты совершенно не годятся в качестве баскетбольной формы. Объясните игрокам, что они не смогут показать свои лучшие результаты в стесняющей движения одежде. Посетите с игроками тренировку баскетболистов в спортивной школе или клубе и обратите их внимание на форму, в которую одеты игроки. Покажите пример – приходите на тренировки соревнования одетым в правильную баскетбольную форму и делайте замечания тем игрокам, которые одеты неверно.

Рубашки

Для тренировок следует носить не стесняющие движения плечевого сустава футболки или майки из лёгкого материала. На соревнованиях игрок должен надеть чистую форменную рубашку (с короткими рукавами или без) с номером на груди и спине. Она должна быть достаточной длины, чтобы заправить её в шорты.

Шорты

Шорты должны быть изготовлены из лёгкого материала, иметь эластичный пояс и не сковывать движений.

Носки

Носки могут быть любой длины и из любого материала. Для предотвращения потёртостей и волдырей рекомендуется надеть одну-две пары носков из хлопка или смесовой ткани.

Обувь

Обувь это самая важная часть одежды игрока. Она должна иметь хорошее сцепление с полом, плотно фиксировать голеностопный сустав и быть достаточно свободной для пальцев, чтобы избежать потёртостей и волдырей. Рекомендуется пользоваться высокими ботинками, так как они обеспечивают наилучшую поддержку для стопы и голеностопного сустава. Качественная обувь должна иметь супинаторы и губчатую стельку. Не следует выбирать обувь на чёрной подошве, так как она оставляет следы на площадке.

Наколенники

Наколенники, налокотники и ленты для закрепления очков обеспечивают дополнительную защиту и помогают избежать травм. Можно носить и фиксирующие колено бандажи, если они должным образом закрыты.

Костюмы для разминки



Костюмы для разминки нужны для разогрева перед игрой и сохранения тепла после тренировки или игры. Не следует носить такой костюм во время тренировки или игры, так как они более тяжёлые и могут вызвать обильное потоотделение. Хлопковый свитер и брюки средней плотности будут прекрасным и недорогим костюмом для разминки.

Повязка на голову

Повязки или ленты на голову необходимы для того, чтобы не давать волосам падать на лицо. Металлические зажимы не допускаются.

Советы тренеру

- Покажите и обсудите виды одежды для баскетбола. Поговорите о важности её правильной подгонки.
- Укажите преимущества и недостатки разных видов одежды.
- Сходите с атлетами на игру и обратите их внимание на одежду игроков.
- Привлеките атлетов к разработке дизайна формы своей команды.

Баскетбольное оборудование

Игроки должны знать применяемое оборудование и понимать, для чего оно предназначено и как влияет на их действия. Пусть они назовут каждый предмет, пока вы показываете его и объясняете его назначение.

Исправное оборудование и правильное пользование им необходимо и для безопасности, и для качественного обучения. Тренер должен периодически проверять состояние оборудования и проводить профилактические работы.

Для тренировок, игр и развлечений обычно используются покрытые резиной баскетбольные мячи. Они пригодны и для игры на открытой площадке. Кожаные мячи рекомендуется использовать в помещении. Необходимо регулярно проверять состояние мячей. Официальные размеры мячей: 76 см и 71 см (юниорский).

На тренировке мяч нужен каждому игроку. Игрок может прогрессировать только в том случае, если он часто тренируется с мячом. Игрокам-юниорам и женщинам следует пользоваться мячом меньшего размера. Такой мяч им легче вести, передавать и бросать в кольцо. К тому же это поддерживает их в хорошей форме.

Всегда имейте на тренировке насос и иглу.

Для проведения двухсторонних игр необходимы разноцветные манишки из лёгкого материала, чтобы игроки могли отличать своих игроков от соперников. Это особенно необходимо для начинающих. По возможности выберите такие, которые надо просто надевать сверху, а не завязывать на боках.

Пластиковые конусы или знаки полезны для разметки зон при проведении оценок индивидуального мастерства.

Для выделения зон или рисования схем на доске или полу применяется мел. Малярная клейкая лента применяется для обозначения на полу зон для соревнований в индивидуальном мастерстве или проведения тестов. Знаком X обозначаются на полу позиции защитников во время отработки командной игры.

Свисток не заменяет голосовую команду, однако он нужен для того, чтобы приучить игроков к тому, что он всегда используется в официальных играх. Игрок должен осознать, что свисток означает: «Остановись, посмотри и послушай». Кроме того, он вырабатывает у атлетов привычку к активной игре.

Демонстрационная доска с планом тренировки служит нескольким целям. Начав тренировку, легко забыть, что следует делать дальше. Эта доска поможет тренеру организовать тренировку, поставить задачи помощникам тренера, отслеживать ход тренировки и достигнутый прогресс.

Советы тренеру

- Тренер должен научить игроков правильному содержанию мячей. Например, после занятий или игры на открытой площадке мячи должны быть вымыты и высушены.
- Не позволяйте игрокам бить мяч ногой или садиться на него. Храните мячи в сухом надёжном месте.



БАСКЕТБОЛ ПОСОБИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

Обучение техническим приёмам



Разминка

Разминка является начальным этапом каждой тренировки или соревнования. Разминка медленно и методично включает в работу все части и мышечные группы тела, подготавливая игрока к тренировке или соревнованию. Помимо психологической подготовки игрока, разминка даёт и некоторые положительные физиологические результаты:

- Повышает температуру тела
- Повышает уровень обменных процессов
- Увеличивает частоту пульса и дыхания
- Подготавливает мышечную и нервную системы к упражнениям

Структура разминки соответствует последующей за неё деятельности. Она состоит из активных двигательных упражнений, переходящих в ещё более активный режим для того, чтобы повысить тонус сердца, дыхания и уровень обменных процессов. Общее время разминки занимает примерно одну треть общего времени тренировки или соревнования. Разминка включает в себя следующие основные элементы:

Действия	Цель	Время
Медленный бег с активным дыханием	Разогреть мышцы	3-5 минут
Растяжка	Нарастить скорость движений	5-10 минут
Отработка/Повторение технических приёмов	Восстановление координации движений для тренировки или соревнований	5-10 минут

Бег трусцой

Такой бег является начальным упражнением для игрока. Игрок разогревает мышцы медленным бегом в течение 3-5 минут. Это усиливает кровообращение в мышцах, придавая им большую гибкость, необходимую для растяжки. Игрок начинает бег в медленном темпе, затем увеличивает скорость, но ни в коем случае не доводя её даже до 50% своих возможностей. Помните, что единственная цель этой фазы – усиление кровообращения.

Растяжка

Растяжка является самой важной частью разминки и предпосылкой правильных действий игрока. Более гибкие мышцы более сильны и эффективны. Подробную информацию найдёте в главе Растяжка.

Упражнения по отработке/повторению технических приёмов

Такие упражнения являются обучающим процессом, начинающимся на низком уровне умения и прогрессирующие затем до среднего, высокого и наивысшего уровней. Поощряйте игрока к стремлению достичь высшего для него уровня.

Точность и автоматизм движений достигается многократным повторением отдельных элементов изучаемого приёма. Действия должны повторяться с максимальным усилием, чтобы мышцы были всегда подготовлены к выполнению приёма. На каждой тренировке игрок должен полностью пройти весь цикл, чтобы изучить и отработать все необходимые для игры приёмы.

Баскетбольная разминка

Круговые движения руками

1. Руки в стороны на уровне плеч.
2. Выполнить 15 нешироких вращений вперёд.
3. Остановиться и выполнить 15 вращений назад.

Работа ног

1. Лёгкий бег в течение 2-х минут.
2. Выполнение основных приёмов работы ног во время бега вперёд и назад по площадке.
3. Разнообразьте бег, включайте бег спиной вперёд, приставные шаги, подпрыгивания на одной и двух ногах, резкую смену направления, повороты тела в движении и резкие остановки.

Ведение

Слегка наклониться, держа голову прямо и прикрывать мяч другой (не ведущей) рукой.

1. Ведение мяча на месте одной рукой (10 ударов).
2. Сделать то же другой рукой.
3. Выполнить упражнение поочерёдно каждой рукой по 10 раз.
4. Вести мяч вокруг себя, меняя ноги (описывая «восьмёрку») – 10 ударов.

□ Ключевые слова: Голову прямо, прикрывать мяч





Передача партнёру

Партнёры стоят в двух метрах друг от друга, имея один мяч на двоих.

1. Активно передавайте мяч друг другу (шаг вперёд и резкий толчок).
2. Исполнить 10 передач с ударом об пол.
3. Исполнить 10 передач по воздуху.

□ Ключевые слова: шаг вперёд, толчок



Броски в кольцо

Каждый атлет имеет мяч.

1. Взять мяч правильным хватом.
2. Наклониться и бросить мяч над головой – продолжать прямо над головой.
3. Бросить 10 раз самому себе или партнёру или об стену.
4. Подойти к корзине и выполнить 10 бросков с близкого расстояния, чтобы мяч попал в кольцо после отскока от щита.

□ Ключевое слово: Выполнить упражнение до конца





Растяжка

Гибкость – это главный элемент обеспечения оптимальных действий игрока и в разминке, и в игре. Достигается гибкость растяжкой – важнейшим элементом разминки. Растяжка делается после лёгкого бега, начинающего разминку перед тренировкой или игрой.

1. Начинайте растяжку с лёгкой нагрузки до момента ощущения напряжения и задержитесь в этом положении 15-30 секунд, пока это ощущение не ослабнет. После этого снова приложите усилие до нового появления напряжения. Задержитесь ещё на 15 секунд и снова продолжайте. Для каждой части тела следует выполнять 4-5 циклов растяжки.

2. Во время растяжки очень важно не задерживать дыхания. При наклонах выдыхайте. Во время ощущения напряжения продолжайте равномерно дышать. Растяжка должна стать элементом ежедневной жизненной рутины. Регулярная ежедневная растяжка даёт следующие результаты:

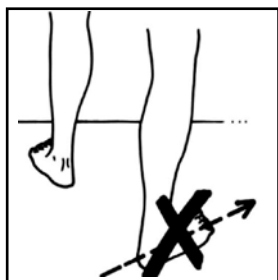
- Увеличивает длину группы «мышца-связка»
- Увеличивает диапазон движения в суставах
- Снижает напряжённость мышц
- Развивает реакцию тела
- Усиливает кровообращение
- Способствует хорошему самочувствию.

3. Некоторые атлеты, например, с синдромом Дауна, могут иметь пониженный мышечный тонус, что производит впечатление большей гибкости. Будьте внимательны и не позволяйте таким атлетам превосходить при растяжке безопасный уровень нагрузки. Некоторые виды растяжки представляют опасность для всех атлетов и ни в коем случае не должны применяться. К ним относятся:

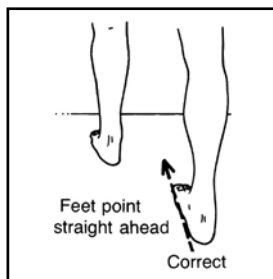
- Наклоны головы назад – Вместо этого применяйте повороты головы в стороны.
- Наклоны туловища назад

4. Растяжка полезна только тогда, когда она выполняется правильно. Игроки должны фокусировать своё внимание на правильном положении и ориентировании тела. Возьмём, например, растяжку икроножных мышц. Многие атлеты не ставят стопы в положении вперёд, т.е. в направлении растяжки.

Неверно



Верно

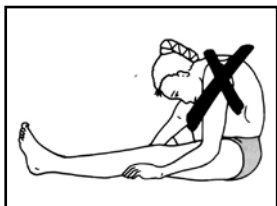


Стопа направлена
точно вперёд

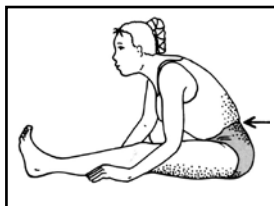
5. Другая часто встречающаяся ошибка в том, что при растяжке атлеты сгибают спину для достижения лучшей растяжки в области бёдер. Вот пример простой растяжки вытянутых вперёд ног в положении сидя.



Неверно



Верно



6. Как вы понимаете, существует множество способов и вариантов растяжки. Мы будем сосредотачиваться на основных приёмах для главных групп мышц. Кроме того, всегда следует помнить о необходимости дыхания во время растяжки. Начнём мы с верхней части тела и будем постепенно продвигаться к ногам и стопам.

Верхняя часть тела

Раскрыть грудь



Сцепить руки за спиной
Ладони смотрят внутрь
Поднимать руки «к небу»

Растянуть трицепсы



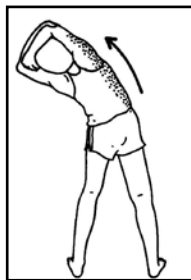
Поднять руки над головой
Завести руку за спину
Слегка нажимать на согнутый локоть

Боковая растяжка рук



Поднять руки над головой
Сцепить руки ладонями вверх
Тянуть руки «к небу»

Боковая растяжка



Поднять руки над головой
Сцепить их за локти
Наклоны в стороны

Растяжка плечевых трицепсов



Положить руку на локоть и тянуть его к противоположному плечу

Растяжка трицепсов с поворотом шеи



То же самое плюс поворот головы в противоположную сторону.



Растяжка плеч и шеи



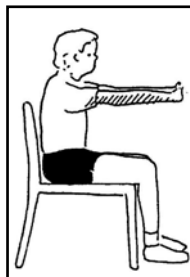
Завести руки за спину
Сцепить запястья и тянуть
руки вниз
Наклонять шею в противо-
положную сторону

Повороты тела



Встать спиной к стене
Поворачиваясь, достать
стену ладонями

Растяжка рук вперёд



Сцепить руки перед собой
Ладони наружу
Делать толчок вперёд

Растяжка груди



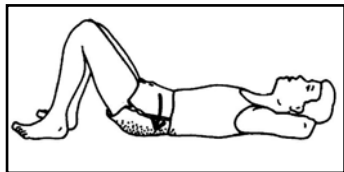
Сцепить руки на шее
Отводить локти назад



Вид сбоку

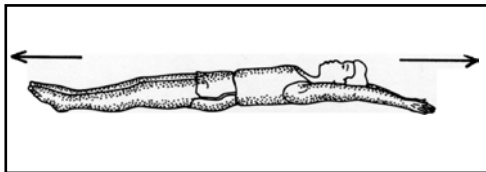
Нижняя часть спины и седалищная мышца

Движения нижней части спины



Лечь на спину, колени согнуты
Прижать крестец к полу

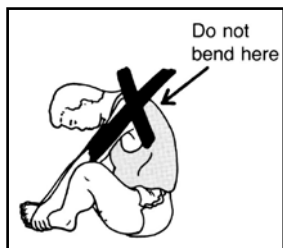
Растяжка всего тела



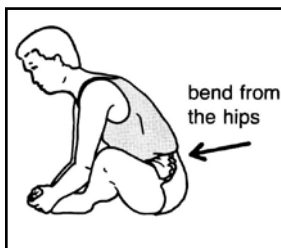
Лечь на пол с вытянуты-
ми руками и ногами
Потянуться всем телом и
конечностями



Растяжка паховой области

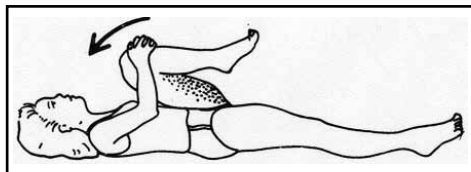


Так не наклоняться



Сесть так, чтобы стопы касались друг друга
Удерживать стопы и щиколотки вместе
Наклоняться от бёдер

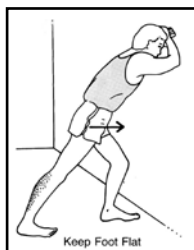
Растяжка задней поверхности бедра



Лечь на спину, ноги прямые
Поочерёдно подтягивать ноги к груди
Подтянуть к груди обе ноги

Нижняя часть тела

Растяжка икроножных мышц



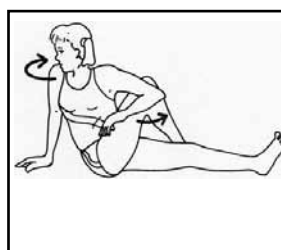
Встать лицом к стене
Слегка согнуть переднюю ногу
Согнуть щиколотку задней ноги

Растяжка икроножных мышц с согнутым коленом



Для облегчения
напряжения согнуть
оба колена

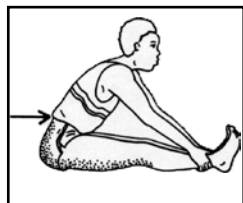
Скручивание задней поверхности бедра



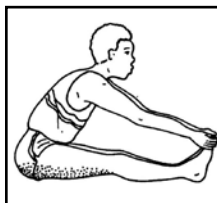
Сидя положить одну ногу
на колено другой и жать на
согнутую ногу противоположным
локтем. Поворачивать
голову в противоположную
сторону



Растяжка подколенных сухожилий

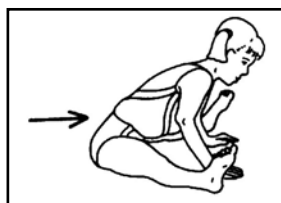


Сидя на полу, вытянуть ноги перед собой
Ноги не напряжены
Нагнуться в тазовой области и дотянуться до щиколоток



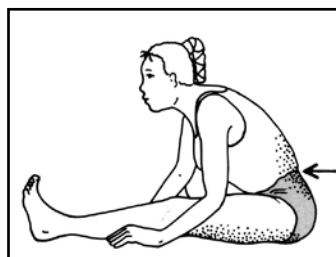
По мере нарастания гибкости дотянуться до ступней
Дотянуться до пяток, носки ног направлены вверх

Растяжка сидя – ноги врозь



Ноги разведены, нагнуться в тазовой области
Дотянуться руками до точки между ног
Спину держать прямой

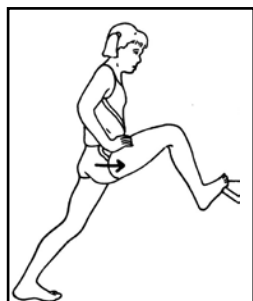
Растяжка барьериста



Барьерист вы, или нет, – правильное направление передней ноги очень важно при такой растяжке. Нога должна быть направлена вперёд, как бы в направлении бега.

Сесть с вытянутыми ногами, согнуть колено и достать стопой противоположное бедро.
Носок прямой ноги направлен вверх.
Наклоняться в тазовой области без излишней нагрузки.

Выпад



Ногу с согнутым коленом поставить на возвышение
Движения тазом вперёд в сторону возвышения

Растяжка подколенных связок стоя



Положить пятку на возвышение
Движение плеч и груди вниз и вверх

Вращения щиколоток



Сидя взять рукой за ступню и щиколотку
Вращать щиколотку в разных направлениях



Растяжка – Основные указания

Начало в расслабленном состоянии

- Не начинайте до тех пор, пока игроки не расслабятся и их мышцы не будут разогретыми

Следуйте системе

- Начинайте с верхних частей тела и продвигайтесь к нижним

Продвижение от общего к конкретному

- Начните с общих упражнений, а затем переходите к упражнениям, необходимым для планируемых занятий

Начните с лёгкой растяжки прежде чем переходить к развивающей

- Делайте медленные растяжки с нарастанием нагрузки
- Не делайте резких переходов к более интенсивным упражнениям

Вносите разнообразие

- Делайте упражнения интересными, применяйте разные упражнения для одних и тех же мышц

Поддерживайте равномерное дыхание

- Не задерживайте дыхание, старайтесь быть спокойным и расслабленным

Учитывайте индивидуальные различия

- Игроки начинают упражнения и прогрессируют в их выполнении разными темпами

Растяжки должны быть регулярными

- Всегда включайте растяжку в разминку и расслабляющие упражнения в конце занятия
- Растяжку следует делать и дома

Используйте ПЛИОМЕТРИКУ в баскетбольных тренировках

Плиометрика – упражнения, в которых для развития мышечной силы используются движения взрывного характера, особенно различные виды прыжков (вперёд, вбок, назад), подскоков на одной или двух ногах, скачков из положения приседа и т.п.

Плиометрические упражнения помогут атлетам лучше развить подвижность, скорость, вертикальные прыжки и приобрести лучшую координацию и владение своим телом.

1. Нет необходимости планировать специальные плиометрические упражнения. Для баскетболистов такие упражнения могут органично включаться после разминки и перед основными элементами тренировки. Плиометрические упражнения должны развивать умение совершать свободные движения большого диапазона. Чтобы обеспечить скорость движений, механическую эффективность и координацию, предваряйте упражнения растяжкой мышц.

2. Как и другие виды упражнений, плиометрические упражнения выполняются время от времени в ходе всего тренировочного цикла. Их объём и интенсивность могут меняться, и для баскетболистов должны быть в диапазоне от лёгкого до среднего.

3. Начинайте каждый тренировочный цикл с постепенного ознакомления с плиометрическими упражнениями, применяя несложные упражнения по отработке ритма. По мере того, как физическое состояние игроков будет улучшаться по мере освоения упражнений, наращивайте их объём и интенсивность.

4. Когда игроки осваивают базовые ритмические упражнения, вводите силовые. Для баскетболистов достаточно небольшого объёма совмещённых силовых и ритмических упражнений.

5. Когда начинается соревновательная фаза цикла, плиометрика усиливает отработку ритма и скорости. Когда наступает пик соревновательного цикла, снижайте плиометрическую нагрузку до одного раза в неделю, хотя игроки могут включать такие упражнения в разминку. Прекратите интенсивные плиометрические упражнения за 7-10 дней до начала игр на выбывание (плей-офф).

Ритмические упражнения

Ритмические упражнения — это хороший способ развития силы у игроков с помощью плиометрики. Обычно такие упражнения делают после растяжки и упражнений на гибкость и объединяются с силовыми упражнениями, такими как упражнения для брюшного пресса и выпадами. К тому же ритмические упражнения способствуют развитию такой общей физической силы, так и развитию отдельных групп мышц.

Типы ритмических упражнений в тренировке баскетболиста

1. Лёгкий бег
2. Высокие подскоки на бегу



3. Бег с резкими выбросами ног вперёд
4. Бег с ударами пятками по ягодицам
5. Бег с высоко поднимаемыми коленями

Бег с ударами пятками по ягодицам

Удары пятками по ягодицам являются универсальным упражнением для всех видов спорта. В баскетболе они особенно полезны, так как помогают атлетам развивать быстро сокращающиеся мышцы, необходимые для резких рывков вперёд и в стороны, остановок, поворотов так важных для игры.



Аэробика для достижения выносливости

Аэробика подразумевает такие упражнения, для выполнения которых необходимо большое количество энергии, источником которой является кислород, т.е. активное дыхание. В баскетболе бывает необходимость длительного бега, поэтому ваши игроки должны уметь производить необходимую для этого энергию «аэробически», т.е. активным дыханием. Всё же, хотя аэробика необходима баскетболистам, им нет необходимости бегать длинные дистанции. Отрабатывая выносливость ваших игроков, не увлекайтесь ей в ущерб отработки технических приёмов. Если команда обладает обеими характеристиками, она всегда будет сильнее выносливой, но технически слабой. Аэробическая выносливость имеет такие преимущества:

1. Повышает сердечно-сосудистую деятельность и укрепляет мышцы и связки.
2. Обеспечивает игрокам возможность поддерживать темп бега, не испытывая проблем с дыханием, не уставая и не утрачивая способность быстрого восстановления сил.
3. Дает игрокам возможность быстро восстанавливаться после резких ускорений, что делает их более эффективными в игре.

Аэробическую выносливость лучше всего вырабатывать в период предсезонных тренировок. Однако если ваш график не позволяет это, включайте упражнения аэробики в ваши регулярные еженедельные тренировки. Нужный результат может быть достигнут применением бега в неизменном темпе, упражнений с мячом и т.п.



Пример упражнения для аэробической выносливости

Бег в неизменном темпе

Это продолжительный медленный бег на длинную дистанцию в течение 20-30 минут. Можно разнообразить его, давая задание бежать, ведя мяч вокруг конусов, скамеек или защитников. Пусть игроки продолжают беговые упражнения и дома, привлекая членов семьи или друзей. Многие семьи с удовольствием примут ваше приглашение для них и детей к регулярным пробежкам.

В баскетболе необходимы и аэробическая и анаэробическая выносливость. В ходе игры игрок должен уметь резко ускоряться, быстро восстанавливать силы и ускоряться вновь. К тренировкам без аэробики следует приступать, когда игроки выработают определённую аэробическую выносливость, потому что именно она придаёт способность к быстрому восстановлению сил. Нужда в скорости без включения аэробики в баскетболе невелика, и достаточно умения игрока быстро восстанавливаться после многочисленных резких ускорений.

Примеры упражнений на анаэробическую выносливость

Рванный бег

Рванный бег – игра со скоростью – это один из эффективных способов тренировки баскетболистов, потому что он напоминает условия реальной игры, т.е. переменный темп. Такой бег легко включать в тренировки. Игроки, например, могут медленно бежать вдоль одной стороны площадки и с максимальной скоростью вдоль другой, или медленно по длинной стороне, а быстро по короткой и наоборот. Чередуйте быстрые и медленные стороны площадки в зависимости от состояния и способностей игроков. Вариант: Игроки бегут в колонну по одному вдоль площадки. По свистку задний игрок резко ускоряется и занимает место впереди. Следующий задний игрок начинает ускорение по свистку, или как только его предшественник добежит до головы колонны.

Челночный бег

Челночный бег это основа баскетбольной тренировки. В принципе, челночный бег является повторяемым 4-5 раз бегом на разные дистанции с частой сменой направления движения. Можно попробовать различные способы бега. Важно помнить, что главное – учёт способностей и уровня выносливости игроков.

1. Бежать до линии штрафного броска и назад
2. Пробежать пол площадки и назад
3. Пробежать до противоположной линии штрафного броска и назад
4. Добежать до противоположной лицевой линии и назад.

Силовая подготовка в баскетболе

Силовая подготовка очень важна для баскетболистов. Основные параметры скорости, подвижности и выносливости полностью зависят от мышечной силы.

Силовая подготовка баскетболиста преследует обычно две цели:

1. Общее силовое развитие
2. Выработка мышечной сбалансированности и предотвращение травм.

В баскетболе необходима значительная анаэробическая энергия, которая прямо зависит от мышечной силы. Поэтому более сильные мышцы способны более эффективно работать в тяжёлых условиях, не испытывая излишней усталости и не требуют более длительного периода восстановления. В принципе, силовая подготовка увеличивает способность игрока к бегу и выработке анаэробической энергии. Баскетболист должен уметь бегать быстро, а иногда и очень быстро.

Приведённые ниже основные силовые упражнения не требуют специальных помещений и легко могут быть включены в выполняемые дома упражнения.

Примеры упражнений силовой подготовки

1. Лёгкий бег для разогрева
2. Отжимания
3. Выпады
4. Подъёмы тела из положения лёжа
5. Броски медицинского (набивного) мяча – обратить внимание на безопасность упражнений

- * Бросок из-за головы
- * Бросок вперёд
- * Бросок в стороны
- * Бросок прямыми руками партнёру

Отжимания

Отжимания – верхнее положение



* Атлеты должны полностью выпрямлять руки, а спину держать прямой. Прямому положению спины может помочь напряжение брюшных мышц.

Отжимания – нижнее положение



В нижнем положении атлет стремится располагать локти параллельно плечам.

Отжимания с хлопком ладонями



Для развлечения и интенсификации нагрузки добавьте хлопки ладонями в верхнем положении. Это поможет атлетам лучше оценить свою силу и прибавит веселья.

Выпады

Угол в 90 градусов, бедро параллельно земле (полу)



Подниматься с земли (пола) рывком



Подъёмы тела из положения лёжа
Руки за головой – верхнее положение.



* В этом случае атлет напрягает мышцы живота, помогая себе локтями. В дальнейшем ему следует держать локти в положении в стороны и параллельно земле.

Руки скрещены на плечах



* Для снижения нагрузки на шею атлет может скрестить руки на плечах. Напрягая мышцы живота, они достигают главной цели – укрепление брюшного пресса.



Соревнования баскетболистов в индивидуальном мастерстве

Соревнования в индивидуальном мастерстве включают в себя Ведение на 10 метров, Передачи в цель и Броски с фиксированных позиций. Соревнования в индивидуальном мастерстве предназначены для атлетов низкого уровня способностей, которые ещё не достигли уровня, позволяющего им играть в команде. Эти соревнования не дают атлетам, играющим в команде, права на дополнительную медаль. Все упражнения выполняются без противодействия со стороны защиты.

Степени готовности атлета

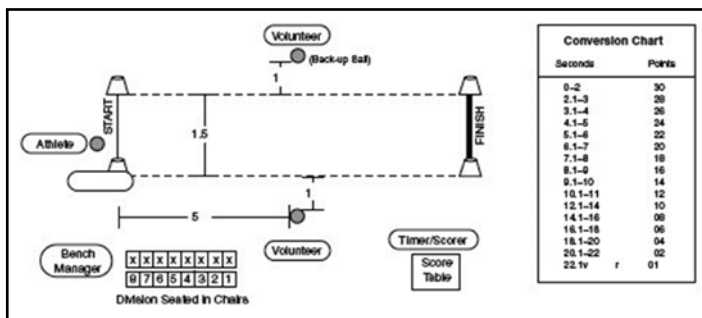
- ☐ Атлет может вести мяч.
- ☐ Атлет может передать мяч в заданном направлении (указанную цель).
- ☐ Атлет может ловить мяч.
- ☐ Атлет может бросать мяч в корзину, расположенную на стандартной высоте.

Ведение мяча на 10 метров

Атлет ведёт мяч одной рукой на расстояние в 10 метров. Он также должен поймать его после пересечения линии финиша.

Обучение ведению мяча на 10 метров

1. Оцените умение контролировать мяч при ударах об пол на месте (мяч находится сбоку).
2. Пусть теперь атлет продвигается вперёд, продолжая удары об пол. Тренер идёт сбоку, поощряя атлета словами и оказывая при необходимости словесную или физическую помощь.
3. Поиграйте в игру «Следуй за мной». Атлет ведёт мяч за тренером, также ведущим мяч на расстояние 10 метров. Подскажите атлету, что следует удерживать мяч на минимальной высоте и держать голову поднятой.
4. Теперь проведите упражнение полностью. Идите рядом с атлетом от начала до конца дистанции.
5. Дайте атлету задание провести мяч в пределах ограниченной по ширине зоны. Тренер идёт рядом. Отработайте навык ведения в пределах ограниченной ширины зоны и ловли мяча после финишной линии.
6. Пусть тренер стоит у финишной черты и даёт команду атлету провести мяч от линии старта до финиша.
7. Снова проведите упражнение полностью. Тренер стоит сбоку и засекает время прохождения. Напоминайте о необходимости оставаться в пределах зоны и ловить мяч после достижения финиша.
8. Постепенно сокращайте число подсказок и сведите его до нуля.



Броски с фиксированных позиций

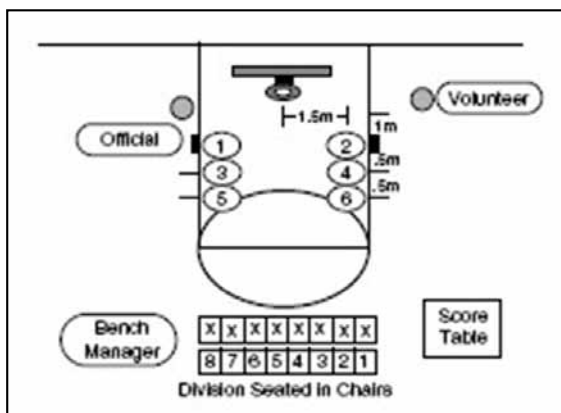
В этом упражнении атлет выполняет по два броска с заранее определённых позиций. Три из них находятся слева от корзины, а три - справа (обычно – по краям зоны, где стоят игроки во время штрафных бросков). Атлет получает очко за попадание по сетке, щиту или ободу кольца, а также за попадание в кольцо.

Обучение упражнению

1. Расположить руки в правильное положение: для броска двумя руками и для броска одной рукой.



2. Проверьте правильность передач атлетов друг другу и тренеру. Тренер подсказывает, как правильно располагать руки и тело. Выполнить по пять передач.
3. Атлет занимает позицию №1, т.е. одну из двух, наиболее близких к кольцу точек. Атлет сгибает колени и выпрямляет их, начиная бросок. Цель – верхний угол квадрата за кольцом на щите. Главное – включение ног и попадание в квадрат на щите
4. По мере достижения атлетом нужного уровня включения силы и способности выполнять бросок отодвигайте его на следующие точки. Отмечайте удачные попадания по сетке, ободу кольца, квадрату или попаданию в кольцо. Пусть попадание в кольцо будет особенно радостным и увлекательным событием. Старайтесь ставить больше положительных оценок.
5. Проведите упражнение полностью.
6. Постепенно сокращайте число подсказок и сведите его до нуля.



Ключевые слова

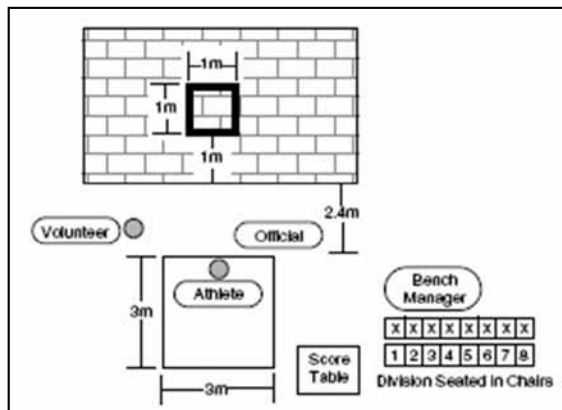
- ☐ Согнуть и выпрямить колени
- ☐ Включить силу ног
- ☐ Целиться в корзину

Нацеленная передача

В этом упражнении атлет посылает мяч в цель, расположенную в 2,5 метров от него. Очки атлету даются за точную передачу, а также за ловлю или удержание мяча.

Обучение нацеленной передаче

1. Взять мяч правильно расположенными руками (доминирующая рука сверху, вторая сбоку). При необходимости тренер поправляет положение рук.
2. Послать мяч вперёд движением как при ведении. Фактически, атлет выполняет передачу в цель с отскоком мяча от пола. В начальной стадии обучения тренер ловит отскочивший от стены мяч.
3. Добавить шаг вперёд, чтобы усилить передачу в стену. Руки держать вверх, а глаза фиксируют мяч. Ладонь бросающей руки должна стать целью для отскокившего от стены мяча.
4. Провести упражнение «нацеленная передача», нарисовав на стене квадрат 1 x 1 метр. Передачу выполнять с шагом вперёд и в цель, а не в пол. Отскочивший от стены мяч пока ловит тренер.
5. Для отработки ловли мяча встаньте лицом к атлету и спиной к стене. Помогите ему принять правильное положение для ловли мяча – ведущая рука обращена к тренеру, причём пальцы образуют цель, а другая рука сбоку, пальцы обращены в сторону, а большой палец вверх. Поймать отскочивший мяч или расслабиться и отдать его.
6. Снова работа у стены: атлет выполняет одну за другой передачи, направляя мяч в цель. Пусть атлет ловит отскок, либо задерживает мяч телом или на полу.



Ключевые слова

- ☐ Шаг вперёд и в цель
- ☐ Расслабиться и отдать мяч
- ☐ Фиксировать глаза на мяче
- ☐ Держать в поле зрения летящий в руки мяч

Подсказки тренеру

- ☐ На тренировке уделяйте достаточно времени для отработки каждого приёма. Разным атлетам требуется разное время для освоения.
- ☐ По мере прогресса атлета сокращайте подсказки и сведите их до нуля, но не забывайте отмечать успехи и поощрять их.
- ☐ Проведите шуточное соревнование и запишите результаты, чтобы отслеживать достигнутый прогресс.
- ☐ Результаты поместите на большую демонстрационную доску, чтобы каждый атлет видел, чего он достиг.



Дриблинг, т.е. Ведение мяча

Дриблинг – это один из самых необходимых приёмов, которые необходимо освоить. Причём важно не только уметь вести мяч, но и понимать, когда нужно вести, а когда нет. Чтобы хорошо освоить ведение и владение мячом, тренируйтесь как можно чаще, используя при этом обе руки.

Прогресс в овладении дриблингом

Ваш игрок может	Никогда	Иногда	Часто
Пытается как-нибудь вести мяч	☐	☐	☐
Ведёт мяч удобным ему способом, выполняя не меньше трёх ударов об пол.	☐	☐	☐
Ведёт мяч на месте одной рукой, выполняя более трёх ударов об пол	☐	☐	☐
Ведёт мяч на месте другой рукой, выполняя более трёх ударов об пол	☐	☐	☐
Ведёт мяч на месте сначала одной рукой, потом без остановки другой, делая три удара каждой рукой.	☐	☐	☐
Ведёт мяч одной рукой, делая 10 шагов вперёд.	☐	☐	☐
Ведёт мяч одной рукой, пробегая вперёд на 20 метров.	☐	☐	☐
Ведёт мяч любой рукой, одновременно передвигаясь в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны).	☐	☐	☐
Ведёт мяч любой рукой, одновременно передвигаясь в разных направлениях и укрывая мяч от защитника.	☐	☐	☐

Общий результат

Обучение ведению мяча

Ключевые слова

- ☐ Встречать мяч движением руки
- ☐ Голову держать поднятой
- ☐ Укрывать мяч



Таблица ошибок при ведении мяча и их исправления

Ошибка	Как её исправить	Отработка и контроль результата
Игрок посылает мяч слишком далеко от себя и не может достать его после отскока от пола, чтобы продолжить ведение.	Начинать дриблинг на месте, контролируя отскок мяча и встречая его рукой.	Дриблинг на месте.
Игрок сильно бьёт по мячу, находящемуся в верхней точке отскока.	Следите за тем, чтобы держать руку внизу и встречать мяч, как только он отскакивает от пола.	Дриблинг на месте с частичной помощью от тренера. Тренер может имитировать отскок мяча с тем, чтобы игрок ощутил, как нужно встречать мяч, и посылал его назад толчком, а не ударом.
Выполняя дриблинг, игрок смотрит на мяч.	Держать голову поднятой, временами глядя на кольцо.	Обозначьте точку на стене, чтобы игроки фокусировали взгляд на ней.
Игрок не «защищает» мяч.	Отработать приём укрытия мяча, размещая своё тело между мячом и защитником.	Укрывать мяч в процессе дриблинга
Игрок делает слишком много ударов об пол.	Выполнять более сильный толчок мяча от талии и бежать за ним.	Дриблинг в движении или дриблинг со смещением.
Игрок теряет равновесие на передней ноге, при этом опорная нога отстаёт и волочится по полу.	Останавливаться с прыжком, при приземлении ноги на ширине плеч и поднятая голова. Отработать прыжок двумя ногами	Когда нужно сменить направление движения, игрок ведёт мяч так, что он отскакивает слишком высоко или в стороны.
Отработать дриблинг при отскоках до высоты колен.	Сначала на месте, а затем в движении и со сменой направлений движения.	Дриблинг в движении или дриблинг со смещением.

Подсказки тренеру

1. Помощь игроку: чтобы почувствовать ритм дриблинга, пусть он положит свои руки на ваши. Используйте приём «управляемое открытие» - дайте игроку ощутить форму мяча, его поверхность, вес. Попросите его описать осязательные ощущения от мяча.
2. Пусть игрок уронит мяч на пол и поймает его. Затем пусть он положит мяч на пол, поместив ведущую руку на мяч, другую - сбоку и почти под мяч. Если теперь поднять мяч, он будет находиться в правильном положении для начала и продолжения дриблинга.
3. Чем ниже отскок мяча во время дриблинга, тем легче его контролировать. Пусть игрок трижды ударит мяч об пол и поймает его.
4. Затвердите у игроков правильное положение рук, головы и тела.
5. Упражняйте каждую руку по отдельности. Проведите мини-конкурс: смогут ли игроки вести мяч 15, 30, 45 или 60 секунд



Упражнения по отработке дриблинга

Работая с не имеющими опыта дриблинга игроками низкого уровня способностей, которые ведут мяч плоской ладонью или двумя руками, применяйте следующие упражнения

Ключевые слова

- ☐ Встречать мяч движением руки
- ☐ Голову держать поднятой
- ☐ Укрывать мяч

Дриблинг на месте

Выполняется стоя на месте или с небольшими перемещениями мяча.

Повторы: По три подхода по 10 ударов каждой рукой

Цель упражнения

- ☐ Выработать уверенное умение вести мяч
- ☐ Приучить игроков к тому, что если они поймали мяч, который вели, они должны тут же передать его.

Шаг за шагом

1. Начните с ведения одной рукой и считайте до десяти, затем переходите на другую руку и опять считайте до десяти.
2. Если игрок вынужден поймать мяч двумя руками, чтобы не утратить контроль над ним, он обязан тут же передать его тренеру или другому игроку (таким образом, исключается нарушение, называемое «двойное ведение»).
3. Тренер или другой игрок посылают мяч назад, и дриблинг возобновляется.
4. Это упражнение можно делать в кругу. Каждый раз, когда игрок сделает по 10 ударов каждой рукой, ИЛИ вынужденно ловит мяч двумя руками, он передаёт его другому игроку в круге.

Дриблинг на месте в разных положениях

Выполняется стоя, на коленях или сидя.

Повторы: По три подхода в каждом положении по 10 ударов каждой рукой

Цель упражнения

- ☐ Выработать уверенное умение вести мяч
- ☐ Выработать умение менять руки во время ведения мяча

Шаг за шагом

1. Начните с ведения одной рукой и считайте до десяти, затем переходите на другую руку и опять считайте до десяти
2. Продолжайте дриблинг, опускаясь на колени (10 ударов правой рукой и 10 левой).
3. Затем сядьте на пол и продолжайте опять по 10 ударов каждой рукой.

Дриблинг при движении вперёд

Повторы: по два прохода до противоположного конца площадки и обратно.

Цель упражнения

- ☐ Отработать умение контролировать и прикрывать мяч при движении.
- ☐ По мере роста умения игрок может увеличивать скорость и отрабатывать остановку.

Шаг за шагом

1. Стоя на месте, сделать три удара мячом.
2. Слегка послать мяч вперёд и пойти за ним.
3. Голова и глаза устремлены вперёд, а не на мяч.
4. Постепенно увеличивать скорость и посылать мяч всё дальше вперёд.



Дриблинг 5-4-3-2-1 с переменной рук.

Повторы: По три подхода 5-4-3-2-1 согласно описанию ниже.

Цель упражнения

- ☐ Выработать умение менять ведущую мяч руку.
- ☐ Развить правильную реакцию рук и тела при перемещении мяча из стороны в сторону.

Шаг за шагом

1. Стоя на месте, выполнить пять ударов.
2. Ударом мяча перед собой направить его к другой руке.
3. Выполнить пять ударов другой рукой.
4. Послать мяч назад и выполнить по пять ударов каждой рукой без остановки
5. Повторять упражнения, добавляя по одному удару с каждой стороны.
6. Когда этот навык отработан, вы можете предложить атлетам выполнять упражнение в обратном порядке, уменьшая количество ударов каждой рукой снова до пяти.

Дриблинг со смещением

Повторы: 2-3 цикла по 30-60 секунд за тренировку.

Цель упражнения

- ☐ Отработать дриблинг и сознательное перемещение мяча.
- ☐ Отработать умение держать в поле зрения других игроков, а не мяч.

Шаг за шагом

1. Каждый игрок имеет мяч и располагается в линию так, чтобы видеть тренера.
2. Игроки начинают дриблинг на месте.
3. Тренер даёт руками команды, чтобы группа смещалась влево, вправо, вперёд или назад.
4. Можно разнообразить упражнение, добавляя смещения по диагонали или змейкой.
5. Следите, чтобы игроки правильно работали ногами, колени были согнуты, а голова поднята.

Мини-баскетбол: Игра в догонялки

Повторы: два-три цикла за тренировку.

Цель упражнения

- ☐ Отработка дриблинга и прикрывания мяча от соперника.
- ☐ Отработка умения отнять мяч у соперника в пределах правил.

Шаг за шагом

1. Разбейте группу на несколько команд по два игрока в каждой.
2. Каждый игрок имеет мяч и манишку, отличающуюся по цвету от другой команды.
3. Размер используемой площади зависит от размера и уровня подготовки группы. Чем ниже уровень, тем меньше игроков. Если у вас от четырёх до шести игроков, достаточно будет трёх-очковой зоны.
4. Тренер даёт сигнал начать ведение. Каждый игрок начинает дриблинг, защищая свой мяч и пытаясь отбить мяч соперника или выбить его за пределы площадки.
5. Если кто-либо прекращает дриблинг или упускает мяч за пределы площадки, он выбывает из игры.
6. Если происходит нарушение, нарушитель покидает площадку, а соперник продолжает игру.
7. Продолжительность игры -1-2 минуты.
8. Побеждает команда, у которой к концу игры в пределах площадки осталось больше игроков.

9. Для усиления соперничества можно проводить игру для трёх команд с выбыванием проигравших.



Дриблинг «На горячей сковородке»

Повторы: По два прохода вперёд и назад по площадке с остановками у линий штрафного броска, средней и лицевой линий.

Цель упражнения

- Отработка переключения от скоростного дриблинга к дриблингу на месте.
- Отработка чувства равновесия и умения делать обманные движения и передачи.

Шаг за шагом

1. Начиная от лицевой линии, быстро вести мяч к первой линии штрафного броска.
2. Остановиться на этой линии, продолжая дриблинг.
3. Оставаясь на этой линии, совершайте быстрые движения ногами вверх и вниз, как бы приплясывая на горячей сковородке.
4. Прodelайте эти движения в течение 10 секунд, затем проходите к средней линии и повторите «припляску».
5. Сделайте то же самое на дальней линии штрафного броска и дальней лицевой.
6. Повернитесь и повторите всё это на пути назад.

Прикрывание мяча во время дриблинга

Повторы: Два-три цикла с тренером

Цель

- Отработать дриблинг и защиту мяча
- Отработать продвижение с укрыванием мяча от соперника

Шаг за шагом

1. Каждый игрок работает против тренера или помощника.
2. Игрок начинает дриблинг на месте.
3. Тренер отнимает у него не прикрываемый мяч, показывая, что это нежелательный результат.
4. Тренер показывает игроку, как надо поместить своё тело между мячом и защитником, при этом другая рука согнута, давая дополнительную защиту мячу.
5. Затем тренер двигается вокруг ведущего мяч игрока, который всё время старается находиться между мячом и тренером.
6. В заключительной стадии атлету даётся задание двигаться вперёд или назад и из стороны в сторону, всё время продолжая прикрывать мяч.





Передачи

Прогресс в овладении передачами

Ваш игрок может	Никогда	Иногда	Часто
Пытается сделать передачу	☐	☐	☐
Делает передачу куда-нибудь и как-нибудь	☐	☐	☐
Любым способом посылает мяч в выбранную цель	☐	☐	☐
Делает передачу двумя руками от груди в любом направлении	☐	☐	☐
Делает передачу двумя руками от груди в выбранную цель	☐	☐	☐
Делает передачу с отскоком от пола в выбранную цель	☐	☐	☐
Делает передачу двумя руками над головой в выбранную цель	☐	☐	☐
Делает передачу в цель по высокой дуге	☐	☐	☐
Делает передачу в цель одной рукой	☐	☐	☐
Участвует в командных занятиях по отработке передач	☐	☐	☐
Итого			

Ошибки в передачах и их исправление

Ошибка	Исправление	Отработка приёма
Передача от груди слишком мягкая.	Начинайте движение, держа локти прижатыми к телу, а затем резко оттолкните мяч запястьями и пальцами.	Передачи в цель
Передача с отскоком – отскок слишком высокий и медленный.	Выполняйте передачу от уровня талии и цельтесь в точку вблизи вашего партнёра.	Передачи с отскоком: А) в цель на полу Б) в цель на стене, куда мяч должен попасть после отскока.
Передача над головой слишком мягкая.	В начальной фазе передачи мяч должен быть над головой, а не сзади её.	Выполнять передачу при противодействии.
Передачи идут мимо цели.	Два первых пальца каждой руки должны быть направлены на цель.	Передачи в цель.

Советы тренеру

1. Чтобы помочь игрокам низкого уровня способностей, станьте рядом или сзади. Положите свои руки поверх рук игрока и направляйте их при выполнении передачи от груди.
2. Отметьте на стене цель, а игрок попадает в неё передачей от груди. По мере улучшения результата увеличивайте дистанцию. Следующая ступень – пусть игрок выполняет передачу от груди в цели, расположенные на разных расстояниях, разных высотах и в разных местах.
3. Продемонстрируйте передачу с отскоком, ударя мячом в точку ближе середины дистанции, в середину и много дальше середины дистанции до цели.
4. Пусть игроки попробуют делать передачи и с коротким, и с длинным отскоком на партнёра, находящегося на разных расстояниях от них.
5. Проведите игру, в которой мяч будет отскакивать от пола в разных направлениях, а игроки стараются ловить его или отбивать с отскоком на партнёра. Это поможет атлетам почувствовать мяч и владеть им.
6. Пусть и дома они играют с членами семьи, передавая мяч друг другу.



Отработка передач и ловли мяча

Работая с игроками низкого уровня способностей, физическими недостатками или боящимися мяча, начните со следующих упражнений:

Ключевые слова

- ☐ Посмотри и пошли мяч в «открытую дверь»
- ☐ Шаг вперёд и толчок
- ☐ Попади в цель
- ☐ Стать в позицию, чтобы мяч был перед тобой
- ☐ Расслабься и отдай мяч
- ☐ Прикрывай мяч

Передачи в цель как упражнение

В этом упражнении игрок выполняет передачу в цель, расположенную в 2,5 метров от него. Очки игроку даются за точную передачу, а также за ловлю или удержание мяча.

Обучение передаче в цель

7. Взять мяч правильно расположенными руками (доминирующая рука сверху, другая сбоку). При необходимости тренер поправляет положение рук.

8. Послать мяч вперёд движением как при ведении. Фактически, игрок выполняет бросок в стену с отскоком. В начальной стадии обучения тренер ловит отскочивший от стены мяч.

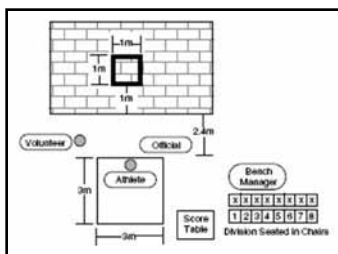
9. Добавить шаг вперёд, чтобы усилить передачу в стену. Руки подняты на уровень лица, а глаза фиксируют мяч. Ладонь бросающей руки должна стать целью для отскочившего от стены мяча.

10. Провести упражнение Передача в цель, нарисовав на стене квадрат 1 x 1 метр. Передачу выполнять с шагом вперёд и в цель, а не в пол. Отскочивший от стены мяч пока ловит тренер.

11. Для отработки ловли мяча встаньте лицом к игроку и спиной к стене. Помогите ему принять правильное положение для ловли мяча – ведущая рука обращена к тренеру, причём пальцы направлены на цель, а другая рука сбоку, пальцы обращены в сторону, а большой палец вверх. Поймать отскочивший мяч или расслабиться и отдать его.

12. Снова работа у стены: игрок бросает один мяч за другим, направляя их в цель. Пусть игрок ловит отскок, либо задерживает мяч телом или на полу.

13. Постепенно уменьшайте число подсказок и сведите их к нулю.



Перехват уходящего мяча

Повторы: Каждый игрок трижды выходит в голову своей колонны.

Цель упражнения

- ☐ Развить зрительный контроль мяча
- ☐ Научить игроков выходить на мяч

Шаг за шагом

1. Тренер делит игроков на столько групп равных способностей, сколько есть тренеров и/или помощников.
2. Игроки в группах становятся в колонну по одному.
3. Тренер говорит первому игроку: «Выбрать цель и приготовиться!».
4. Тренер катит или бросает мяч с отскоком в сторону от игрока.
5. Игрок устремляется за мячом, ловит его, выполняет передачу тренеру и становится сзади своей колонны.
6. Упражнение повторяется, пока каждый из игроков не побудет трижды в голове колонны.



7. Главное в упражнении – движение и зрительный контроль мяча.
8. Индивидуальное задание каждому игроку – сделать больше перехватов, чем в предыдущий раз.



Ключевые слова

- ☐ Преследовать мяч
- ☐ Перехватить мяч
- ☐ Попасть в цель

Передачи при противодействии

Для игроков средних и умеренных способностей, которые могут выходить на мяч и перехватывать передачи и готовы к этому упражнению.

Повторы: Три цикла по 1-2 минуты

Цель

- ☐ Отработать скорость передачи, чтобы избежать перехвата
- ☐ Научить игрока открыться для получения передачи

Шаг за шагом

1. Тренер делит группу на пары.
2. Партнёры становятся на расстоянии лицом друг к другу.
3. Выполняются все виды передач: от груди, одной рукой с отскоком, одной рукой и над головой.
4. Каждой паре добавляется защитник.
5. Защитник включается в игру.
6. Игрок с мячом ищет момент «открытой двери», т.е. свободного партнёра и передаёт мяч ему.
7. Если мяч не отбит или не перехвачен, защитник поворачивается и теперь противодействует игроку, поймавшему первую передачу и владеющему мячом.
8. Если защитник перехватывает или отбивает мяч, он делает передачи.
9. Игрок, чья передача была отбита или перехвачена, становится защитником.
10. Продолжительность упражнения – 1-2 минуты.

Ключевые слова

- ☐ Искать «открытую дверь», т.е. игрока, освободившегося от защитника и готового принять мяч
- ☐ Определить цель
- ☐ Выходить на мяч

Мини-баскетбол: Двое на одного (на половине площадки)

Игра фокусируется на передачах и ловле мяча, а также на умении игрока открыться для получения передачи, а не на бросках в кольцо. По мере развития мастерства защитник, перехвативший мяч, может выполнить бросок в кольцо. Цель нападения – вернуть перехваченный мяч и защищать его. Т.е. задачей упражнения становятся отработка движения и отработка приёмов.

Повторы: Один тайм, при котором каждая команда владеет мячом два-три раза



Цель

- ☐ Выработка навыков командной игры и борьбы с защитой
- ☐ Обучение передач мяча вперёд

Шаг за шагом

1. Тренер разбивает игроков на пары, формируя команды равной силы (в каждой паре один игрок сильнее, другой слабее).
2. Два игрока нападения и два защитника располагаются у лицевой линии.
3. Тренер стоит рядом и отдаёт мяч нападению (Команда А).
4. Задача нападения – провести мяч до средней линии, не позволив перехватить или отбить его.
5. Один из двух игроков защиты (Команды Б) занимает позицию между двумя атакующими игроками.
6. Тренер следит за игроками, давая при необходимости советы по ходу игры.
7. Как только защитник перехватывает мяч, тренер называет его по имени, а игрок передаёт мяч тренеру.
8. Тренер ведёт учёт успешных передач.
9. Каждой команде даётся 2-3 попытки в нападении.
10. Побеждает команда с наибольшим числом успешных передач.
11. Команды чередуют игру в нападении и защите.

Мини-баскетбол: Два на два (на половине площадки)

Вышеописанное упражнение будет более занимательным, если играть два на два. Нападающие должны стремиться лучше открываться и вести мяч. Защита может бросать перехваченный мяч в кольцо. Задача нападения – вернуть перехваченный мяч и защищать его. Т.е. задачей упражнения становятся отработка движения и отработка приёмов.

Шаг за шагом

1. Два защитника занимают позицию между нападающими.
2. Упражнение проводится так же, как и предыдущее.

Передача партнёру

Повторы: три цикла по 30 секунд каждый

Цель

- ☐ Отработать точные и быстрые передачи
- ☐ Научить командной работе

Шаг за шагом.

1. Разбить игроков на примерно равные пары.
2. Игроки стоят на некотором расстоянии друг от друга. У одного из них мяч.
3. Первый игрок бросает мяч партнёру.
4. Второй игрок выходит на мяч, ловит его и немедленно отправляет назад.
5. Теперь первый игрок выходит на мяч, ловит его и отправляет назад.
6. Упражнение повторяется, пока игроки в состоянии поддерживать игру, выполняя различные виды передач (с отскоком от пола, от груди, одной рукой, из-за головы).

Передача и рывок в сторону

Повторы: три цикла по 30 секунд каждый

Цель

- ☐ Научить быстрым и точным передачам
- ☐ Научить атлетов быстро смещаться после передачи и быстро идти на мяч, чтобы принять передачу
- ☐ Освоить работу ног для рывков в сторону на и от игроков
- ☐ Обучить работе в команде



Шаг за шагом

1. Разбить игроков на примерно равные пары.
2. Игроки стоят на некотором расстоянии (3-4 метра) друг от друга. У одного из них мяч.
3. Второй игрок стоит непосредственно за его спиной.
4. Первый игрок выполняет передачу от груди в стенку и тут же смещается вправо.
5. Второй игрок выходит на мяч, ловит его, тут же посылает его в стену и смещается влево.
6. Первый игрок смещается в центр, ловит мяч, снова посылает его в стену и смещается влево.
7. Упражнение повторяется, пока игроки в состоянии продолжать его, смещаясь вправо и влево.

Обучение передаче двумя руками с отскоком

1. Держите мяч обеими руками на высоте груди под подбородком.
2. Положение рук: ладони по бокам мяча, пальцы указывают на цель, большие пальцы сзади мяча.
3. Сделайте шаг одной ногой в сторону цели.
4. Выпрямите локти и с силой пошлите мяч в точку на полу на половине расстояния до цели.
5. При этом руки резко выбрасывают вперёд так, чтобы ладони смотрели наружу, а большие пальцы – в пол.
6. Следите за полетом мяча и провожайте его взглядом до цели.

Ключевые слова

- ☐ Шаг вперёд и толчок
- ☐ Следить за полётом мяча до цели

Совет тренеру

- ☐ Работая с игроками низкого уровня способностей, сделайте отметку на полу посередине между стоящими лицом к лицу игроками. Пусть делающий передачу бросает мяч в эту точку так, чтобы он отскочил до уровня груди принимающего.



Обучение пасу двумя руками над головой

1. Держите мяч над головой двумя руками.
2. Сделайте шаг к цели.
3. Движением предплечий вперёд направьте мяч в сторону цели.
4. Резким движением рук и кистей пошлите мяч в цель.
5. Передача завершается при положении кистей наружу, а больших пальцев направленных вниз.



Ключевые слова

- ☐ Шаг вперёд и толчок
- ☐ Завершить движение

Совет тренеру

☐ Объясните, что этот прием применяется, чтобы выполнить передачу над защитником противника. Пусть игроки потренируются делать такие передачи над защитником, стоящим перед ними с руками, поднятыми на уровень лица.

Обучение передаче одной рукой

1. Держите мяч, как при ведении, т.е. одна рука сверху мяча, а вторая сбоку.
2. Поднимите мяч и прижмите его к боку.
3. Расположите локоть передающей руки вблизи бедра. Рука находится позади мяча.
4. Сделайте шаг в сторону цели.
5. Пошлите мяч вперёд резким движением руки в сторону цели.

Ключевые слова

- ☐ Шаг вперёд и бросок
- ☐ Рука позади мяча
- ☐ Бросок в «открытую дверь»
- ☐ Завершение броска

Советы тренеру

- ☐ Объясните, что такая передача применяется, чтобы послать мяч мимо защитника, нападающего на игрока. Мяч прикрывается телом, слегка повернутым в сторону от защитника и выставленным локтем противоположной руки. Игрок ищет «открытую дверь», т.е. свободного партнёра и посылает ему мяч.
- ☐ Передача может быть выполнена и по воздуху, и с отскоком от пола.

Как ловить мяч

Умение поймать мяч, безусловно, является частью умения сделать передачу (если мяч не пойман, значит передача была плохой) и мы предлагаем несколько приёмов обучения ловле мяча.

Ваш атлет может	Никогда	Иногда	Часто
Пытается как-то поймать мяч	☐	☐	☐
Ловит мяч каким-то способом	☐	☐	☐
Ловит мяч с отскока руками и на грудь	☐	☐	☐
Ловит мяч с отскока только руками	☐	☐	☐
Ловит пас от груди руками и на грудь	☐	☐	☐
Ловит пас от груди только руками	☐	☐	☐
Пытается поймать мяч, находясь в движении	☐	☐	☐
Ловит мяч любым способом, находясь в движении	☐	☐	☐
Находясь в движении, ловит мяч только руками	☐	☐	☐
Итого	☐	☐	☐

Обучение ловле мяча

Ключевые слова

- ☐ Выходить на мяч
- ☐ Видеть цель
- ☐ Ловить аккуратно, как сырое яйцо
- ☐ Расслабиться и отдать мяч



Советы тренеру

Для занятий с игроками низкого уровня способностей, имеющими физические недостатки или боящимися мяча, рекомендуются следующие приёмы.

- ☐ Начните с передачи с отскоком с близкого расстояния. Можно взять более мягкие мячи.
- ☐ Подсказывайте игроку так располагать ноги, чтобы встречать мяч. Мяч можно ловить на руки и на грудь. Переходите к ловле только руками. Затем переходите к пасу по воздуху.
- ☐ Некоторые игроки из-за своих физических недостатков не в состоянии поймать передачу по воздуху. Если у них «туннельное», т.е. очень узкое поле зрения или они очень маленького роста, делайте передачу с отскоком или катите мяч по полу.
- ☐ Вне зависимости от высоты посланной передачи руки принимающего должны быть на уровне мяча с ладонями, обращёнными вперёд.

Ключевые слова

- ☐ Следи за мячом
- ☐ Смещайся навстречу мячу



Броски в кольцо

Для баскетболиста самое главное умение – это умение бросать в кольцо. Чтобы выиграть, надо набирать очки. Все другие навыки служат для команды средством овладения мячом и выведение своего игрока на позицию для забивания мяча в корзину. Если ваш атлет владеет уверенным и точным броском, трудно будет остановить его на площадке!

Ваш игрок может

Никогда

Иногда Часто

Пытается как-нибудь бросить в кольцо	☐	☐	☐
Попадает в щит броском одной рукой	☐	☐	☐
Попадает в кольцо броском одной рукой	☐	☐	☐
Бросает в кольцо по высокой траектории, целясь в квадрат на щите	☐	☐	☐
Забивает мяч по высокой траектории с отскоком от квадрата на щите	☐	☐	☐
Броском в прыжке попадает в щит.	☐	☐	☐
Забивает мяч броском в прыжке	☐	☐	☐

Итого



Броски в кольцо – ошибки и их исправление

Ошибка	Исправление	Отработка навыка
Механика движений верна, но игрок всё-таки промахивается.	Убедитесь, что в процессе броска игрок фиксирует взгляд на цели.	Броски в «пулемётном» темпе, с упором на фиксацию взгляда на корзине перед броском.
Сгибаемая колени, игрок опускает мяч, что удлиняет движение броска и облегчает его блокирование.	Напомните игроку, что мяч следует держать высоко и в процессе броска только ноги совершают движения вверх и вниз.	Бросать и бросать
Когда игрок в заключительной фазе броска подпрыгивает, он теряет равновесие, отклоняется и промахивается.	Пусть игрок тренируется в прыжках и приземлении на ту же точку, с которой отталкивался.	Отработка прыжка в броске.
Мяч не долетает до корзины.	Убедитесь, что игрок использует ноги, начиная бросок, и правильно его завершает.	Начните обучение бросками в низкую корзину, а затем переходите к корзине стандартной высоты.
Игрок теряет много времени на бросок после получения паса.	Пусть игрок тренируется, получая мяч в положении для броска (колени согнуты) и сразу же поворачивается и выполняет бросок.	Броски в «пулемётном» темпе.

Советы тренеру.

1. Очень важно, чтобы игрок ощутил, что сила броска исходит от ног. Последовательность движений такова: колени, локти, запястья и пальцы. Для правильной подготовки игрока к броску и его исполнению может потребоваться физическая помощь. Правильное расположение рук имеет критическое значение.
2. Более молодые игроки могут тренироваться, бросая мяч партнёру, в цель на стене или в низкую корзину. Покажите бросок по дуге, поднимая локоть бросающей руки, чтобы повысить шансы попадания в корзину. Разъясните преимущества использования щита. Бросок по щиту смягчает удар и позволяет попасть в кольцо даже при некоторой ошибке прицеливания.
3. Покажите бросок высокой траектории с ударом о щит. Пусть игроки попробуют повторить такие движения сначала без мяча, глядя на корзину, но находясь далеко от неё. Потренируйте их прыгать, отталкиваясь одной ногой, а приземляться на обе. Обучайте атлетов постепенно путём имитации бросков и отработки приземлений.
4. Повторите весь цикл, забросив мяч в кольцо броском высокой траектории с ударом о щит. Такой бросок можно выполнить и в прыжке на 50-60 см.
5. Отработайте движения броска без прыжка и без мяча. Затем повторите их с прыжком, но без мяча. Затем пусть игроки выполняют бросок полностью.
6. Пользуйтесь корзиной переменной высоты со щитом, чтобы игроки приобрели уверенность в своём умении бросать в кольцо. Напоминайте игрокам, чтобы они поднимали локоть, выполняя бросок по высокой дуге, что повышает шансы попадания в корзину.
7. Соорудите воображаемую стену (повесьте одеяло или поставьте людей с поднятыми руками), перед которой игрок должен подпрыгнуть, чтобы увидеть корзину и совершить прицельный бросок. Отрабатывайте броски в прыжке с ударом о щит, постепенно увеличивая дистанцию броска, чтобы игрок при этом целился только в кольцо.



Тренировка бросков

Для молодых, малорослых или начинающих игроков используйте следующие приёмы.

Ключевые слова

- Согнуть и выпрямить
- Завершить бросок (в конце броска рука изображает гусиную шею)

Бросай сам себе, бросай в стену, бросай партнёру

Повторы: Три цикла по десять бросков сам с собой и в стену.

Цель упражнения: Отработать технику использования при бросках всего тела снизу вверх: начните со стабильного положения, затем согнуть колени, затем мягкое движение вверх через спину, плечи и бросающую руку. В конце движения пошлите мяч вперёд подушечками пальцев и провожайте его движением бросающей руки.

Шаг за шагом

1. Внимание сосредоточить на своём состоянии, а не на корзине.
2. Правильно взять мяч и поднять его на уровень лица.
3. Согнуть и выпрямить колени, посылая мяч выше головы.
4. Колени, локоть, запястье и рука выпрямляются последовательно.
5. Завершить бросок.
6. Бросить 10 раз сам себе, затем 10 раз в стену или партнёру.
7. Подчеркните важность хорошей формы атлета.



Обучение броску в кольцо одной рукой

1. Держать мяч в правильном положении для дриблинга.
2. Перевести мяч в положение для броска: бросающая рука позади и слегка снизу мяча, другая рука сбоку мяча, большие пальцы смотрят вверх и широко расставлены.
3. Встать напротив корзины и сосредоточить взгляд на кольце поверх мяча.
4. Нога со стороны бросающей руки чуть выдвинута вперёд.
5. Согнуть колени, поднять локоть и выпрямить руку в сторону корзины.



6. Мяч посылается вперёд резким движением кисти вниз. Таким образом, кончики пальцев придают мячу импульс вверх и обратное вращение.
7. В завершающей фазе броска рука и кисть руки образуют «гусиную шею».

Ключевые слова

- ☐ Высота
- ☐ Видеть кольцо поверх мяча.
- ☐ Завершение броска - «гусиная шея».

Обучение броску с близкого расстояния и с отскоком от щита

1. Встать перед щитом в двух шагах и справа от кольца, если игрок бросает правой рукой
2. Поднять мяч на уровень груди, держа его в положении для броска.
3. Глядя на цель поверх мяча, сосредоточить взгляд на верхнем правом угле квадрата на щите (для бросающего правой рукой).
4. Сделать шаг вперёд правой, затем левой ногой.
5. Поднимая мяч на уровень лба, поднять колено со стороны бросающей руки.
6. С левой ноги послать тело к корзине.
7. Мягким броском направить мяч в верхний правый угол квадрата на щите.
8. Приземлиться на обе ноги под щитом.

Ключевые слова

- ☐ Мягким броском послать мяч в щит



Советы тренеру

- ☐ Игрокам низкого уровня способностей следует после шага вперёд подпрыгивать с обеих ног. Это придаёт больше силы броску и позволяет лучше контролировать тело. Пометьте верхние углы квадрата на щите красной лентой.
- ☐ Левши подходят к щиту слева. Они начинают с шага левой ногой, затем правой в то время, как поднимают левое колено, готовясь к броску.
- ☐ Когда подготовительные движения и бросок освоены, отрабатывайте бросок с ведения шагом, бегом и непосредственно после получения паса.

Обучение броску в прыжке

1. Взять мяч в положение для броска: бросающая рука позади и слегка снизу мяча, другая рука сбоку мяча и поддерживает его.
2. Стоя лицом к щиту сфокусировать взгляд на кольце.
3. Слегка согнуть колени.
4. Поднять мяч выше лба и со стороны бросающей руки. Выпрямляя ноги, подпрыгнуть вертикально вверх.
5. В момент броска по корзине опустить не бросающую руку. Локоть, запястье и кисть бросающей руки распрямляются в ритмической последовательности.
6. Приземлиться, следя за полётом мяча в корзину.



Ключевые слова

- ☐ Согнуть и выпрямить
- ☐ Стремиться к корзине
- ☐ Подскок и бросок

Броски в низкую корзину, затем в корзину стандартной высоты

Игроки средней и умеренной степеней способностей, которые научились выходить на мяч, ловить и делать передачи, теперь готовы к этому упражнению. По мере совершенствования навыка тренер будет усложнять задания.

- ☐ Тренер катит мяч по полу к игроку. Игрок берёт мяч, ставит под него ногу со стороны бросающей руки, поднимает мяч к лицу и делает бросок.
- ☐ Тренер делает игроку передачу с отскоком от пола. Игрок делает шаг, чтобы поймать мяч, ставит под него ногу со стороны бросающей руки, поднимает мяч к лицу и делает бросок.
- ☐ Тренер даёт игроку передачу от груди. Игрок делает шаг, чтобы поймать мяч, ставит под него ногу со стороны бросающей руки, поднимает мяч к лицу и делает бросок
- ☐ Тренер даёт игроку различные передачи. Игрок делает шаг, чтобы поймать мяч, ставит под него ногу со стороны бросающей руки, поднимает мяч к лицу и делает бросок

Повторы: Три передачи каждому игроку в линии. Пройти всю линию игроков три раза.

Цель

- ☐ Многократным повторением усовершенствовать технику броска
- ☐ Развить быстроту выполнения броска

Шаг за шагом

1. Поставить от двух до четырёх игроков друг за другом сбоку от корзины.
2. Послать мяч первому бросающему, обращая внимание на правильное расположение рук.
3. Игрок поднимает мяч к лицу и делает бросок.
4. Каждый игрок делает два-три броска, затем переходит в хвост строя.
5. Ожидая своей очереди бросать, атлет повторяет движения бросающего с воображаемым мячом.

Скоростные броски (в «пулемётном» темпе)

Для игроков, освоивших технику броска, используйте нижеприведённое упражнение, которое даст большую подвижность. Перед броском игрок должен повернуться лицом к корзине. Во время поворота мяч поднимается к лицу и находится в правильном положении для броска. Упражнение можно проводить в любом месте. Например, игрок стоит перед корзиной, а пасующий сбоку. Тот, кто ловит отскочивший мяч, всегда находится под корзиной. Это необязательно должен быть тренер, - в ходе командной тренировки пусть игроки последовательно меняются ролями: бросающий – выполняющий передачу – подбирающий и т.д.

Шаг за шагом

1. Один игрок (бросающий) находится в точке броска лицом к корзине на расстоянии 1-2 метров и сбоку от неё.
2. Второй игрок (выполняющий передачу) стоит на середине линии штрафного броска или на верхней точке №3 трёхсекундной зоны.
3. Тренер или другой игрок (подбирающий) стоит под кольцом спиной к щиту.
4. Подбирающий и выполняющий передачу имеют по мячу.
5. Выполняющий передачу делает бросающему передачу с отскоком мяча от пола.
6. Как только выполняющий передачу отдаёт свой мяч, подбирающий посылает ему свой.
7. Бросающий делает бросок, а подбирающий ловит мяч.
8. Подбирающий ловит только мячи после броска. Передачи бросающему даёт только пасующий. Бросающий выполняет броски в течение 30-45 секунд.
9. По окончании цикла члены треугольника последовательно меняются местами.
10. Ведите подсчёт удачных бросков каждого участника.



Ключевые слова

- ☐ Видеть корзину
- ☐ Вниз и вверх
- ☐ «Гусиная шея»
- ☐ Шаг вперёд и бросок
- ☐ Передача в цель
- ☐ Передача с отскоком

Игра с двумя мячами

Игрок высокого уровня способностей исполняет роль подбирающего. Она требует умения заметить брошенный мяч, выйти на него и поймать, увидеть свободное место и положить туда мяч, переключая внимание на другой мяч, который в это время бросают.

Повторы: каждый игрок (в зависимости от способностей или заинтересованности) делает две-три попытки по 30 секунд каждая.

Цель

- ☐ Научить игроков быстро занимать позицию и принимать правильное положение для броска
- ☐ Отработка бросков из 3-х секундной зоны.

Шаг за шагом

1. Два мяча лежат на полу – каждый на точке с каждой стороны вдоль 3-х секундной зоны.
2. Тренер или игрок в роли подбирающего стоит под корзиной спиной к щиту.
3. Бросающий стоит внутри зоны, наклоняется, берёт один мяч, изготавливается к броску и бросает.
4. После броска он бежит к другой стороне зоны, берёт второй мяч, поворачивается лицом к корзине, изготавливается для броска и бросает.
5. Подбирающий ловит каждый из этих мячей и снова кладёт их на освободившиеся места на линиях зоны.
6. Продолжайте это упражнение, чтобы каждый из них перебежал и бросал в течение 30-60 секунд.
7. Ведите индивидуальный учёт удачных бросков, чтобы регистрировать и сравнивать прогресс каждого.

Мини-баскетбол: броски в кольцо при противодействии

Это тренировка «команда против защитника»: Степень противодействия подбирается в зависимости от способностей каждого игрока. Лучше, если это будет делать тренер или волонтер. К тому же тренер не будет организовывать тренировку так, чтобы она шла во вред тому, чему он обучает игроков. Например, один член команды никогда не будет давать передачу другому, а затем атаковать его. Кроме того, тренер может выбирать различные позиции для бросков.

Повторы: Три цикла по 60 секунд для каждой команды из 3-х – 4-х игроков

Цель

- ☐ Приобрести уверенность в умении бросать через голову защитника
- ☐ Отработать быстроту исполнения бросков

Шаг за шагом

1. У каждой корзины 2-3 игрока равного уровня.
2. Один игрок (бросающий) занимает позицию для броска перед корзиной и сбоку от неё.
3. Другие игроки стоят в линию сзади него.
4. Тренер – это пассивный защитник.
5. Тренер начинает упражнение, посылая бросающему передачу с отскоком.
6. Бросающий идёт к мячу и ловит его, ставит ногу со стороны бросающей руки под мяч, поднимает мяч в положение для броска и делает бросок над препятствием – поднятыми руками тренера.
7. Бросающий бежит, чтобы сделать подбор и бросок, затем становится в хвост линии атлетов.



8. Тренер повторяет упражнение с каждым атлетом по очереди.
9. Тренер ведёт учёт удачных бросков каждой команды. Упражнение можно повторять для улучшения командных результатов.

Броски лёжа на спине

Повторы: Две 30-секундные попытки, или до пяти точных бросков

Цель

- Идеальная техника размещения бросающей руки позади мяча и правильного взаиморасположения локтя и плеча
- Отработка посылы мяча кончиками пальцев и завершающего движения
- Отработка ловли возвращающегося мяча и изготровки к новому броску.

Шаг за шагом.

1. Игрок лежит на спине, а мяч за плечом бросающей руки.
2. Игрок берёт мяч бросающей рукой, помещённой под мяч; указательный палец находится в центре мяча.
3. Убедитесь, что локоть образует прямую линию между мячом и плечом, а не оттопырен в сторону.
4. Игрок бросает мяч вертикально вверх, полностью выпрямляя локоть, и делает завершающее движение.
5. Мяч должен взлетать вверх и снова попадать в руки игрока, чтобы он ловил его и повторял бросок.

Броски с «широко закрытыми» глазами

Повторы: Два цикла по 20 бросков для игроков, работающих в паре

Цель

- Приобрести мышечную память выполнения бросков без отвлечения зрения
- Приобрести умение игнорировать во время броска отвлекающие зрение события

Шаг за шагом

1. Один игрок становится бросающим, другой - подбирающим.
2. Бросающий становится на линию штрафного броска, мысленно исполняет точный бросок и закрывает глаза.
3. Бросающий исполняет бросок, стараясь правильно воспроизвести все его фазы.
4. Подбирающий ловит мяч и объясняет бросающему, что произошло, например: «Слишком сильно/слабо», «Мяч ушёл влево» и т.п.
5. Повторить упражнение 20 раз, а подбирающему вести учёт точных бросков.
6. После двадцати бросков атлеты меняются местами и повторяют упражнение.

Короткий дриблинг и бросок с ударом об квадрат на щите

Повторы: два цикла по 30 секунд или до пяти точных бросков

Цель

- Отработать броски с близкого расстояния
- Освоить правильную работу ног вблизи щита

Шаг за шагом

1. Игрок начинает упражнение, находясь в устойчивом положении на середине границы 3-х секундной зоны со стороны своей сильной руки.
2. Сильная (опорная) нога сзади, слабая впереди.
3. Игрок начинает дриблинг сильной рукой и делает маленький шаг слабой ногой.
4. Делая шаг вперёд сильной ногой, подбирает мяч на высоте колен.



5. Двигаясь вперёд, делает мощный бросок, посылая мяч высоко над квадратом на щите.
6. Приземляется в устойчивое положение и ловит мяч (отскочивший или упавший сквозь кольцо).
7. Повторить упражнение, начиная со слабой стороны.

Бросай в движении

Повторы: два цикла по 20 секунд в каждом из трёх положений

Цель

- ☐ Выработать умение ловить мяч и делать бросок одним быстрым движением

Шаг за шагом

1. Группа состоит из трёх человек (два игрока и тренер) со свистком и секундомером.
2. Сделайте отметки на расстоянии 3 м, 5 м, и за дугой (можно конусами).
3. Пусть один игрок (или тренер) будет на контроле со свистком и секундомером, один – подбирающим, один – бросающим.
4. Упражнение начинается по свистку.
5. Подбирающий делает передачи от груди бросающему, который стоит на позиции в трёх метрах от щита, ловит мяч и делает бросок за броском.
6. Подбирающий продолжает делать передачи до тех пор, пока через 20 секунд не прозвучит свисток.
7. Бросающий отходит на отметку 5 метров, и упражнение продолжается ещё 20 секунд.
8. Затем бросающий отходит за дугу, и снова 20 секунд упражнения.
9. Подбирающий ведёт учёт количества точных бросков.
10. Игроки меняются местами и повторяют упражнение.

Игра в защите

Ваш игрок может

Никогда Иногда Часто

Принять правильное положение тела:
колени согнуты, голова поднята, руки на уровне лица,
вес тела на передних частях стопы

☐
☐
☐

Сохранять правильное положение тела,
перемещаясь в стороны, вперёд и назад

☐
☐
☐

Сохранять правильное положение тела,
перемещаясь относительно мяча

☐
☐
☐

Сохранять правильное положение тела,
перемещаясь относительно противника и мяча

☐
☐
☐

Итого



Ошибки в защите и их исправление

Ошибка	Исправление	Упражнение
Игрок подходит слишком близко к игроку, получающему передачу, давая ему возможность завершить передачу	Образуйте воображаемый треугольник между игроком, мячом и противником, против которого он играет, чтобы игрок всегда держал в поле зрения и мяч, и соперника	
Пытаясь помешать броску в кольцо, игрок нарушает правила – задерживает противника	Напомните игроку, что руки надо держать прямо над головой, а не к противнику	
Нападающий с мячом обходит вокруг игрока-защитника	Убедитесь, что игрок работает ногами и смещается соответственно – из стороны в сторону, вперёд и назад.	«Делай, как я»

Советы тренеру

1. Концентрация на мяче и движение – ключевые элементы, поскольку задача защиты – предотвратить или помешать противнику забить мяч. Конкретные задания подскажут защитнику, что и как делать.
2. Отработайте персональную и зонную защиты, чтобы игроки знали разные стратегии для разных ситуаций.
3. Обучение правильной работе рук и ног при защите поможет игроку освоить приёмы.

Обучение игре в защите



Ключевые слова

- ☐ Видеть мяч
- ☐ Руки параллельно полу
- ☐ Смещаться приставным шагом



Упражнения для обучения игре в защите

Позиции и движения в защите

«Делай, как я»

1. Атлеты располагаются на вытянутую руку друг от друга и повторяют движения лидера, двигаясь в ту же сторону, что и он. Тренер также может указывать направление движения, используя ключевые слова, чтобы атлеты следовали за лидером.
2. Затем лидер противодействует игроку с мячом. Атлеты повторяют все его действия и движения.
3. Задача каждого атлета состоит в точном повторении движений ног лидера без потери равновесия три раза подряд.
4. Три успешных повторения дают одно очко. Тот, кто первым сделает это пять раз подряд, становится новым лидером.

Ключевые слова

- ☐ Видеть мяч
- ☐ Работа ног приставным шагом

Подбор мяча от щита

Ваш игрок может

	Никогда	Иногда	Часто
Пытается поймать подброшенный в воздух мяч	☐	☐	☐
Ловит подброшенный в воздух мяч	☐	☐	☐
Пытается поймать мяч, отскочивший от щита	☐	☐	☐
Следит за полётом брошенного в корзину мяча	☐	☐	☐
Поворачивается лицом к корзине и готовится к подбору	☐	☐	☐
Ловит отскочивший от щита мяч после того, как он один раз ударится об пол	☐	☐	☐
Только руками ловит отскочивший от щита мяч после того, как он один раз ударится об пол	☐	☐	☐
Только руками ловит в воздухе отскочивший от щита мяч	☐	☐	☐
Перед прыжком за отскочившим мячом старается перекрыть дорогу противнику	☐	☐	☐
Участвует в командных упражнениях по отработке подборов	☐	☐	☐

Итого

Ошибки при подборах и их исправление

Ошибка	Исправление	Упражнение
Противник постоянно перекрывает игроку путь к подбору мяча	Подскажите игроку, что прежде чем сфокусировать взгляд на мяче, нужно определить место нахождения противника и расположиться между ним и корзиной.	Отработка блокирования «два-в-линию»
Когда вокруг находящегося вблизи корзины игрока перемещаются другие игроки, он теряет равновесие.	Убедитесь, что игрок держит ноги на некотором расстоянии одну от другой и делает прыжок, отталкиваясь передней частью стоп.	Упражнения в прыжках
Поймав мяч с отскока, игроку трудно удержать его	Убедитесь, что игрок ловит мяч двумя руками и крепко удерживает его	Ловить мяч в прыжке



Советы тренеру

1. Подбор отскока это самый сложный из основных приёмов баскетбола, так как для его исполнения требуются правильный выбор позиции, слежение за мячом, выбор времени для прыжка, ловля мяча и сохранение равновесия.
2. Разбейте весь приём на элементы и последовательно разучивайте один за другим, чтобы освоить приём полностью. Это поможет игроку освоить приём и успешно использовать его во время игры.
3. Основа приёма – прыжок за мячом. Отрабатывайте его на тренировках и в процессе игр.
4. Для подбора очень важно прыгать выше противника, поэтому постоянно работайте над вертикальными прыжками и ловлей летящего мяча
5. Подбор используется и в нападении, и в защите, поэтому не жалейте времени для обучения атлетов этому приёму.
6. Ключевые элементы подбора: быстрота и сила прыжка, выносливость, способность видеть всё и всех вокруг и чувство равновесия, чтобы сохранять полный контроль во время подбора и после его завершения.

Обучение подбору

Ключевые слова

- ☐ Видеть мяч
- ☐ Дотянуться до мяча

Упражнения для обучения подбору

Работая с игроками низкого уровня способностей, уделяйте особое внимание правильному положению тела игроков и прыжкам за мячом, когда противодействие им не оказывается. Приведённые ниже упражнения полезны для игроков, не умеющих прыгать, или только начинающих осваивать прыжок.

Прыжки

Если игрок не умеет подпрыгивать с пола, покажите и помогите ему совершать это движение, расположив игрока в правильное исходное положение, и физически помогите сделать прыжок. Если игрок всё ещё не может подпрыгнуть, тренер может встать рядом с ним и показать, как это делается. По команде «Приготовиться!» убедитесь, что игрок находится в устойчивом положении, держа голову поднятой и находящейся над его ногами. По команде «Согнуть колени» убедитесь, что игрок согнул колени, сохраняя устойчивое положение. По команде «Прыжок» покажите образцовый прыжок, начиная от выпрямления ног и до выпрямления рук, как бы хватая отскочивший от щита мяч. Если процесс обучения медленный, не забывайте отмечать даже маленькие успехи игрока в каждой фазе обучения.

Повторы: Два цикла по 10 прыжков каждый

Цель упражнения

- ☐ Приобрести основные навыки прыжка

Шаг за шагом

1. Тренер показывает, игроки смотрят и повторяют.
2. Принять исходное положение: колени согнуты, локти у боков, кисти подняты.
3. Согнуть и резко выпрямить ноги, посылая тело вверх с поднятыми над головой руками.



Ключевые слова

- Согнуть ноги и прыгнуть

Множественные прыжки

Повторы: Три цикла по 10 прыжков каждый

Цель

- Научиться сохранять равновесие между прыжками
- Выработать выносливость для многократных попыток перехвата

Шаг за шагом

1. Принять исходное положение.
2. Согнуть ноги и прыгнуть.
3. Приземлиться, контролируя положение тела и сохраняя равновесие, как кошка.
4. Прыгнуть ещё девять раз без перерыва.

Ключевые слова

- Согнуть ноги и прыгнуть
- Приземлиться как кошка.

Прыжок и ловля мяча

Повторы: три из пяти попыток каждый

Цель

- Отработать движение за мячом и его ловлю
- Тренировать умение сохранять контроль и удержание пойманного мяча.

Шаг за шагом.

1. Поднимите мяч так, чтобы игрок не мог дотянуться до него. Если вашего роста не хватает, слегка подбросьте мяч.
2. Дайте команду: «Подбор!»
3. Игрок прыгает, хватает мяч и поднимает его к подбородку, держа локти в сторону.

Ключевые слова

- Видеть мяч
- Выполнить подбор



Подбор подброшенного мяча

Следующее упражнение подходит для игроков среднего уровня, которые умеют следить за мячом и выходить на него.

Повторы: Не менее двух раз для каждого игрока на каждой позиции

Цель

- ☐ Отработка элементов подбора, начиная от прыжка и кончая блокированием противника.
- ☐ Внесение элементов игры придаёт упражнению дух соревновательности.

Шаг за шагом

1. Научите игроков делать подбор мяча.
 - ☐ Подбросьте мяч в воздух.
 - ☐ Игрок делает шаг к мячу, ловит мяч и держит его у груди, локти разведены в стороны.
 - ☐ Повторить три-пять раз.
2. Два-три игрока стоят друг за другом лицом к корзине.
 - ☐ Тренер стоит под корзиной лицом к игрокам.
 - ☐ Тренер бросает мяч назад и вверх, чтобы он отскочил от щита.
 - ☐ Каждый игрок делает три попытки сделать подбор, затем занимает место позади строя.
3. То же самое, но добавить поворот во внешнюю сторону и передачу следующему игроку.
 - ☐ После выполнения передачи игроки последовательно меняются местами.
4. Добавьте тренеру роль защитника, мешающего сделать подбор и передачу следующему игроку.
 - ☐ Игрок вынужден занять такую позицию, чтобы оставить защитника за спиной.
 - ☐ Уходя от защитника, игрок должен отдать передачу или вывести мяч в сторону, чтобы сделать передачу, как в реальной игре.

Блокирование противника два-в-линию

Повторы: каждый игрок работает на каждой позиции не менее трёх раз

Цель

- ☐ Отработка игровой ситуации по подбору в окружении игроков
- ☐ Освоение блокирования противника при подборе

Шаг за шагом

1. Тренер или бросающий игрок стоит с мячом в середине линии штрафного броска.
2. Два игрока занимают позиции по обе стороны зоны на второй отметке; два других атлета становятся на таком же расстоянии от щита, но вне зоны.
3. Игроки, стоящие ближе к щиту являются защитниками, другая пара – нападающие.
4. Бросающий делает бросок, защитники кричат «Бросок» и выходят на позицию блокирования или отсечения от щита нападающих, включая и бросающего. Защитник поворачивается назад, встречая бедром бедро нападающего, держа руки на уровне лица и локти в стороны. Затем все устремляются к щиту, чтобы сделать подбор с учётом места, куда мяч отскакивает от кольца или щита.
5. Пусть игроки последовательно меняются позициями.
6. По мере совершенствования навыка увеличивайте скорость выполнения упражнения, быстрее переходя от нападения к защите.

Мини-баскетбол

Отличное упражнение для освоения агрессивной игры. В нём используются все игровые навыки, хотя и в урезанном составе команды. Упражнение обучает игроков эффективно владеть мячом, находясь под давлением соперников.

Повторы: Ежедневно по 3-5 минут

Цель

- ☐ Научить бороться за подбор в условиях близким к реальным
- ☐ Выработать быструю реакцию



Шаг за шагом

1. Тренер делит игроков на группы по 3-4 человека равных способностей на корзину.
2. 2-3 игрока (те, кто будет делать подборы) стоят перед корзиной.
3. Бросающий стоит на линии штрафного броска.
4. После броска каждый из подбирающих устремляется за мячом.
5. Сделав подбор, игрок кричит «Мяч» и передаёт мяч тренеру, который говорит «Стоп».
6. Игра продолжается, пока один из подбирающих не перехватит 2-3 мяча от щита. Тогда он становится следующим бросающим, а бросающий становится подбирающим.
7. Игра продолжается 2-3 минуты.

Работа ног

Работа ног является важным элементом передвижений нападающих и защитников на площадке. Умение двигаться и быстро менять направление или останавливаться имеет критическое значение для успеха. Конкретные виды работы ног показаны в нескольких упражнениях, а здесь перечислены лишь несколько основных, но очень полезных.

Ваш игрок может	Никогда	Иногда	Часто
Бежать вперёд, затем назад	☐	☐	☐
Смещаться приставным шагом вправо, затем влево	☐	☐	☐
Подпрыгнуть на одной ноге, затем на другой	☐	☐	☐
Скакать (шаг одной ногой, подпрыгнуть на ней, потом повторить то же другой ногой).	☐	☐	☐
Резко менять направление (пробежать три шага по диагонали, остановиться и оттолкнуться внешней ногой, чтобы изменить направление, развернуть бёдра в нужном направлении и пробежать туда на три шага).	☐	☐	☐
Резко остановиться (останавливаться по свистку, сделав два шага, а затем и прыжком).	☐	☐	☐
Поворот на месте (переместить вес на переднюю часть стопы опорной ноги, делая шаги другой ногой и поворачивая тело вокруг точки опоры)	☐	☐	☐

Итого

Обучение работе ног

Ключевые слова

- ☐ Голова поднята
- ☐ Локти согнуты, кисти рук подняты (готовы к действиям)
- ☐ Бег на носках
- ☐ Присесть, чтобы остановиться
- ☐ Поворот на месте
- ☐ Смещаться в стороны приставным шагом

Скоростная работа ног

Прежде чем приступать к упражнению, покажите порядок его выполнения. Игроки делают упражнение на своих местах. Выполняя остановку двумя шагами или прыжком, игроки делают не больше двух шагов или остановку прыжком по свистку. Можно поиграть в игру «Зелёный свет», «Красный свет».

1. Расположите игроков у лицевой линии в шеренги по 4 человека в каждой.
2. Тренер даёт старт первой шеренге.



3. Игроки выполняют одно из названных упражнений, останавливаясь на линии штрафного броска, на средней линии, на дальней линии штрафного броска и на дальней лицевой.
4. Как только первая шеренга прошла ближнюю линию штрафного броска, тренер запускает следующую.
5. Тренер делает эти упражнения рядом с игроками, показывая и подсказывая, если нужно.
6. Когда все шеренги дошли до дальней лицевой, тренер направляет всех обратно для повторения.

Советы тренеру

- Это упражнение особенно хорошо для разминки
- Если освоены приёмы владения мячом, совмещайте это упражнение с дриблингом.

Дополнительные упражнения

Поворот на месте от защитника

1. Разделите группу на равные по силам пары.
2. Тренер даёт мяч нападающему и начинает громко считать секунды.
3. Защитник приближается к нападающему и пытается выбить у него мяч.
4. Нападающий делает поворот на месте, защищая мяч, и передаёт мяч вперёд или назад партнёру.

Цель нападающего – удержать мяч в течение пяти секунд. Можно усложнить упражнение, добавив нападающему партнёра.

- В то время, как нападающий ведёт мяч и укрывает его, поворачиваясь на месте, его партнёр перемещается на свободное место (вперёд или назад).
- Через три секунды по команде «Передача» атлет передаёт мяч партнёру. Нападающий учится сохранять спокойствие, держать голову поднятой, поворачиваться на месте и отдавать передачу партнёру по команде.

Уход от пары защитников

В игре случаются ситуации с двумя защитниками против одного нападающего. Упражнение предназначено как для обучения парной игре в защите, так и ухода от такой пары. Нападающий учится сохранять спокойствие, держать голову поднятой, поворачиваться на месте и вести мяч. Защита учится оказывать давление на нападающего и стремиться перехватить мяч, не нарушая правила.

1. Разделить группу на тройки равных по силам игроков.
2. Два защитника занимают позицию перед нападающим. Они будут атаковать его и пытаться перехватить или отбить мяч. «Закреть ему дверь» значит приблизиться к нападающему и занять позицию рядом с другим защитником.
3. Тренер даёт мяч нападающему и начинает громко считать секунды.
4. Нападающий уворачивается на месте от защитников и ведёт мяч вперёд или назад. «Открыть себе дверь» значит уйти от защитников на свободное место. Цель упражнения – удержать контроль над мячом в течение пяти секунд.

Ключевые слова

- «Закреть дверь»
- Найти «открытую дверь»
- Поворот на месте
- Держать мяч в движении

Передача в круге

Команды могут соревноваться друг с другом, располагаясь на разных сторонах площадки. Игроки низкого уровня способностей могут передавать мяч в заданном направлении. Тренер считает количество передач, сделанных за 60 секунд. Это весёлое и подвижное задание игрового типа может выполняться с возрастающей скоростью по мере усвоения навыка передачи.

1. Тренер формирует группы из 4-6 игроков.
2. Игроки каждой команды становятся в круг в «голове» зоны.



3. Один из них занимает место в центре круга.
4. Игру начинает один из игроков на периметре круга. Он передаёт мяч игроку, стоящему в центре круга и следует за мячом в центр круга.
5. Тот, кто стоит в центре, получает мяч, передаёт его одному из партнёров в круге и занимает его место.
6. Обмен передачами в круге и перемена мест передающими и принимающими может продолжаться до выполнения определённого числа передач (25) или на время (60 секунд).
7. Если случилась потеря мяча, упражнение возобновляется игроком, стоящим на периферии круга.

Ключевые слова

- ☐ Прежде чем сделать передачу – повернуться лицом к партнёру
- ☐ «Руки вверх» - обозначение цели
- ☐ Следовать за своей передачей

Передачи в четыре угла

Это хорошее упражнение, в котором все работают вместе. По мере освоения упражнения тренер может усложнять его. Например, включить обратную передачу; передачу и следование за ней; передачу назад и следование за ней; снова передача назад и занять место в хвосте следующей группы. Игроки и мяч будут менять направление по команде тренера «Назад!». Можно добавить в игру второй мяч в угол, противоположный тому, где находится первый. При игре двумя мячами также применяйте команду «Назад!»

1. В простейшей форме упражнения команды выстраиваются в четырёх углах половины площадки. В каждой команде должно быть не менее двух игроков.
2. Один из игроков начинает, передавая мяч в ближайший угол против часовой стрелки. Тренер определяет, какую делать передачу – от груди или с отскоком от пола.
3. Сделав передачу, игрок бежит за мячом в тот угол, куда послал мяч и занимает место в хвосте команды.
4. Получивший передачу игрок поворачивается на месте вправо, отдаёт первому игроку в этом углу, бежит за мячом и занимает позицию в хвосте новой команды. Таким образом и мяч, и атлеты постоянно перемещаются по кругу.

Ключевые слова

- ☐ Следить за мячом
- ☐ Руки на уровне лица
- ☐ Обозначить цель
- ☐ Выйти на мяч, получить передачу, сделать передачу и следовать за ней
- ☐ Прежде чем сделать передачу, повернись лицом к партнёру

Дриблинг, бросок, подбор и передача

1. Это промежуточная игра для игроков низкого уровня способностей.
2. Тренер делит группу на две равные по силам команды.
3. Каждая команда, одетая в манишки своих цветов, выстраивается вдоль боковых линий.
4. У каждой команды есть мяч, отличающийся по цвету от мяча другой команды. Игроки могут играть только мячом своей команды.
5. Тренеры располагаются по краям площадки и руководят игрой.
6. Тренеры начинают игру с мячом одной из команд на своих концах площадки.
7. Тренеры одновременно отдают мячи первым игрокам каждой из команд.
8. Игрок ведёт мяч через всю площадку, делает один бросок в кольцо (желательно с отскоком о щит), подбирает свой мяч, передаёт его ближайшему игроку своей команды и занимает место в хвосте своей команды у средней линии.
9. Теперь этот игрок ведёт мяч через всю площадку и совершает те же действия, что и первый.
10. Игра состоит из четырёх четвертей по 6-8 минут каждая.
11. Счёт объявляется после каждой четверти.
12. Для каждой команды учитывается число точных бросков.
13. После второй четверти команды меняются сторонами, объявляется счёт, и игра возобновляется.



14. По окончании игры команды сходятся в центре. Объявляется счёт, и команды выстраиваются для обмена рукопожатиями и приветствиями.

Помощники тренеров могут отмечать лучших дриблёров, делающих передачи, подбирающих и забивающих. Поощряйте успехи и закрепляйте их. К этой игре могут присоединяться и родители, и другие члены семьи, и волонтеры. Единственно условие для тех, кто не является атлетом Специальной Олимпиады, или хорошо играет в баскетбол – бросать по кольцу из-за пределов зоны.

Парное упражнение в бросках в корзину с отскоком от щита

Это непрерывное упражнение продолжительностью 2-3 минуты. Оно предназначено для отработки передач, получения передачи в движении и выполнения броска с отскоком от щита или такого же броска после остановки прыжком. Меняйте пары каждые 60 секунд. Ведите подсчёт точных бросков по каждой корзине. Периодически повторяйте это упражнение. Цель команд – забить мяч и добиться лучшего результата.

1. Четыре игрока занимают позиции в точках пересечения линии штрафного броска и зоны.
2. Половина команды находится у одной корзины, вторая половина – у другой.
3. Перемещение против часовой стрелки отрабатывает бросок с правой руки.
4. Первый игрок под каждой корзиной начинает, передавая мяч стоящему впереди игроку.
5. Сделав передачу, каждый продолжает движение вдоль зоны и получает обратную передачу от партнёра.
6. Затем игрок ведёт мяч до центральной линии, передаёт мяч следующему игроку и продолжает движение вперёд вдоль боковой линии.
7. Когда игрок достигнет линии штрафного броска, он устремляется к корзине.
8. Затем он делает передачу с отскоком от пола так, чтобы получивший передачу игрок мог сразу сделать бросок.
9. Ближайший к корзине игрок делает подбор и передаёт мяч на другую сторону, обеспечивая движение вперёд.

Ключевые слова

- Поймать мяч
- Контролировать своё движение
- Руки держать на уровне лица
- Видеть цель
- Мягким броском с ударом о щит забить мяч в корзину.

Выходи на мяч

Упражнение продолжается 2-3 минуты. Когда игрок №3 получит первую передачу, можно ввести в упражнение второй мяч. Тренеры должны находиться вблизи каждой позиции, чтобы подсказывать игрокам. Ведите подсчёт удачных бросков. Периодически повторяйте это упражнение. Цель команд – забить мяч и добиться лучшего результата.

1. Команда выстраивается в линию под одной из корзин.
2. Позиции 2-3-4-5 расположены на точках вдоль границ зоны лицом друг к другу.
3. Игрок поочередно занимает каждую из этих позиций.
4. №1 делает передачу №2. Тот выходит навстречу мячу, а №1 занимает его место.
5. №2 получает мяч и поворачивается на месте лицом к площадке и №3.
6. Когда №2 перекрывает площадку, №3 устремляется к мячу.
7. №2 делает передачу на №3 и занимает его место.
8. №3 получает мяч и поворачивается на месте лицом к площадке и №4.
9. Когда №3 перекрывает площадку, №4 устремляется к мячу.
10. №3 делает передачу на №4 и занимает его место.
11. №4 получает мяч и поворачивается на месте лицом к площадке и №5.
12. Когда №4 перекрывает площадку, №5 устремляется к корзине.
13. №4 делает передачу на №5 и занимает его позицию.
14. №5 ловит мяч и ведёт его, чтобы сделать по кольцу бросок с ударом о щит.
15. №5 сам делает подбор и ведёт мяч назад к лицевой линии под противоположной корзиной.

Ключевые слова

- Видеть мяч ► Держать руки поднятыми на уровень лица ► Видеть цель
- Выходить навстречу передаче ► Поймать мяч ► Повернуться лицом к игроку



Что такое баскетбол

Не надейтесь, что игроки низкого уровня способностей имеют хоть какое-то представление об игре. Они с трудом могут отличить даже игроков своей команды от соперников. Им нужно всё объяснить. **Баскетбол** – это игра, в ходе которой игроки стараются забросить круглый мяч в находящуюся на высоте цель, напояминающую корзину. В игре участвуют две команды, состоящие из пяти или трёх игроков. За успешный бросок, при котором мяч проходит сквозь кольцо и сетку, засчитываются очки. Игра ведётся большим круглым мячом, надутым воздухом.

История

Рождение баскетбола

Необычная особенность баскетбола заключается в том, что он был придуман одним человеком, а не развивался постепенно из других видов спорта. В 1891 году д-р Джеймс Найсмит, канадский священник колледжа по подготовке работников Христианской ассоциации молодых людей (ХАМЛ) в г. Спрингфилд, штат Массачусетс, задумался о том, какой активной игрой в закрытом помещении можно было бы занять молодых людей в долгие зимние вечера Новой Англии. Согласно легенде, отвергнув несколько слишком агрессивных или непригодных для закрытого спортивного зала игр, он придумал и записал правила, а затем укрепил на стене зала корзину (по-английски – баскет) из-под персиков. 20 января 1892 года в спортивном зале ХАМЛ состоялась первая официальная игра. Один из студентов предложил назвать новую игру «баскетболом». Название сразу понравилось, а по мере появления выпускников колледжа в других штатах страны игра распространилась на всю Америку.

Интересно отметить, что хотя именно ХАМЛ стала создателем игры и способствовала её распространению, через несколько лет она осудила этот новый вид спорта как излишне грубый, в то время как шумные сборища людей осуждали ХАМЛ за её отступление от своей основной миссии. Однако другие колледжи, любительские и профессиональные спортивные клубы быстро заняли опустевшую нишу. За несколько лет до начала Первой мировой войны Союз любительского спорта и Спортивная ассоциация колледжей (предшественница Национальной ассоциации студенческого спорта) соперничали в разработке правил новой игры.

Сначала в баскетбол играли футбольным мячом. Первый мяч, изготовленный специально для баскетбола, был коричневым, и только в 1950 году Тони Хинкль предложил оранжевый мяч, как лучше видимый и игрокам и зрителям. Такой мяч и используется в настоящее время повсюду.

Правила игры

Цель игры состоит в том, чтобы забросить как можно больше мячей в корзину соперника и не давать ему делать то же самое в свою. Мяч должен попадать в корзину только сверху. Попытка забить мяч в кольцо называется броском. За точный бросок даётся 2 очка, 3 очка, если бросок был выполнен с расстояния более 6,25 метров от кольца и 1 очко за каждый точный штрафной бросок.

Ход игры

Мяч можно перемещать к корзине бросками в цель, передачами (пасами) партнеру, ударами, качением или ведением (дриблингом). Дриблинг – это бег с одновременными ударами мячом об пол. Нельзя бить по мячу ногой или кулаком и допускать его выход за пределы площадки.

Бег с мячом без ударов об пол называется пробежкой и не допускается. Двойное ведение, т.е. вести мяч двумя руками одновременно или возобновлять ведение после того, как мяч был пойман, также не разрешается. В процессе ведения рука игрока не должна даже частично находиться ниже мяча. Это называется пронос мяча и также недопустимо. Для игроков более высокого уровня мастерства вводятся ограничения времени на владение мячом на своей половине площадки, в пределах окрашенной зоны площадки и на выполнение броска по кольцу. В НБА правила более строгие. Вопреки распространённому мнению нет ограничений на количество шагов спортсмена во время дриблинга. Прерывать полёт мяча в кольцо в нисходящей фазе полёта или после его отскока от кольца называется прерыванием броска и также незаконно. Это действие является одним из наиболее трудных для распознавания и по-разному трактуется в международных соревнованиях.

Нарушения правил (Фолы)

Попытка нечестным способом получить преимущество перед соперником с помощью телесного



контакта незаконна и называется фолом. Это нарушение чаще всего совершается защитниками, но иногда и нападающими. Игрок, против которого был совершён фол, либо снова получает мяч после его вбрасывания в площадку, либо получает право на один или более штрафных бросков с линии, начерченной на расстоянии 4,5 метров от кольца. Точный бросок оценивается в одно очко.

Если одна команда превысила заранее установленный лимит командных фолов (4 в играх НБА и международных), другая получает право пробивать штрафные броски за любое последующее нарушение правил в течение данного периода игры. Фолы в нападении и двойные фолы не считаются командными в НБА, но учитываются в международных играх.

За нарушение спортивной этики, например за споры с судьёй или грубость в отношении соперника, игрок или тренер наказываются техническим фолом. За два технических фола игрок или тренер дисквалифицируются и удаляются с площадки. Грубые фолы с излишне резким телесным контактом или не связанные с попыткой продолжения игры называются фолами за неспортивное поведение и наказываются более строго – иногда даже требованием покинуть стадион.

Если игрок совершает пять фолов (включая и технические) в течение одной игры (в профессиональных лигах, включая и НБА), игрок удаляется до конца игры. Если у команды нет замены, она считается проигравшей. НБА и некоторые другие лиги разрешают дисквалифицированному игроку снова выйти на поле ценой дополнительного технического командного фола.

Игроки.

Команда состоит из пяти игроков и семи возможных запасных. Если в турнире предусмотрено три или меньше игр, запасных может быть только пять. Число замен в течение игры неограниченно, делать их можно только во время остановки игры.

Мужчины обычно играют в шортах и майках без рукавов и высокой обуви, обеспечивающей дополнительную защиту голеностопному суставу. Женщины раньше играли в рубашках и юбках, но сейчас большинство играют в такой же форме, как и мужчины.

Обычное размещение на площадке

Позиции

В течение первых пятидесяти лет развития баскетбола игроки занимали одну из трёх позиций: два защитника, два нападающих и один центровый. После 1980-х годов появились более конкретные позиции:

1. Опорный защитник
2. Атакующий защитник
3. Второй нападающий
4. Силовой нападающий
5. Центровой

Иногда команды используют трёх атакующих защитников, заменяя третьим защитником одного из нападающих или центрового.

Задачи официальных лиц

Официальные лица

Судья на поле (рефери) и два боковых судьи называются официальными лицами и контролируют ход игры. За столом секретариата находятся официальные лица секретариата, включающие (а) ведущего счёт, тайм ауты и фолы каждого игрока, (б) «таймера», контролирующего работу информационного табло и (в) оператора, учитывающего время на выполнение броска атакующей командой. Судья на поле и боковые судьи одеты в рубашки в чёрную и белую полосы и черные шорты. Они контролируют всю игру, обеспечивая, чтобы команды соревновались честной и стабильной обстановке.

Баскетбольная площадка

Спортивный зал или игровая площадка должны быть подготовлены таким образом, чтобы поощрять игроков к организованной деятельности. Это позволит тренеру уделять больше времени на полезную работу и не тратить его на наведение порядка. Окружающее площадку пространство должно быть свободно от любых предметов, могущих нанести травму атлетам или повредить оборудование.



Баскетбольная площадка состоит из твёрдой гладкой поверхности и двух корзин на щитах. Играть можно в зале или на открытой площадке. Размеры площадки могут меняться в зависимости от числа и умения игроков.

Корзина представляет собой нейлоновую сетку, свисающую с металлического кольца и укреплённую на щите. Щит обычно имеет прямоугольную форму, сделан из плексигласа. Над точкой крепления кольца нарисован квадрат. Стандартная высота кольца – 3,05 метра. В зависимости от уровня атлетов и в целях более качественного обучения тренер может использовать более низкое расположение кольца или специальные штанги с кольцом, позволяющие регулировать его высоту.

Советы тренеру

- Объясните разметку площадки. Выводя игроков на площадку, покажите разметку и расскажите, как измеряются её части; если площадка не размечена, подключите атлетов к нанесению разметки.
- Обойдите вместе с игроками площадку, укажите на ошибки и объясните, что надо удалить от площадки и какие ошибки устранить. Разъясните важность обеспечения безопасности на игровой площадке. Игроки должны знать, как обеспечить свою безопасность, будь то во время игры в школе или дома.

Модификация и адаптация

Очень важно, чтобы во время соревнований правила не менялись в угоду соответствия needs отдельных игроков. Но во время тренировочного процесса в правила можно вносить изменения с учётом физических, познавательных или коммуникационных специфических потребностей игроков. Это поможет им лучше освоить баскетбольные технические приёмы.

Учёт степени умения

Соразмеряйте умения игроков так, чтобы все они могли активно участвовать в тренировке. Если, например, вы отрабатываете прыжки, объединяйте в одну группу игроков примерно равных возможностей. Это позволит им соревноваться друг с другом, не чувствуя себя уязвлёнными, отставая от более искушенных атлетов.

Приспособление к специфическим потребностям игроков

Пользуйтесь свистком или колокольчиком, занимаясь с плохо видящими игроками и разноцветными мячами для глухих. Необходимо, чтобы на занятиях с глухими игроками присутствовал человек, знающий язык жестов, что обеспечит эффективное общение с ними. Помните, что каждый игрок – это индивидуальность и его усвоение материала и реакции могут отличаться от других. Прежде чем переходить к следующему упражнению, проверьте степень усвоения игроком каждого предыдущего упражнения и готовности перейти на следующую ступень.

Разнообразьте свои методы общения

Разные игроки нуждаются в различных системах общения. Некоторые из них лучше усваивают задания после наглядной демонстрации приёма, другим достаточно и устного объяснения, третьим стоит применить комбинацию методов, т.е. они должны увидеть, услышать, а может быть и прочитать описание приёма.

Программа домашней тренировки

1. Если игрок тренируется с тренером только раз в неделю и не занимается самостоятельно, большого прогресса не будет. Чтобы тренировки давали результат, надо заниматься не менее трёх раз в неделю. Программа домашней тренировки предназначена для закрепления основных приёмов и поддержания физической формы игрока в ходе самостоятельных занятий с другими атлетами, друзьями или членами семьи. Программа может использоваться дома, в парке, в ходе развлекательных программ.

2. Справочник Атлета/Пособие по домашним тренировкам можно скачать с сайта СООИ www.specialolympics.org. Оно подскажет тренерам, как включить домашние тренировки в тренировочный сезон и поможет атлетам и их семьям организовать «тренировки между тренировками».

3. Программа домашней тренировки включает в себя основы разминки и растяжки, основные технические приёмы, активные двигательные упражнения и мини-игры. Две-три недели реализации программы дают прекрасные результаты. Программа содержит также рекомендации по организации правильного питания и активного образа жизни, способствует развитию социальных



связей между атлетами, друзьями семьями и может доставить радость всем.

4. Ничто так не способствует развитию спортивных навыков, как игра! Родители или опекуны могут вызвать атлетов на соревнования по броскам в кольцо, дриблингу на время и т.п. или просто вместе отправиться на какое-то общественное мероприятие на открытом воздухе.

5. Для эффективности Программы тренеру необходимо проводить активные обучающие занятия с родителями или партнёрами по тренировкам, где они получают наглядные примеры выполнения различных форм тренировок.

6. В качестве меры поощрения тренер может отмечать какими-то наградами успехи атлетов и их партнёров по тренировкам, успешно выполнивших заданный цикл домашних тренировок в течение сезона. Система учёта результатов включена в Пособие по домашним тренировкам.

Замещающие тренировки в баскетболе

Современный термин «замещающие тренировки» относится к освоению навыков, не являющихся чисто баскетбольными. Такие тренировки бывают нужны при реабилитации после травм или для предотвращения травматизма. Если полученная травма не даёт возможности участвовать в игре, можно применять другие упражнения, которые помогут игроку поддерживать аэробную и мускульную силу.

* Замещающие тренировки необходимы для предотвращения травм и поддержания мышечного баланса во время интенсивных тренировок по конкретному виду спорта. Одно из ключевых условий успеха в спорте заключается в поддержании хорошего уровня здоровья во время длительных тренировочных циклов. Замещающие тренировки позволяют игрокам более интенсивно и с меньшим риском получения травмы заниматься тренировками по своему виду спорта.

* Программа Специальной Олимпиады включает много видов спорта, в которых задействованы те же приёмы и группы мышц, что и в баскетболе. В то же время есть и такие виды спорта, занятие которыми могут прекрасно служить в качестве замещающих тренировок. Велосипед – активная работа ног, особенно четырёхглавых мышц. Роликовые коньки – развитие мышечной силы, чувства равновесия и выносливости. Теннис – подвижность и быстрая смена направлений перемещения по полю.

* Футбол и ручной мяч это командные игры, имеющие много общего с баскетболом. Особенно ручной мяч, где необходимо умение вести мяч, передавать и ловить его, играть в защите. Конечно, есть отличия в правилах ведения мяча, а бросок выполняется в стоячие на полу ворота, а не в подвешенную на шите корзину.

* Цель замещающих тренировок заключается в том, чтобы занять игроков такими видами физической активности, при которых в работу включаются те же группы мышц, что и при игре в баскетбол. Это требует известных усилий, но придаёт разнообразие и развлекательность занятиям. Преимущество замещающих тренировок заключается в том, что они способствуют укреплению общего физического состояния, а не отработке чисто баскетбольных навыков.

Баскетбольные концепции и стратегия

Тренировочные занятия

Есть пять простых способов создать такую обстановку на тренировке, которая приведёт к наилучшим результатам для каждого атлета Специальной Олимпиады.

Чёткая организация

- ☐ Убедитесь, что все понимают расписание тренировок и игр.
- ☐ Заранее составьте план тренировок и возьмите его на занятия.
- ☐ До начала тренировки обсудите его с помощником и игроками.
- ☐ Обеспечьте необходимое оборудование (мячи, конусы, манишки, секундомер и т.п.).
- ☐ Быстро переходите от одного упражнения к другому.
- ☐ Если возможно, пусть игроки принесут свои мячи и воду.

Вместе с игроками разработайте простые правила поведения и согласие следовать правилам Специальной Олимпиады. Сделайте это на первом собрании родителей атлетов вашей группы и на первой тренировке.

- ☐ Игроки должны понимать и соблюдать правила командных занятий, а именно:
- ☐ Приходить в назначенное время
- ☐ Одеваться должным образом.



- ☐ Внимательно слушать указания тренера.
- ☐ Уделять занятиям всё свое внимание.
- ☐ Поддерживать товарищей и помогать им.

Занятия должны быть короткими и активными.

- ☐ Некоторым игрокам трудно просто стоять и смотреть или концентрировать своё внимание в течение длительного времени.
- ☐ В этих случаях они могут отвлекаться и создавать помехи занятиям.
- ☐ Подготавливайте игроков к изучаемым игровым ситуациям или отработке приёмов.
- ☐ Имейте достаточное количество помощников (тренеров, родителей или волонтеров), чтобы обеспечить соблюдение намеченного графика проведения занятий.
- ☐ После каждого упражнения сделайте короткий перерыв – пусть игроки попьют.

Оказывайте каждому игроку помощь, соответствующую его уровню.

- ☐ Некоторым игрокам достаточно краткого описания и показа приёма.
- ☐ Другие нуждаются в том, чтобы тренер физически помогал выполнять заданное упражнение.
- ☐ Вместо длинных объяснений для отработки технических приемов и концепций используйте ключевые слова.

Не только давайте указания, но и задавайте вопросы.

- ☐ Пусть игроки учатся мыслить. Задавайте им вопросы, которые заставят их размышлять и взаимодействовать.
- ☐ Прислушивайтесь к тому, что они говорят.

Соревнования

Перед игрой

Прибыть на место надо примерно за час до начала игры. Необходимо иметь запас времени для регистрации, а также, чтобы игроки могли переодеться, сходить в туалет и ознакомиться со спортивным сооружением.

Перед игрой спортсмены должны сделать разминку. Если можно, пусть её проведут ведущие игроки команды. Типичная разминка включает:

- ☐ 2-3 минуты лёгкого бега и 5-10 минут растяжки до выхода на площадку.
- ☐ 3-5 минут бросков в кольцо с близкого расстояния в парах и отработки подборов.
- ☐ Команда формирует две линии – одна выполняет броски, другая делает подборы.
- ☐ Первый игрок бросающей линии ведёт мяч, делает бросок и бежит к концу подбирающей линии.
- ☐ Первый игрок подбирающей линии бежит к корзине, подпрыгивает (если он может это сделать) и подбирает мяч вне зависимости от того, попал он в корзину или нет.
- ☐ Затем он ведёт мяч от щита, передаёт его следующему бросающему и занимает место в конце бросающей линии.
- ☐ Продолжайте упражнение 5 минут.
- ☐ 3 минуты на отработку индивидуальных приёмов владения мячом: передачи, приём мяча, дриблинг, броски с подбором. Группу можно разделить, чтобы у одного кольца не было слишком много игроков.
- ☐ Разделите команду на две группы.
- ☐ Одна группа отрабатывает в парах броски и подборы. После пяти бросков бросающие и подбирающие меняются местами.
- ☐ Другая группа отрабатывает приёмы владения мячом и передачи с противодействием (игра втроём на половине площадки).
- ☐ Через пять минут группы меняются местами и заданиями.
- ☐ 5 минут – обсуждение реальных позиций нападающих и защитников стартовой пятёрки.
- ☐ 2-3 минуты – обсуждение со всей командой позиций игроков, игровых заданий, игры в защите и нападении.



Советы тренеру

- Чем ниже уровень команды, тем больше помощи она требует. Тренерам, возможно, придётся помогать игрокам проводить разминку. Имейте в виду, что процедуру разминки можно выучить ещё на тренировках. Игроки более высокого уровня могут руководить разминочными упражнениями своей группы. Всегда будьте позитивны и поощряйте игроков, не нервничайте их. Завершайте разминку общим приветствием команды.

Во время игры

1. Поддерживайте и поощряйте игроков. Замечания должны быть конкретными и позитивными.
2. Не давайте указаний игроку с мячом - это может отвлечь и сбить его. Пусть он сам примет решение и сам ошибается.
3. Воспитайте лидеров команды, которые смогут подсказывать и помогать более слабым игрокам.
4. Дайте каждому игроку возможность участвовать в игре (но соблюдайте требования безопасности и учёта особенностей поведения игроков).
5. Внимательно наблюдайте за игрой и оценивайте действия ваших игроков и соперников. Вносите поправки, используя замены и тайм-ауты.
6. Давая указания игрокам, будьте конкретны и всегда исправляйте первую ошибку.
7. Делайте замены простыми.

- Заранее планируйте стратегию игры и лучшие игровые комбинации. Отрабатывайте эти комбинации с игроками во время тренировок.

- В течение одной игры не меняйте игровые позиции более слабых игроков. Дайте им возможность твёрдо освоить одну игровую позицию.

- Делайте замены с определённой целью:
- Чтобы дать отдохнуть уставшему или травмированному игроку.
- Чтобы усилить оборону введите в игру более агрессивного игрока.
- Чтобы приспособиться к игре команды соперника и снизить её эффективность.
- Чтобы приберечь игрока, получившего три или четыре фола.
- Чтобы ввести в игру специалиста – лучшего защитника, лучшего на подборках, лучшего исполнителя штрафных и т.п.
- Снять с игры игрока, который часто отвлекается.
- Чтобы постоянно поддерживать игру команды в полную силу.
- Вводите в игру более слабого игрока вместе с сильными в конце второй или третьей четверти.

8. Разумно используйте тайм-ауты:

- Остановите соперника, забившего 6 или 8 очков, когда ваша команда не забила ничего.
- Сделайте необходимые поправки в игре команды в нападении или защите. Например:
- Если кто-то из команды соперника хороший снайпер, поставьте против него своего лучшего защитника.
- Если у соперников один игрок сильный, а остальные слабее, направьте на него двух защитников, а остальные пусть защищают корзину, располагаясь треугольной зоной (2-1-2).
- Если ваша команда бежит вразд и вперёд по площадке, не имея возможности для броска или подбора, возьмите тайм-аут. Объясните команде, что надо как можно скорее сделать передачу центральному защитнику, который медленно пройдёт с мячом вперёд и даст команде возможность занять позицию для атаки.
- Если соперник прибегает к прессингу, пусть защитники рассредоточатся, а мяч пусть держит лучший ваш игрок. Пусть это будет элементом защитной тактики.
- Выйдите на площадку, перегруппируйте игроков и, если нужно, покажите эти новые места, даже во время тайм-аута.
- Сохраняйте спокойствие и поставьте команде новую задачу.
- Игрокам легче исполнять то, что было с ними заранее отработано.
- Постоянное давление снижает концентрацию. Если команда неопытна или молода, её технический уровень снижается. Уверенность и технический уровень будут возрастать при условии регулярного участия в тренировках и соревнованиях.



9. Эффективно используйте большой перерыв

- ☐ Пусть игроки попьют.
- ☐ Отметьте хороших игроков и удачные действия.
- ☐ Определите одно задание, которое следует выполнить в ходе второй половины игры.
- ☐ Если нужно, выйдите на площадку и перегруппируйте нападение и защиту.
- ☐ Сформулируйте первое задание на игру в нападении и защите.
- ☐ Исполните командный ритуал-приветствие и – на площадку.

После игры

1. Постройте команду для рукопожатий с соперниками. Приучите игроков отдавать должное спортивному духу и команде соперников как коллегам-баскетболистам независимо от результата игры.
2. Соберите команду. Уделяйте основное внимание степени усилий игроков, а не результату игры. Отметьте вклад каждого игрока. Помогайте игрокам достойно пережить и победу и поражение.
3. Сообщите, когда будет следующая тренировка или игра.
4. Никогда не исправляйте ошибки сразу после игры. Подождите до тренировки.
5. Уделите дома время для анализа игры и действий команды. Подготовьте к следующей тренировке необходимые комментарии и те упражнения, которые помогут устранить допущенные ошибки.

Командная игра

Баскетбол это игра двух команд, состоящих из пяти игроков каждая (о баскетболе три на три поговорим позже). Идея игры несложная – одна команда атакует, стремясь забросить мяч в кольцо соперника, другая защищается и мешает поразить своё кольцо.

* Самая трудная задача для тренера – эффективно и просто обучить игроков концепции и стратегии баскетбола, чтобы игроки могли осмысленно играть. В процессе обучения можно отделить концепции от стратегии и вводить их в игру поэтапно. Лучший учитель – это сама игра. В процессе тренировок примерно половину времени посвящите освоению технических приёмов, а половину – игре.

* Мини-баскетбол поможет игрокам лучше усвоить основные концепции и стратегию баскетбола. Здесь участвует меньше людей и легче выделить отдельные элементы игры. Тренер начинает с индивидуальных занятий и постепенно переходит к полноценной игре пять на пять.

Нападение против защиты

Игрок готов, если он:

- ☐ Может вести мяч, выполнять броски и выходить на мяч.
- ☐ Может двигаться вперёд, назад, в стороны, держа руки поднятыми на уровень лица.
- ☐ Должен уметь передвигаться обычными и приставными шагами (покажите игрокам, как это делается).
- ☐ Может перехватывать мяч.

Обучение нападению против защиты

1. Поставьте одного игрока-нападающего с мячом и дайте команду попытаться бросить в кольцо.
2. Другой игрок становится защитником и располагается между нападающим и кольцом на расстоянии вытянутой руки.
3. Защитник стоит между нападающим и щитом. Куда бы ни двигался нападающий, защитник смещается туда же, не давая ему вести мяч к щиту.
4. Когда нападающий берёт мяч в руки, защитник кладёт свою руку на мяч, предотвращая или срывая бросок.
5. Играв в защите, игроки должны избегать нарушения правил против нападающего.

Мини баскетбол: один на один

1. На линии штрафного броска располагаются нападающий и защитник.
2. Задача защитника – находиться между нападающим и щитом и отнять мяч прежде, чем



нападающий делает бросок.

3. Нападающий может или бросать сразу, или сначала вести мяч.
4. После броска защитник активно идёт на подбор.
5. Если подбор делает нападающий, он остаётся в этой роли.
6. Игра кончается, если мяч забит в кольцо или защитник перехватывает его.
7. После этого игроки меняются местами.

Ключевые слова

- Нападение
- Защита

Советы тренеру

□ Начиная обучение, физически помогайте игрокам занимать правильное положение. Станьте позади защитника. Помогите игрокам низкого уровня способностей занять правильную позицию. По мере повторения упражнений такая помощь будет нужна всё меньше и меньше.

□ В ходе игры каждый игрок должен понимать, когда он находится в нападении, а когда в защите. Некоторые игроки, оказавшись с мячом вблизи щита, стараются забросить мяч, независимо от того, нападают они или защищаются. Если игрок бросит по «неправильной» корзине, остановите игру и объясните ошибку.

□ Старайтесь максимально использовать каждый игровой момент. Спросите игроков:

1. Что делать, если ты владеешь мячом? (Бросать по кольцу)
2. Что делать, если мячом владеет соперник? (Защищать своё кольцо)

Смена сторон после большого перерыва

Игрок готов, если он:

- В состоянии отличить игроков своей команды по цвету формы.
- Знает, в какое кольцо он должен бросать, а какое защищать.

Обучение

1. Команда стоит у своей скамейки так, что каждый игрок видит площадку и кольцо.
2. Тренер показывает дальше от команды кольцо, которое является целью нападения.
3. Тренер просит команду показать, в какое кольцо следует бросать, команда показывает его и говорит – «Нападение».
4. Если необходимо, тренер помогает игрокам занять позиции нападающих на площадке.
5. Перед началом второй половины игры команда и тренер возвращаются на скамейку.
6. Тренер показывает теперь на ближнее кольцо и говорит, что это новая цель для бросков.
7. Тренер спрашивает команду, в какое кольцо надо бросать, команда отвечает.
8. Тренер спрашивает, какое кольцо надо защищать, команда отвечает.
9. Если необходимо, тренер помогает игрокам стать на позиции защиты.

Ключевые слова

- Нападение
- Защита

Советы тренеру

□ Полезным пособием послужит панель (блокнот) с изображением площадки. Сначала тренер показывает кольцо, которое надо атаковать, на картинке, а затем и на площадке.

□ После окончания первой половины игры тренер снова показывает прежнее расположение корзин, а затем переворачивает изображение площадки на 180° так, что корзины меняются местами.

□ Затем тренер спрашивает игроков, в какое кольцо им должны бросать теперь и указывает, какие позиции в защите они должны занять.

□ Контрольные вопросы игрокам:

1. В какую корзину бросать?
2. Какую корзину защищать?



Правило трёх секунд

Игрок готов, если он:

- ☐ Может передвигаться вперёд, назад, в стороны.
- ☐ Может распознавать зоны на площадке.

Обучение

1. Укажите трёхсекундные зоны на площадке. Одна – зона нападения, другая – защиты.
2. Используйте термины Горячо и Холодно. Зона нападения – горячая зона. Через неё надо двигаться быстро, иначе соришь.
3. Зона защиты – холодная зона. При игре в защите это помогает сдерживать нападающего.
4. Постоянно напоминайте, где атлетам Горячо, а где Холодно.
5. Разместите нападающих игроков вне трёхсекундной зоны.
6. Во время игры на половине или всей площадке, оставайтесь на поле. Когда игроки занимают исходные позиции для нападения, подскажите им держаться вне зоны.

Ключевые слова

- ☐ Горячо
- ☐ Холодно

Советы тренеру

- ☐ Конкретные примеры облегчают игрокам понимание и осознание концепций в реальных условиях.
- ☐ Бывает трудно осознать смысл трёхсекундной зоны при смене сторон площадки. Половину игры можно находиться в зоне, а после смены сторон меняются и зоны.
- ☐ Свяжите воедино понятия трёхсекундной зоны и нападения, кольца-цели. Для начинающих или игроков низкого уровня способностей эту тему следует вводить на втором или третьем году обучения, когда команда твёрдо усвоит игру в нападении.
- ☐ Контрольные вопросы игрокам:
 1. В какой зоне можно находиться? Где Холодно?
 2. Из какой зоны нужно быстро выходить? Где Горячо?

Быстрый отрыв

Быстрый отрыв это такая ситуация, когда защищающаяся команда перехватывает мяч и быстро передаёт его вперёд, чтобы забить мяч в кольцо прежде, чем соперник успеет создать защиту.

* Все пять игроков, каждый на своём месте, участвуют в создании быстрого отрыва. Мяч обычно передаётся центральному защитнику, который ведёт его к середине площадки. Два игрока «занимают зоны» (объясните как) по обе стороны от него. Они бегут вдоль боковых линий, оставляя ему достаточно места для дриблинга. К тому же их нахождение вблизи боковых линий затрудняет защитникам возможность прервать игру. Остальные два игрока перемещаются по площадке, а затем занимают положение, удобное для подбора.

Игрок готов, если:

- ☐ Может быстро менять направление движения
- ☐ Может делать передачи, ловить и вести мяч, делать подборы.
- ☐ Видит партнёров и взаимодействует с ними.
- ☐ Чётко знает зоны нападения и защиты на площадке.

Обучение быстрому отрыву

- ☐ Отработать выходы на мяч.
- ☐ Отработать подборы.
- ☐ Провести тренировки по быстрым рывкам.
- ☐ Центральный защитник, получивший мяч, поворачивается лицом к щиту, ищет свободный проход, устремляется к кольцу и выполняет бросок с близкого расстояния. Подбирающий/пасующий следует за ним, подбирает мяч после промаха и старается сделать повторный бросок.
- ☐ Научить парному отрыву.



□ Отработка применения «Дополнительного преследователя»: к вышеописанному упражнению добавляется ещё один игрок, который становится «Крайним» (объяснить) и занимает ближайшую зону для быстрого отрыва.

Ключевые слова

- Подбор
- Повернись и смотри на цель
- Передача
- Занять зоны
- Следовать за игроком

Советы тренеру

- Команда низкого уровня способностей может выполнять быстрые отрывы, хотя это может выглядеть просто как рывки или парные отрывы. Любой игрок, сделавший подбор, пасует лучшему дриблеру, который смещается на свободное место или устремляется вперёд.
- Научите команду отыскивать нужного дриблера и передавать мяч ему.
- Мяч должен вести тот игрок, который делает это лучше всех. Это сводит к минимуму потери мяча.
- Тот, кто бежит быстрее всех и лучше делает подборы, должен быть научен бежать вперёд после броска, чтобы сделать подбор.
- После того, как игроки освоят технику быстрого отрыва, к этому упражнению можно добавлять по одному защитнику. Поскольку отрабатывается нападающий приём, пусть в нападении будет на одного игрока больше, чем в защите.
- Команды более высокого уровня могут выполнять традиционный отрыв в три линии.
- Для большей эффективности все игроки должны знать свои обязанности. Поставьте задачу каждому и отрабатывайте их выполнение.

Штрафной бросок

Игрок готов, если он:

- Знает зоны и линии на площадке.
- Умеет выполнять бросок по кольцу.

Обучение штрафному броску

1. Создайте ситуацию для штрафного броска и объясните, в чём её суть (нарушении правил против игрока, особенно в момент броска).
2. Два защитника занимают места вдоль линий зоны на обозначенных местах.
3. Соперники стоят, чередуясь, вдоль линий зоны (не больше четырёх защитников и двух нападающих).
4. Игрок, выполняющий бросок, стоит обеими ногами позади линии броска.
5. Игроки, стоящие вдоль зоны, не могут двинуться, пока мяч не покинет руки бросающего.
6. Бросающий не может войти в зону, пока мяч не коснётся кольца.
7. Отработайте эту ситуацию во время двухсторонней игры.

Ключевые слова

- Обе ноги позади линии броска
- Занять свои позиции
- Идти на мяч только после того, как он покинет руки бросающего
- Следовать за мячом после броска

Советы тренеру

- Не тратьте время на этот приём с начинающими. Лучше делать это во время двухсторонней игры. В ходе игры отработайте правильное положение игроков и выполнение бросков.
- Штрафные броски можно отрабатывать с группами из трёх-четырёх игроков в конце тренировок. В ходе игры уставшие игроки чаще нарушают правила. Отрабатывайте броски в конце тренировки, моделируя ситуации с нарушениями правил.
- Контрольные вопросы игрокам:



1. Где располагаются ноги выполняющего штрафной бросок? (за линией)
2. Где размещаются нападающие? (на точках чередуясь с защитниками вдоль линий зоны)
3. Где размещаются защитники? (на первой точке под кольцом, далее – чередуясь с нападающими)

Вбрасывание мяча в игру

Игрок готов, если он:

- ☐ Умеет прыгать.
- ☐ Может так выбрать время для прыжка, чтобы коснуться мяча, будучи в полёте.
- ☐ Может попытаться в полёте отбить мяч на партнёра по команде.

Обучение участию во вбрасывании

1. Покажите прыжок и объясните его выполнение.
2. Держите мяч над головой игрока и пусть он отобьёт его на партнёра по команде.
3. Подбросьте мяч над головой игрока, и пусть он сделает то же самое.
4. Займите позицию в круге вбрасывания и повторите упражнение.
5. Разместите команду вокруг центрального круга рядом с соперниками.
6. Повторите упражнение.
7. Помните, что один игрок каждой команды должен стоять в своей трёхсекундной зоне, защищая кольцо.

Ключевые слова

- ☐ Подпрыгнуть и коснуться мяча
- ☐ Отбить мяч на партнёра по команде

Советы тренеру

- ☐ Вбрасывание мяча производится в начале игры и дополнительного времени (овертайма). После начального вбрасывания команды поочередно владеют мячом после каждого следующего вбрасывания.
- ☐ Научите своих лучших прыгунов (тех, кто лучше умеет выбрать время для прыжка) быть вашими экспертами по вбрасыванию. В настоящее время в международных играх вбрасывание производится, при задержке мяча и в начале каждой половины игры.
- ☐ Выполнять вбрасывание мяча должен уметь каждый игрок. Но это не является первоочередной задачей.
- ☐ Контрольные вопросы атлетам:
 1. Где стоят участники вбрасывания? (в круге)
 2. Кому надо отбить мяч? (партнёру по команде)
 3. Где находятся те игроки, которые не прыгают за мячом? (вне круга).

«Сделай передачу и беги»

Приём «сделай передачу и беги» является одним из наиболее важных технических приёмов командной игры. Игрок уже умеет отличать игроков своей команды от соперников и совершать коллективные действия в игре, цель которой – забить мяч в кольцо. Игрок делает передачу партнёру по команде, который вышел на свободное место, а сам устремляется к щиту, чтобы получить ответную передачу. Этот приём помогает игрокам перейти от просто владения каким-либо приёмом к истинно командной игре. Он существует не сам по себе, а является элементом командной игры в нападении.

Игрок готов, если он:

- ☐ Отличает своих игроков от соперников.
- ☐ Умеет отдавать и принимать передачи, делать поворот на месте, вести мяч, бросать в кольцо кольцо и выходить на мяч.
- ☐ Умеет двигаться вперёд, назад и в стороны.

Обучение концепции приёма

1. Повторите исполнение передачи с отскоком от пола.
2. Обучите игроков «отрыву с разворотом»: Игрок должен сделать шаг к щиту, затем с опо-



рой на внешнюю ногу развернуть бёдра в сторону партнёра с мячом и сделать один-два шага к мячу, получить мяч и выполнить бросок по кольцу.

3. Отработайте получение передачи и поворот на месте лицом к щиту. Повернувшись лицом к щиту, игрок поднимает мяч вверх перед собой с удобной для броска стороны своего тела. Сделав это, он оказывается в положении, одинаково удобным для выполнения передачи, ведения или броска. Такое положение игрока называется «тройная угроза».

4. Выполните приём «сделай передачу и беги» без противодействия защиты.

5. Выполните этот приём при пассивном противодействии защитника игроку, принимающему передачу.

6. Выполните приём при пассивном противодействии двух защитников – одного против принимающего, а второго против идущего на ответную передачу от первого игрока.

7. Выполняйте приём против более активных защитников.

Ключевые слова

- ☐ Выходить на мяч и поймать его
- ☐ Передача с отскоком от пола
- ☐ «Отрыв с разворотом»

Мини-баскетбол: Двое на одного (на половине площадки)

1. Команды состоят из двух игроков.
2. Оба игрока атакующей команды находятся на поле.
3. Один игрок защищающейся команды находится на поле, а второй за его пределами.
4. Прежде чем бросить по кольцу, нападающие должны сделать хотя бы одну передачу.
5. Защитник защищает кольцо и стремится перехватить мяч.
6. Если мяч выходит за пределы поля, это считается перехватом, и команды меняются ролями.
7. Если нападающие делают после броска подбор, игра продолжается.
8. Если защитник перехватывает мяч, игра кончается, а мяч отдаётся тренеру.
9. Каждая команда играет в нападении или защите до трёх перехватов.
10. При каждом перехвате мяча защитники меняются местами.
11. Каждая команда играет в нападении и защите по два-три раза.
12. Нападающим даётся два очка за попадание в кольцо и одно за подбор, защитникам – по одному очку за каждый перехват или подбор.

Опознавание своих игроков и совместные действия

Игрок готов, если он:

- ☐ Отличает своих игроков от соперников.
- ☐ Умеет отдавать и принимать передачи, делать поворот на месте, вести мяч, бросать по кольцу и выходить на мяч.
- ☐ Умеет двигаться вперёд, назад и в стороны.

Обучение

1. Сформируйте команды из трёх человек.
2. Наденьте на команды манишки разного цвета.
3. Пусть игроки сделают хотя бы одну передачу, прежде чем бросать по кольцу.

Ключевые слова

- ☐ Выходить на мяч и поймать его
- ☐ Передача с отскоком от пола
- ☐ Движение с разворотом

Мини-баскетбол: Трое на троё

1. Сформируйте две равные по силам команды по три игрока.
2. Атакующая команда (команда А) располагается лицом к щиту.
3. Защищающаяся команда (команда Б) располагается между щитом и нападающими (используйте в этой команде нападающих).
4. Тренер находится на центральной линии и отдаёт мяч нападению.



5. Прежде чем бросить по кольцу, нападающие должны сделать хотя бы одну передачу.
6. Защитники защищают кольцо и стремятся перехватить мяч.
7. Если мяч выходит за пределы поля, это считается перехватом, и команды меняются ролями.
8. Если нападающие делают после броска подбор, игра продолжается.
9. Если защитники перехватывают мяч, игра кончается, а мяч отдаётся тренеру.
10. Каждая команда играет в нападении или защите до трёх перехватов.
11. При каждом перехвате мяча защитники меняются местами.
12. Каждая команда играет в нападении и защите по два-три раза.
13. Нападающим даётся два очка за попадание в кольцо и одно за подбор, защитникам – по одному очку за каждый перехват или подбор.

Советы тренеру

- В начальном периоде помогайте игрокам, расставляя их на правильные позиции. Находитесь позади защитников. Сами расставьте игроков низкого уровня способностей на позиции между нападающими и щитом.
- По мере повторения упражнения потребуется меньше и меньше подсказок.
- Пусть игроки скажут вам:
 1. Где их место в защите? (между нападением и щитом)
 2. Что надо делать в нападении? (забить мяч)
 3. Кто их партнёры? (те, кто одет в манишки того же цвета)

Мини-баскетбол: Трое на трое (вариант 2)

Играется, как и предыдущий вариант, но со следующими изменениями:

1. Когда защита перехватывает мяч, или нападение забивает, мяч отдаётся тренеру.
2. Защита и нападение меняются ролями.
3. Тренер отдаёт мяч центру нападения и игра продолжается.
4. Каждая команда играет в нападении и защите до трёх перехватов.
5. Каждая команда играет в нападении и защите два-три раза.
6. Нападающим даётся два очка за попадание в кольцо и одно за подбор, защитникам – по одному очку за каждый перехват или подбор.

Советы тренеру

- Задача игры состоит в обучении игроков переходу от нападения к защите и смене позиций на половине площадки. Когда после попадания в кольцо или перехвата мяч отдаётся тренеру, у игроков появляется больше времени для выбора позиции. Если необходимо, тренер может подсказать или помочь.

Мини-баскетбол: Трое на трое (вариант 3)

В игру вводятся следующие изменения:

1. Когда защита делает перехват или нападение забивает, мяч ведётся за линию штрафного броска.
2. Защита и нападение меняются ролями.
3. Игра продолжается.
4. До броска должна быть сделана хотя бы одна передача.
5. Игра продолжается 2-3 минуты.
6. Нападающим даётся два очка за попадание в кольцо и одно за подбор, защитникам – по одному очку за каждый перехват или подбор.

Советы тренеру

- Эти варианты создают ситуации, близкие к реальным игровым. Все игроки должны реагировать на перемещения мяча и стремиться завладеть им. Каждый должен быстро занимать позицию. Играя в нападении, команда находится лицом к щиту.
- Играя в защите, команда размещается спиной к щиту и между нападением и щитом. Прежде чем бросать по кольцу, защитники должны вывести или передать мяч своему партнёру, находящемуся позади линии штрафного броска.



- Игрокам низкого уровня способностей тренер может подсказать: «Отдай мяч назад!», или «Сделай отрыв с разворотом», чтобы открыться!». По мере отработки и усвоения приёмов подсказок потребуется меньше.
- Пусть игроки скажут вам:
 1. Кому делать передачу? (партнёру по команде)
 2. Куда надо вести или передавать мяч, играя в защите? (партнёру позади линии штрафного броска)
 3. Что надо сделать, чтобы открыться? (отрыв с разворотом)
- Обучите простому варианту нападения втроём. Это поможет слабым игрокам осознать, что делать и куда перемещаться. Каждому игроку даётся одно или два задания. Лучше, если они усваивают свои позиции на одной половине площадки, - это даёт им ориентиры, которые легко потом найти.

Обучение нападению втроём

1. Расположите игроков на площадке соответственно их способностям.
 - Ваш самый умелый игрок это №1 – он располагается сзади.
 - Поставьте двух других игроков одного позади другого на точки вдоль трехсекундной зоны слева от корзины и спиной к ней.
2. По команде «Вперёд!» все бросаются на новое место:
 - Игрок №2 продвигается вдоль зоны между защитниками.
 - Игрок №3 бежит к другой стороне корзины.
 - Ни один из них не остаётся позади защитника, а стремится выйти на открытое место.
3. №1 делает передачу на №2 и бежит к корзине.
4. №2 разворачивается на месте лицом к корзине, прикрывая мяч, и передаёт его на №1, который выполняет бросок.
5. №1, №2, и №3 устремляются к щиту, чтобы сделать подбор.
6. Или №2 может развернуться на месте лицом к щиту и вести мяч, чтобы сделать бросок с близкого расстояния с ударом о щит.
7. В начале №1 может сделать передачу и на №3. Игра продолжается.

Следует осваивать простейший вариант защиты один против одного. Это помогает игрокам научиться защищать одного игрока с мячом, а другого без мяча и служит хорошим переходом к игре пять-на-пять. Можно играть также и в защиту треугольником, где на мяч идёт передний защитник. Это даёт игрокам возможность закрыть зону и противника с мячом в ней и занять наилучшее положение для подбора. Можно также дать двум игрокам задание прикрыть двух других противников, а третьему прикрыть сзади середину. Это наилучшие варианты персональной (упор на мяч) или зонной (упор на корзину) защиты.

Командная игра в защите

Игрок готов, если он:

- Умеет отдавать и принимать передачу, вести мяч, прикрывать его и выходить на мяч.
- Игрок знает игроков своей команды и взаимодействует с ними.
- Игрок не атакует своих игроков и не пытается отнять у них мяч.
- Игрок знает, какую корзину нужно защищать.
- Игрок понимает основные правила игры.

Очевидно, что цель игры заключается в том, чтобы забить больше мячей, чем соперник. С другой стороны, другая цель – помешать сопернику забивать. Командная игра в защите основывается именно на этой концепции.

* Для обучения командной игре в защите лучше начинать с зонной защиты. Каждый игрок знает, как ограничивать действия своего соперника, но в пределах ограниченного пространства.

* Зонная защита по схеме 2-1-2 является одной из наиболее быстро осваиваемых тактик. Тренер может сделать на полу отметки, чтобы расположить игроков ближе к щиту и помешать делать успешные броски. Каждый игрок имеет свое задание. Очень важно, чтобы тренер хорошо знал способности и умения каждого игрока.

* При расстановке игроков рекомендуется ставить в центр зоны того, кто лучше всех вла-



деет техническими приёмами (№1). Он будет служить опорой, помогая своим товарищам и прикрывая наиболее уязвимую часть (центральную) площадки. Игроки меньшего роста, но более быстрые (№2 и №3) занимают позиции ближе к щиту. Более высокие игроки (№4 и №5) находятся сзади и ещё ближе к щиту. Впрочем, на одно из этих мест разумно поставить невысокого, но агрессивного и прыгучего игрока, умеющего резко выходить на перехват мяча.

Стадии обучения командной игре в защите

Научите игроков занимать оборонительные позиции против соперника с мячом.

- Игрок, тренер или волонтер показывают правильную позицию, положение рук и тела (на расстоянии вытянутой руки от соперника с мячом, отсекая его от щита, сам защитник – спиной к щиту).
- Команда распределяется по всей площадке, каждый волонтер работает с тремя-четырьмя игроками, подсказывая им, правильное положение тела.
- Затем команды разбиваются на группы из четырех игроков и одного тренера/волонтера у каждого щита для отработки позиций и защитных действий один против одного в пяти точках зонной защиты. Один игрок является нападающим и пытается провести мяч или сделать бросок через голову одного из защитников.

Ключевые слова

- Лицом к мячу
- Выходить на мяч

Обучение игроков в тех местах зоны, за которые они отвечают

- На начальном этапе можно нанести липкой лентой знаки в виде X в точках, где должны стоять игроки.
- Затем для ориентировки игроков используйте стандартные отметки на площадке: на пересечениях линии штрафного броска и трехсекундной зоны поставьте игроков №2 и №3; игрок №1 занимает верхнюю точку этой зоны, игроки №4 и №5 становятся на нижние отметки зоны под кольцом.
- На верхних точках игроки помещают на точку свою внешнюю ногу, на нижних точках – внутреннюю. Игрок №1 отвечает за трехсекундную зону.
- Расставьте игроков на эти позиции. Пусть они запомнят их и разметку площадки. Размер каждой индивидуальной позиции – в радиусе двух скользящих шагов от центра.
- Введите понятия «Лицом к мячу» и «Выходить на мяч» и пусть игроки отработают эти приёмы.
- Дайте игрокам команду двигаться в их участках, пока нападающая команда передаёт мяч по периметру площадки. Каждый игрок выбирает место для встречи нападающего игрока с мячом или без мяча в пределах своего участка. Особо подчеркните, что:
 - Чтобы остановить мяч, нужны усилия всех пяти игроков,
 - Когда движется один защитник, остальные тоже должны перемещаться, иначе откроется проход к щиту для броска.

Обучение переходу от нападения к защите

- Игроки стоят в линию на своей стороне площадки. Один игрок делает бросок, а тренер возвращает мяч в линию и дёт команду: «Защита, бегом на свою точку». Помощник тренера помогает игрокам бежать назад и занять каждому свою точку (X).
- Игрок бежит к противоположному концу площадки и занимает свою точку.
- Когда мяч передаётся нападающим, игрок выполняет защитные действия.
- Отрабатывайте «Лицом к мячу» и «Выходить на мяч».
- Постепенно удаляйте наклеенные метки X с площадки

Отработка перехода Нападение-Защита-Нападение

- Повторите предыдущее упражнение, но начинайте с передачи мяча нападению, а игроки пусть бегут в защиту и занимают позиции, создавая зону 2-1-2.
- Если защита перехватывает мяч или делает подбор, она устремляется вперёд на позиции нападающих



□ Центральный нападающий должен быть вне трехсекундной зоны. Подсказывайте ему (Горячо! Уходи от огня!). Тренер должен делать это с самого начала, иначе игрокам будет трудно различать, где сторона нападения, а где сторона защиты, и приучиться вовремя уходить из трехсекундной зоны.

Советы тренеру

- Игроки низкого уровня способностей могут играть в команде. Главное – как можно проще и конкретнее разъяснить им концепцию игры и их роль в команде. Отрабатывая технические приёмы и постоянно применяя их в игре, они поймут, что от них требуется.
- Обучая защите «игрок против игрока», важно объяснить защитнику, что он должен играть против атакующего игрока, а не защищать свою зону. Процедура объяснена ниже.

Обучение защите против игрока без мяча

- Убедитесь, что игрок занял правильную позицию и правильно двигается.
- Обучите его позиции готовности встретить игрока без мяча.
- 1. Одна рука направлена на игрока нападения без мяча, другая – на игрока с мячом.
- 2. Защитник всегда должен знать, где находится мяч.
- 3. Каждый защитник должен быть способен видеть его, не поворачивая головы.

Ключевые слова

- Выходить на мяч
- Лицом к мячу
- Мяч
- Помощь
- Неверно

Мини-Баскетбол: Помощь и возврат на позицию посредством передачи

- Нарисуйте пунктирную линию вдоль середины площадки от щита к щиту.
- Все положения игроков и их движения сначала должны быть показаны тренерами, а затем отрабатываться игроками.
- Два игрока нападения стоят с каждой стороны нарисованной линии. Тренер – защитник под щитом.
- Игроки защиты занимают позиции против нападающих.
- Тренер-защитник стоит сбоку от линии.
- Игроки находятся на позициях. Они должны играть, находясь на расстоянии вытянутой руки от нападающих – один со стороны, где будет мяч, другой со стороны помощника
- Тренер-защитник медленно передаёт мяч нападающему.
- Дайте команду «Лицом к мячу» и «Выходить на мяч».
- Игрок-защитник на стороне мяча играет между нападающим и щитом.
- Игрок-защитник на стороне без мяча стоит одной ногой на разделительной линии, другой на стороне без мяча спиной к щиту.
- По мере передвижений мяча игроки-защитники двигаются и называют свои позиции:
- 1. Выходя на игрока с мячом, игрок кричит: «Мяч!»
- 2. Когда один проходит защиту без мяча, игрок кричит: «Неверно!»
- 3. Когда это случается дважды, игрок кричит: «Помощь!»
- Игроки-защитники поворачиваются на месте и приставным шагом возвращаются на свои позиции, находясь лицом к мячу.

Цель защиты – отбив, перехват или подбор мяча. Игра проводится интервалами по одной минуте длиной. Каждая команда играет в защите 2-3 раза. Ведите подсчёт очков – по очку за каждый отбив, перехват или подбор. Победит та, у которой больше очков.

Мини-Баскетбол: Помощь и возврат на позицию посредством паса и короткого ведения

- Добавляется один элемент: когда нападающий получает мяч, он может передать мяч вперед партнёру.
- Защитник на стороне с мячом пытается остановить нападающего, который ведёт мяч прежде, чем он подойдёт к щиту.



- Защитник на другой стороне линии должен выйти на такую позицию, где он поможет остановить нападающего с мячом и помешать бросить с близкого расстояния.
- Вернув мяч тренеру-защитнику, все защитники возвращаются на свои места, становясь в правильные позиции.
- Когда тренер-защитник делает передачу нападающим, защитники занимают свои позиции вдоль линии в зависимости от того, на какой стороне оказывается мяч.
- Игра продолжается, игроки громко называют свои позиции в зависимости от того, где находится мяч во время их перемещений.

Цель защиты – отбив, перехват или подбор мяча. Игра проводится интервалами по одной минуте длиной. Каждая команда играет в защите 2-3 раза. Ведите подсчёт очков – по очку за каждый отбив, перехват или подбор. Победит та, у которой больше очков.

Мини-Баскетбол: Игра в квадрате с передачами

- Четверо нападающих становятся в квадрат за пределами 3-х секундной зоны. В зоне никого нет.
- Нападающие передают мяч по периметру квадрата.
- Защитники располагаются вдоль продольной линии в зависимости от того на какой него стороне находится мяч и громко называют свои позиции.

Цель защиты – отбив, перехват или подбор мяча. Игра проводится интервалами по одной минуте длиной. Каждая команда играет в защите 2-3 раза. Ведите подсчёт очков – по очку за каждый отбив, перехват или подбор. Победит та, у которой больше очков.

Мини-Баскетбол: Игра в квадрате с передачами и коротким ведением

- То же, что и предыдущее упражнение, но нападающий, получив мяч, может вести его.
- Защитники располагаются вдоль продольной линии в зависимости от того на какой него стороне находится мяч и громко называют свои позиции.

Цель защиты – отбив, перехват или подбор мяча. Игра проводится интервалами по одной минуте длиной. Каждая команда играет в защите 2-3 раза. Ведите подсчёт очков – по очку за каждый отбив, перехват или подбор. Победит та, у которой больше очков.

Советы тренеру

- Комбинированная защита может быть довольно эффективной, особенно для команды низкого уровня способностей. Один или два игрока играют персональную защиту, а остальные зонную. Это даёт тренеру возможность использовать лучшие качества обеих систем: давление на игрока с мячом, что создаёт отвлекающий эффект, и стабильность на поле, помогающую защитить свою корзину.
- Кроме того, некоторые игроки могут концентрировать свои действия против соперника с мячом, а не на прикрытии участка поля. Их вклад в игру команды состоит в преследовании игрока с мячом, в то время как остальные обеспечивают зонную защиту.

Командная игра в нападении

Командная игра в нападении базируется на владении основными техническими приёмами – ведение, передачи, броски в кольцо и подбор мяча нападающими. Тренер должен показать все эти приёмы и помочь игрокам овладеть ими. Однако сами по себе приёмы значат мало, если игрок не умеет использовать их правильно и успешно в командной игре вместе с партнёрами по команде. Успешно нападать, значит забивать мяч в кольцо. Главная цель любого действия в нападении – помочь игроку или команде забить мяч в кольцо и забить больше, чем команда соперников.

Игрок готов, если он:

- Может передавать и принимать мяч, вести его, бросать по кольцу и выходить на перехват.
- Знает своих партнёров по команде и взаимодействует с ними.
- Не пытается отнять мяч у своих.
- Знает, в какую корзину нужно бросать.
- Понимает основные правила игры.



Стадии обучения командной игре в нападении

Технические приёмы нападающего: ведение, передачи и их приём, броски в кольцо и подбор.

- Покажите каждый приём.
- Пусть игроки практикуются в их выполнении.
- Повышайте степень владения приёмами, используя: многократные повторения, повторения на высокой скорости, выполнение наибольшего числа повторов в наименьшее время и т.п.

Отрабатывайте игру против защитника и броски в кольцо.

Используйте мини-баскетбол один-на-один для преодоления простейшей защиты.

Отрабатывайте приёмы в команде сначала без защиты, затем против защиты

- «Сделай передачу и беги» - один из наиболее важных приёмов командной игры (знай своего партнёра и взаимодействуй с ним), цель которой забить мяч. Игрок отдаёт мяч партнёру, который открылся, а сам бежит к щиту, чтобы получить ответный пас и сделать бросок.

Знай способности своих игроков.

Игрокам команды низкого уровня способностей может и не понадобиться владение всеми пятью приёмами игры в нападении. Важно знать, что они могут делать, и делать хорошо, чтобы создать эффективную оборону.

Подбирайте для игроков позиции, наилучшим образом соответствующие их способностям

- Используйте сильные стороны каждого игрока. Например, если игрок хорошо делает передачи, но не может их принимать, он может играть на позиции опорного защитника.
- Опирайтесь на лучших игроков. Как правило, в каждой команде есть один-два игрока более высокого уровня способностей и понимания игры, чем остальные. Используя их силу, тренер повышает шансы команды на успех.
- Помогайте совершенствоваться каждому игроку. Во время тренировок выделяйте время для повторения и закрепления технических приёмов.
- Помогайте каждому игроку выполнять определенную роль, понимать её и ощущать важность своего участия в игре команды.
- Дайте всем игрокам возможность сознательного участия. И в тренировках, и в соревнованиях должны участвовать все члены команды. Игра против соперника способствует лучшему овладению приёмами. По мере усложнения игровых ситуаций и усиления противодействия соперника игрок стремится преодолеть их. С каждой тренировкой и игрой умения игроков возрастают.

Организуйте простую игру в нападении

Простая структура не усложнит, а поможет игрокам понять игру и успешно играть вместе. Она придаст им стабильность и уверенность в понимании того, что надо делать и как двигаться. Ниже даётся пример простой игры в нападении («Джерри!»), которую успешно выполняют команды низкого уровня способностей.

- Команда играет на половине поля и без защиты. Каждому игроку присваивается номер. Их расположение:
 - №1: лучший игрок команды, праворукий
 - №2: защитник/дриблинг среднего уровня
 - №3: делает дальние передачи и броски в кольцо и умеет делать подборы
 - №4: делает броски с близкой дистанции и подборы
 - №5: хороший пасующий
 - Все игроки стоят на исходных позициях. №4 и №5 стоят друг за другом на отметках на левой границе трехсекундной зоны. №3 находится в этом же углу на расстоянии 3 метра от них.
 - Когда игрок №1 доходит до середины площадки, все игроки видят просвет, в который можно устремиться, чтобы занять новую позицию. В это же время даётся команда «Джерри» (это игрок №4).
 - №2, №3, №4 and №5 занимают новые позиции, а игрок №1 ведёт мяч к верхней правой



стороне зоны, создавая пространство для передачи.

□ Такой прорыв позволяет выходить на открытое пространство и даёт опорному защитнику хороший угол для выполнения передачи. Нападение получает преимущество над защитой.

□ №1 делает передачу на №5.

□ №5 имеет выбор из четырёх продолжений:

□ Повернуться и бросить по кольцу,

□ Отдать передачу на №1, который рванул к кольцу для ответной передачи или подбора

□ Отдать передачу на №4 или №3 для броска из пределов зоны

□ Отдать передачу на №2.

□ В любом случае не менее трёх самых активных игроков (№3, №4, and №1) могут пойти на подбор.

□ Когда эта схема усвоена, очень важно, чтобы тренер помог игрокам выполнять её в ситуациях, близких к реальным игровым. Один из способов: игроки размещаются у средней линии поля; опорный защитник получает мяч, а тренер командует: «Атака!» и «По местам!». Игроки занимают свои позиции, а по команде «Джерри» начинают атаку.

□ Атака начинается со стороны защиты. Сделавший подбор передаёт мяч на №1, который ведёт мяч от щита. Тренер командует «По местам», атлеты становятся на свои позиции и по команде «Джерри» устремляются в атаку.

□ Чередуйте переходы нападение-защита-нападение. Так ситуация становится похожей на реальную игру, а команда осваивает переход от нападения (когда у мяч у неё) к защите (когда мяч у соперника) и опять к нападению (когда снова перехватит мяч).

Советы тренеру

□ Можно применить следующие подсказки, чтобы игроки лучше усвоили нападение: обозначьте на полу разноцветными знаками X, сделанными из цветной ленты точки, где должны находиться игроки. По мере усвоения игроками схемы снимайте знаки и пользуйтесь только стандартной разметкой площадки.

□ Подавайте команды голосом. Отрабатывайте правильные смены позиций. Игроки вскоре смогут повторять атакующие действия.

□ Отрабатывайте не только смены позиций, но и передачи с отскоком от пола и завершающие действия игры. Очень важно, чтобы и получающий мяч, и идущий на подбор игроки выходили на мяч всегда, когда делается передача или бросок. Как только мяч покидает руку бросающего, все кричат: «Подбор!», поворачиваются лицом к щиту и бегут за мячом. Тренер поддерживает их командой «Выходи на мяч!».

□ Успех определяется умением команды забывать. Умение выходить на мяч создаёт активную игру и даёт больше возможностей для успешной атаки.

Организуйте двухстороннюю игру, где будет и нападение, и защита на всей площадке. Стремитесь закрепить навыки правильной игры, хороших командных действий и хороших результатов.

Советы тренеру

□ Вклад игроков может помочь тренеру в повышении их самооценки и укреплении командного духа.

□ Поощряйте игроков к обсуждению того, чему они научились.

□ Ходите вместе на игры баскетбольных команд.

□ Обсуждайте правила.

□ Поговорите о том, что было хорошо и плохо на вашей последней тренировки или игре, что нужно сделать, чтобы улучшить результат. Так они почувствуют свою ценность, а тренеру получит важную информацию.

□ Удачное нападение, забитые мячи, прогресс команды – это результат работы тренера.

□ Концепции реализуются только тогда, когда используются все способности всех игроков. Хотя успех нападения определяется количеством забитых мячей, тренер должен увидеть и отметить вклад каждого игрока в игру команды.

□ Закрепление конкретных сильных сторон каждого игрока способствует укреплению навыков и опыта каждого. Чем лучшая обстановка создана в команде, тем лучше будет отдача.



Введение мяча в игру из-за пределов площадки

Игрок готов, если он:

- ☐ Может отдать и принять передачу.
- ☐ Может опознать своих игроков по цвету формы.
- ☐ Может оставаться за линией до тех пор, пока не сделает передачу.

Обучение вбрасыванию

1. Разделить группу на пары.
2. Один игрок за пределами площадки, другой внутри – он получающий передачу. Защиты нет.
3. Тренер отдаёт мяч игроку, который делает передачу с отскоком от пола на партнёра.
4. Принимающий делает разворот на месте, чтобы открыться и принять передачу.
5. Сделавший передачу входит на площадку, чтобы получить ответную передачу.
6. Меняйте игроков местами, чтобы каждый мог и получить, и отдать передачу.
7. Поставьте защитника перед принимающим. Защитник мешает принять передачу, а затем прикрывает игрока, который вошёл в площадку.
8. Добавьте ещё одного защитника перед принимающим. Теперь ему будет ещё труднее открыться.
9. Задача нападения выполнить три-пять передач. Задача защиты сделать три-пять отбивов.
10. Постоянно закрепляйте правильное положение за пределами площадки и правильную первую передачу во время двухсторонних игр.
11. Объясните, когда игрок может двигаться (после передачи) и когда не может (нарушение правил).

Ключевые слова

- ☐ Ноги за линией поля
- ☐ Сохранять свою позицию
- ☐ После передачи войти в пределы площадки

Советы тренеру

- ☐ Выберите двух-трёх игроков, выполняющих передачи лучше других, и поручите им вводить мяч из-за пределов площадки в ходе игр.
- ☐ Задайте игрокам контрольные вопросы:
 1. Где должны быть твои ноги? (за пределами площадки)
 2. Кому ты отдашь передачу? (партнёру)
 3. Когда ты можешь войти на площадку? (после передачи)

Обучение игре после вбрасывания из-за боковой линии

1. Для начала расставьте игроков на их заданные позиции для нападения. Игрок уже знает, куда им надо смещаться по команде «Пошли!»
2. Пусть один из назначенных вами пасующих крикнет «Пошли!» и вбросит мяч.
3. Добавьте простую позицию «коробочкой».
4. Каждый игрок знает своё персональное задание и направление движения.
 - ☐ Ваш лучший игрок (№1) получает мяч из-за боковой.
 - ☐ Лучшие по подборам (№4 и №5) находятся в верхней точке зоны штрафного броска; лучшие пасующие (№2 и №3) находятся на точках вдоль зоны. В идеале лучший по подборам (№4) и бросающий из зоны находятся напротив мяча.
 - ☐ По команде «Пошли!» №4 и №5 устремляются к щиту, а №2 и №3 от щита.
 - ☐ №1 пасует на №3 и бежит к ближайшему углу.
 - ☐ №3 поворачивается и отдаёт передачу с ударом об пол на №1 для броска по корзине.
 - ☐ №3, 4 и 5 бегут к щиту, чтобы сделать подбор и забить мяч.

Обучение игре после вброса из-за лицевой линии

1. Для начала расставьте игроков на их заданные позиции для нападения. Игроки уже знают, куда им надо смещаться по команде «Пошли!»
2. Пусть один из назначенных вами для выполнения передач игроков крикнет «Пошли!» и вбросит мяч.



3. Добавьте простую позицию «коробочкой».
4. Каждый игрок знает своё персональное задание и направление движения.
 - Ваш лучший игрок (№1) получает мяч из-за лицевой.
 - Лучшие по подборам (№4 и №5) находятся в верхней точке зоны штрафного броска; лучшие выполняющие передачу (№2 и №3) находятся на точках вдоль зоны. В идеале лучший по подборам (№4) и бросающий из зоны находятся напротив мяча.
 - По команде «Пошли!» №4 и №5 устремляются к лицевой, а №2 и №3 к верхней точке 3-х секундной зоны и поворачиваются лицом к мячу.
 - №1 выполняет передачу на №4 и бежит к ближайшему углу.
 - №4 делает бросок.
 - №3, 4 и 5 бегут к щиту, чтобы сделать подбор и забить мяч.

Постепенное снятие нагрузки, расслабление

Постепенное снятие нагрузки и расслабление не менее важно, чем разминка, но его часто игнорируют. Внезапное прекращение активной деятельности может вызвать застой крови и замедлить удаление продуктов распада из тела игрока. Оно также может вызвать судороги, раздражения и другие неприятности для игроков Специальной Олимпиады. Снятие нагрузки постепенно снижает температуру тела и частоту сердечных сокращений и способствует скорейшему восстановлению перед очередной тренировкой или игрой. Это время имеет смысл использовать для обсуждения тренерами и игроками проведённой тренировки или игры.

Действие	Цель	Минимальное время
Медленный аэробический бег трусцой	Снижает температуру тела Снижает частоту сердечных сокращений.	5 минут
Лёгкая растяжка	Удаляет из мышц продукты распада	5 минут



БАСКЕТБОЛ ПОСОБИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

Баскетбольные правила, протокол и этикет



BASKETБОЛ

Все соревнования Специал Олимпикс по баскетболу должны проводиться согласно Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс. Являясь международной спортивной программой, организация Специал Олимпикс разработала настоящие правила на основе правил соревнований по баскетболу, применяемых Международной Федерацией Баскетбола (Federation Internationale de Basketball – FIBA) – <http://www.fiba.com>. Правила ФИБА и национальной федерации баскетбола в стране должны применяться всегда, за исключением случаев, когда данные правила противоречат положениям Официальных Спортивных Правил Специал Олимпикс по баскетболу или Статье I Генеральных Правил Специал Олимпикс. При возникновении противоречий, приоритет отдается Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс по баскетболу.

РАЗДЕЛ А – ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ

Ниже приведены все официальные виды программы по баскетболу, проводимые в движении Специал Олимпикс.

Большой набор видов программы по баскетболу предназначен для обеспечения возможности для значимого участия спортсменов всех уровней способностей. Национальные программы Специал Олимпикс могут сами решать, какие виды программы по баскетболу проводятся на их соревнованиях, и при необходимости также выдавать руководства по проведению каждого вида программы. Тренеры обязаны обеспечить спортсмену условия для тренировок, а также помочь с выбором вида программы, который соответствует уровню способностей спортсмена.

1. Скоростное ведение мяча
2. Соревнования по командным навыкам игры в баскетбол
3. Соревнования по индивидуальным навыкам
4. Командные соревнования
5. Соревнования на половине площадки: по 3 участника в каждой команде
6. Командные соревнования по программе Объединенного Спорта®
7. Соревнования на половине площадки по программе Объединенного Спорта® (по 3 участника в каждой команде)

РАЗДЕЛ В - ПЛОЩАДКА И ИНВЕНТАРЬ

1. Баскетбольные мячи меньшего размера (72,4 сантиметра (28,5 дюймов)) в окружности и весом 510-567 грамм (18-20 унций) могут быть использованы для соревнований женщин и для соревнований в дивизионах для атлетов младшего возраста.
2. Баскетбольные корзины должны состоять из колец и сеток. Во время соревнований кольцо корзины должно находиться на высоте 3,05 метра (10 футов) от пола. Корзины, находящиеся на высоте 2,44 метра (8 футов) от пола, могут быть использованы для соревнований в дивизионах для атлетов младшего возраста.

РАЗДЕЛ С - ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Командные соревнования

а. Дивизионирование

1) До начала соревнований главный тренер должен предоставить на соответствующей форме результаты трех Тестов Оценки Баскетбольных Навыков (BSAT) каждого игрока (например, ведение мяча и броски).

(Тесты используются только для оценки игроков/ команд и не являются видами программы, предполагающими вручение медалей и лент. Информация в отношении BSAT предоставлена в Разделе D).

2) Главный тренер также должен определить пять лучших игроков своей команды и отметить «звездочкой» их имена в общем списке команды.

3) «Командный результат» определяется путем сложения результатов семи лучших игроков с по-



следующим делением суммы на 7.

4) Первоначально команды группируются в дивизионы согласно командным результатам BSAT.

5) Классификационный раунд (или раунды) игр проводится (проводятся) с целью завершения процесса разделения на дивизионы.

а) В рамках классификационного раунда команды должны сыграть одну или более игр, причем продолжительность каждой игры должна составлять не менее шести минут.

б) В игре должны принять участие все члены команды.

б. Адаптации / модификации соревнований

Ниже представлены возможные варианты адаптации/модификации правил ФИБА и национальной федерации, которые могут быть использованы при проведении соревнований Специал Олимпикс. Варианты адаптации не являются обязательными; каждая Программа Специал Олимпикс должна самостоятельно определить необходимость и порядок применения каждого из вариантов адаптации.

1) Продолжительность игры может быть изменена Руководителем соревнований.

2) Игрок может делать на два шага больше стандартного ограничения в соответствии с правилами национальной федерации.

Однако, если эти два дополнительно сделанных шага позволяют игроку забросить мяч в корзину или избежать защиты, а иначе бы он совершил пробежку, то считается, что он получил необоснованное преимущество. Нарушение фиксируется немедленно.

3) Игрок, выполняющий свободный бросок, должен сделать бросок в течение десяти секунд с момента передачи ему мяча одним из судей.

4) При вбрасывании, производимом в передней половине площадки, мяч может напрямую передаваться в заднюю часть.

5) Правило пяти секунд строго контролируется только в передней половине площадки.

6) При седьмом и последующих командных фолах, совершённых в течение одной половины игры, другая команда получает право на два (2) свободных броска.

7) Если игрок носит медицинское приспособление, оно должно быть одобрено до начала соревнования. Это касается любых приспособлений, защищающих лицо, нижнюю часть руки (от локтя до запястья), колено или нижнюю часть ноги. Документ от врача, содержащий описание приспособления и его цель, поможет контролировать возможные риски.

с. Команда и игроки

1) Команда состоит из пяти игроков.

2) Состав команды, включая запасных игроков, не может быть больше десяти человек.

д. Важное замечание: двойное ведение считается нарушением правил.

е. Форма/одежда

1) Все игроки должны быть одеты в баскетбольную форму с нанесенными номерами и в спортивную обувь на плоской резиновой подошве.

2) Рубашка и шорты игроков команды должны быть идентичными по цвету, фасону и отделке.

3) Если игроки носят нижние рубашки, они должны быть того же цвета, что и форма и быть одного цвета у всех игроков. Они должны быть с короткими рукавами или майки. Изрезанные или бахромчатые края не допускаются. Такие рубашки могут носить все или некоторые игроки.

4) Головные уборы. Головные уборы, носимые в силу религиозных причин, должны быть задокументированы до начала игр в турнире и отвечать тем же требованиям, что и медицинские приспособления. Головные уборы должны быть простыми по форме, одноцветными и не иметь никаких украшений и/или накладных декоративных элементов. Единственное исключение – атлет может носить на голове повязку шириной не более двух дюймов (5,08 см), изготовленную из небразивного, одноцветного и не имеющего украшений материала – ткани, эластичной ткани, мягкой кожи, резины. Такие повязки могут не совпадать с формой по цвету. Если требование носить головной убор или повязку исходит от лицензированного врача, оно должно быть зафиксировано заранее и



должно быть отмечено, что головной убор или повязка не являются абразивными, твердыми, или опасными для других игроков. Головной убор или повязка должны быть закреплены так, чтобы не свалиться в ходе игры.

5) Лица, не соблюдающие требования к форме, к игре не допускаются.

2. Игра на половине площадки: по 3 игрока в каждой команде

а. Дивизионирование

1) До начала соревнований главный тренер должен предоставить на соответствующей форме результаты трех Тестов Оценки Баскетбольных Навыков (BSAT) каждого игрока (например, ведение мяча и броски) до начала соревнований.

2) Главный тренер также должен определить трех лучших игроков своей команды и отметить «звездочкой» их имена в общем списке команды.

3) «Командный результат» определяется путем сложения результатов четырех лучших игроков с последующим делением суммы на 4.

4) Первоначально команды группируются в дивизионы согласно командным результатам Тестов Оценки Баскетбольных Навыков (BSAT).

5) Классификационный раунд игр проводится с целью завершения процесса дивизионирования.

а) В рамках классификационного раунда команды должны сыграть одну или более игр, причем продолжительность каждой игры должна составлять не менее шести минут.

б) В игре должны принять участие все члены команды.

б. Цель

1) Игра на половине площадки может быть использована для увеличения количества команд, участвующих в соревнованиях Специал Олимпикс по баскетболу.

2) Кроме этого, игра на половине площадки является методом помощи спортсменам с более низким уровнем способностей адаптироваться и подготовиться к игре на полной площадке.

3) Однако, необходимо прилагать все усилия для организации соревнований на полной площадке, когда имеются соответствующие возможности.

с. Игровая площадка и оборудование

1) Для игры может быть использована любая половина баскетбольной площадки. Границей площадки при игре на половине площадки будут служить две боковые линии, лицевая линия и центральная линия, отделяющая половину площадки.

2) Каждая команда должна быть одета в форменные футболки. Передняя и задняя стороны командных футболок должны быть выполнены в одинаковых тонах. Каждый игрок должен носить номер на передней и задней стороне футболки, причем номер должен состоять из стандартных цифр высотой не менее 20 сантиметров (6-8 дюймов) на задней стороне и 10 сантиметров (4 дюйма) на передней стороне при ширине номера не менее 2 сантиметров (3/4 дюйма). Все номера должны соответствовать требованиям национальной федерации баскетбола.

д. Команды и игроки

1) Команда может состоять максимум из пяти игроков, трое из которых представляют стартовый состав, а двое других являются запасными.

2) В игре на половине площадки участвуют по три человека с каждой стороны. Каждая команда должна начинать игру с тремя игроками. В противном случае команде засчитывается поражение.

е. Игра

1) Игра продолжается в течение 20 минут или до тех пор, пока одна команда не наберет 20 очков. Мяч, заброшенный с двухочковой зоны, приносит команде два очка; если же мяч заброшен из трехочковой зоны, то он приносит команде три очка.



2) Отсчет времени игры осуществляется с использованием секундомера до завершения игры. В течение этого периода времени отсчет времени должен останавливаться во всех ситуациях потери мяча (например, фолы, нарушения, заброшенные мячи, тайм-ауты).

3) Игра должна начинаться с броска монеты (жеребья), определяющей какая команда будет первой владеть мячом. Вбрасывание мяча в центре площадки в начале матча нет. Все вбрасывания в центре площадки заменяются принципом чередования владения мячом, начиная с команды, выигравшей жребий и введшей мяч в игру в начале игры.

4) Победившей считается команда, первой набравшая 20 очков, либо команда, набравшая наибольшее количество очков, после 20 минут игры.

5) Если в связи с ничьей в конце основного времени требуется дополнительное время, то дополнительное время начинается с броска монеты для определения команды, которая введет мяч в игру. После завершения основного времени и каждого периода дополнительного времени должен следовать одномоментный перерыв. Общее время на тайм-ауты составляет три минуты. Отсчет времени должен останавливаться в течение последней минуты дополнительного времени во всех случаях потери мяча.

f. Соревнования

1) Судья соревнований должен коснуться мяча до ввода мяча в игру во всех случаях выхода мяча за пределы площадки.

2) Мяч считается вышедшим из игры в случае фола или нарушения правил, успешного броска в корзину, а также в иных случаях, когда звучит свисток арбитра.

3) Смена команды, владеющей мячом, происходит после каждого результативного броска. Однако, если против игрока, совершающего бросок по корзине, зафиксировано нарушение, а бросок оказывается результативным, то фиксируется результативный бросок, и мяч остается у команды, забросившей мяч в корзину.

4) Место вбрасывания во всех случаях (фолы, нарушения, выходы за пределы площадки, заброшенные мячи, тайм-ауты) должно находиться за линией фолов в определенной точке ограничивающего круга в его вершине. Данный порядок сбрасывания используется для всех фолов, нарушений, тайм-аутов, выходов за пределы площадки и результативных бросков. Игрок, вводящий мяч в игру, должен находиться в определенной точке круга, а все остальные игроки – в пределах половины площадки. После введения мяча в игру, бросок по кольцу может осуществлять любой нападающий игрок.

5) При любом переходе права владения мячом, команда, получившая право владения мячом, должна до броска вывести мяч за пределы линии фолов. При выводе мяча за линию фолов мяч или нога игрока, выводящего мяч, должны коснуться линии фолов или зоны площадки, находящейся за данной линией.

6) Нарушение правил фиксируется, когда защитник, только что получивший право владения мячом, предпринимает попытку броска по кольцу без вывода мяча за линию фолов.

7) Замены в составах команд могут производиться при выходе мяча из игры. Если одна из команд осуществляет замену, то другой команде также должна быть предоставлена возможность произвести замену. Игроки, входящие в игру, должны подойти к столику секундометриста и должны получить разрешение судьи матча на вход в игру.

8) Каждая команда располагает двумя тайм-аутами продолжительностью 60 секунд каждый, в течение которых время игры останавливается. Судья встречи может объявить тайм-аут, связанный с травмой игрока. Судья может остановить время встречи в любой момент по своему усмотрению, и судьям рекомендуется пользоваться этим правом. Например, продолжение игры в тот момент, когда мяч уже вышел за пределы площадки на значительное расстояние, дает одной из команд необоснованное преимущество. Следовательно, время игры должно быть остановлено.

9) Мяч считается в игре в том случае, когда игрок противоположной команды крепко держит мяч одной или двумя руками, поэтому чтобы завладеть мячом, противнику придется применить силу, что приведет к нарушению. Владение мячом передается по принципу поочередного владения мячом.

10) На площадках, где стойка находится на поверхности площадки, касание игроком поверхности стойки кольца не считается выходом за пределы площадки, за исключением случаев, когда касание стойки допущено игроком, владеющим мячом. Если стойки кольца касается мяч, то мяч считается вышедшим из игры. Игроки не могут пользоваться стойкой кольца для получения пре-

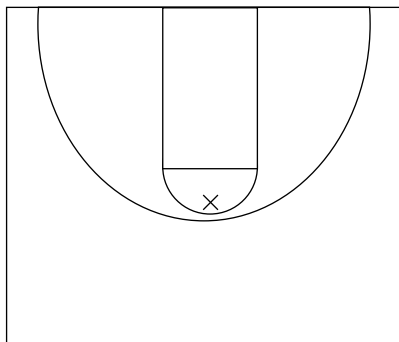
имущества для себя или создания дополнительных препятствий для игроков противоположной команды.

11) Судья встречи должен одобрять просьбы (сигналы руками) тренеров или игроков о предоставлении тайм-аута.

g. Фолы и штраф

1) Фол представляет собой нарушение правил, связанное с прямым контактом с игроком противоположной команды или проявление неспортивного поведения. Фол дается игроку, нарушившему правила.

2) При всех видах фолов (технические, командные, личные) команда, против которой совершено нарушение, получает право владения мячом в соответствующей точке за линией фолов в пределах ограниченного круга в его вершине. Если против игрока, бросающего по кольцу, совершено нарушение, а мяч успешно достигает цели, то засчитывается результативный бросок. Команда, против которой совершено нарушение, сохраняет право владения мячом. Во всех случаях не предусматривается назначение свободных бросков.



3) В соревнованиях по баскетболу на половине площадки с участием трех игроков в каждой из команд нет ограничений по количеству фолов, зафиксированных в отношении отдельного игрока или команды. Однако, плохое поведение является основанием для вынесения предупреждения в отношении тренера или спортсмена. Продолжительное плохое поведение или преднамеренное нарушение правил могут привести к удалению игрока.

4) Нападающий игрок, а также, игрок, бросающий по кольцу, могут находиться в зоне свободного броска только в течение трех секунд. Штрафом за нарушение этого правила является потеря права владения мячом.

5) У игрока, осуществляющего свободный бросок, есть пять секунд для выполнения броска. При нарушении этого правила игрок теряет право владения мячом.

h. Основные положения:

1) «Двойное ведение» считается нарушением

2) В отношении возможной адаптации правил следует учитывать:

Игрок может сделать два дополнительных шага. Однако, если два сделанных дополнительных шага способствуют результативному броску или позволяют игроку избежать защиты, считается, что было получено несправедливое преимущество. Немедленно фиксируется нарушение правил.

3. Виды соревнований по программе Объединенного Спорта®

a. Командные соревнования по программе Объединенного Спорта (включая соревнования с участием трех спортсменов в каждой команде)

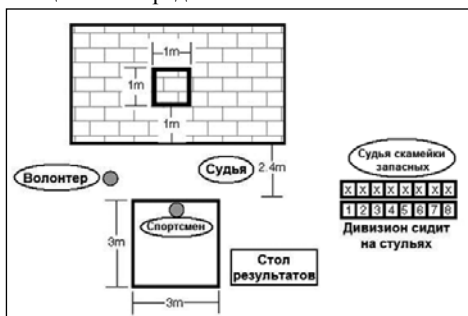


- 1) В списке команды должно быть указано одинаковое количество атлетов и партнеров.
- 2) Во время соревнований на площадке не может находиться более трех атлетов и двух партнеров (двух атлетов и одного партнера при игре с участием трех атлетов в каждой из команд).
- 3) Каждую команду должен представлять взрослый неиграющий тренер, ответственный за состав команды и поведение команды во время соревнований.

4. Соревнования по индивидуальным навыкам

Соревнования по индивидуальным навыкам состоят из трех видов программы: целевая передача мяча, ведение мяча 10 метров и бросок с места. Итоговый результат каждого спортсмена определяется путем сложения результатов, достигнутых в каждом из трех видов программы. Спортсмены будут предварительно разделены на дивизионы согласно результатам, полученным в данных трех видах программы. Каждый из видов программы представлен ниже на диаграммах с указанием предполагаемого количества и размещения добровольцев, которые будут обеспечивать проведение соревнований. Также рекомендуется участие одних и тех же добровольцев на определенном виде программы в ходе всего соревнования с целью обеспечения последовательной организации и оценки выступлений.

а. Вид программы №1: целевая передача мяча



- 1) Цель: оценить навыки спортсмена при передаче баскетбольного мяча.
- 2) Оборудование/инвентарь: два баскетбольных мяча (для соревнований женщин и для соревнований в дивизионах для атлетов младшего возраста в качестве альтернативы могут быть использованы мячи меньшего размера окружностью 72,4 см (28,5 дюймов) и весом 510-567 грамм (18-20 унций)), ровная стена, мел или клейкая лента, рулетка.
- 3) Описание:

Квадрат со стороной 1 метр (3 фута и 3,5 дюйма) отмечается на стене мелом или клейкой лентой. Нижняя сторона квадрата должна находиться на расстоянии 1 метра (3 футов и 3,5 дюймов) от пола. Квадрат со стороной 3 метра (9 футов и 9 дюймов) должен быть очерчен на поверхности пола на расстоянии 2,4 метра (7 футов) от стены. Спортсмен должен находиться в пределах очерченного квадрата. Ось переднего колеса коляски спортсмена не может выходить за пределы квадрата. Спортсмен получает возможность сделать пять передач.
- 4) Зачет очков:
 - а) Спортсмен получает 3 очка за попадание по стене внутри очерченного квадрата.
 - б) Спортсмен получает 2 очка за попадание по границам квадрата.
 - в) Спортсмен получает одно очко за попадание по стене вне пределов квадрата.
 - г) Спортсмен получает одно очко, если он, стоя в пределах очерченного квадрата, ловит мяч в воздухе или после одного или более отскоков.
 - д) Спортсмен получает 0 очков, если мяч отскакивает от пола до попадания по стене. Итоговый результат спортсмена представляет собой сумму очков, полученных в результате всех пяти передач.

b. Вид программы №2: ведение мяча 10 метров

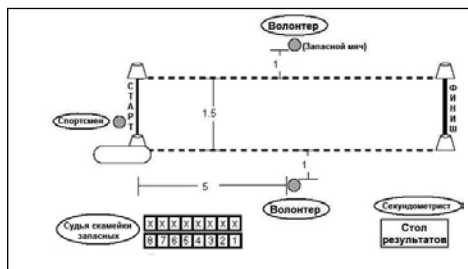


Таблица перевода секунд в очки

Секунды	Очки
0-2	30
2.1-3	28
3.1-4	26
4.1-5	24
5.1-6	22
6.1-7	20
7.1-8	18
8.1-9	16
9.1-10	14
10.1-12	12
12.1-14	10
14.1-16	08
16.1-18	06
18.1-20	04
20.1-22	02
22.1 и больше	01

- 1) Цель: оценить скорость и навыки спортсмена при ведении мяча.
- 2) Оборудование/инвентарь: три баскетбольных мяча (для соревнований женщин и для соревнований в дивизионах для атлетов младшего возраста в качестве альтернативы могут быть использованы мячи меньшего размера окружностью 72,4 см (28,5 дюймов) и весом 510-567 грамм (18-20 унций)), четыре конуса, мел или клейкая лента, рулетка и секундомер.
- 3) Описание:
 - а) Спортсмен начинает движение из-за стартовой линии, расположенной между двумя конусами.
 - б) Спортсмен начинает движение и ведение мяча по сигналу судьи.
 - в) Спортсмен ведет мяч только одной рукой на протяжении всех десяти метров дистанции (32 фута и 9,4 дюйма).
 - г) Спортсмен, использующий для передвижения инвалидное кресло, должен для ведения, разрешенного правилами, чередовать каждые два толчка кресла двумя ударами мяча.
 - д) Для завершения упражнения спортсмен должен пересечь финишную черту, расположенную между двумя конусами, и взять мяч в руки.
 - е) Если спортсмен теряет контроль над мячом, отсчет времени продолжается. Спортсмен может подобрать мяч. Однако, если мяч выходит за пределы полутора метрового коридора, то для продолжения упражнения спортсмен может либо подобрать упущенный мяч, либо взять один из резервных мячей.
- 5) Зачет очков:
 - а) Время спортсмена будет фиксироваться с момента поданного судьей стартового сигнала до момента пересечения финишной черты и подбора мяча для завершения упражнения.



б) Штрафная секунда будет добавляться ко времени спортсмена каждый раз, когда спортсмен допускает нарушение правил при ведении (например, ведение двумя руками, удержание мяча в руках, и т.д.).

с) Каждому спортсмену дается две попытки для выполнения упражнения. Результат каждой попытки вычисляется путем сложения штрафных секунд со временем, затраченным на выполнение упражнения с последующим переводом результата в очки согласно представленной таблице.

д) Окончательным результатом спортсмена является лучший из результатов двух попыток, переведенный в очки. В случае ничьи при определении победителей в упражнении будет учитываться действительное время, затраченное на выполнение упражнения).

с. Вид программы №3: бросок по кольцу с места



1) Цель: оценить навыки спортсмена при выполнении броска по кольцу.

2) Оборудование/инвентарь: два баскетбольных мяча (для соревнований женщин и для соревнований в дивизионах для атлетов младшего возраста в качестве альтернативы могут быть использованы мячи меньшего размера окружностью 72,4 см (28,5 дюймов) и весом 510-567 грамм (18-20 унций)), мел или клейкая лента, рулетка и стандартный щит с кольцом, расположенным на высоте 3,05 метра (10 футов) над поверхностью пола (для соревнований в дивизионах для атлетов младшего возраста в качестве альтернативы может быть использовано кольцо, расположенное на высоте 2,44 метра (8 футов) от пола).

3) Описание:

На полу отмечаются шесть точек. Начинайте все измерения от точки на полу под передней частью кольца. Точки отмечаются следующим образом:

а) №1 и №2 = 1,5 метра (4 фута 11 дюймов) влево и вправо плюс один метр (3 фута и 3,5 дюйма) в сторону поля.

б) №3 и №4 = 1,5 метра (4 фута 11 дюймов) влево и вправо плюс полтора метра (4 фута и 11 дюймов) в сторону поля.

с) №5 и №6 = 1,5 метра (4 фута 11 дюймов) влево и вправо плюс два метра (6 футов и 6 и 3/4 дюйма) в сторону поля.

д) Спортсмен совершает по два броска по два броска из каждой из шести точек. Броски осуществляются сначала с точек №2, №4 и №6, а затем с точек №1, №3 и №5.

6) Зачет очков:

а) Каждый мяч, заброшенный с точек №1 и №2, оценивается в два очка.

б) Каждый мяч, заброшенный с точек №3 и №4, оценивается в три очка.

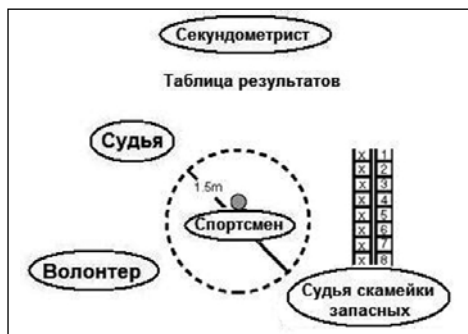
с) Каждый мяч, заброшенный с точек №5 и №6, оценивается в четыре очка.

д) Каждый бросок, не достигший цели, но попавший по кольцу или по щиту, оценивается в одно очко.

е) Результат спортсмена является суммой очков, полученных в результате всех 12 бросков.

ф) Окончательный результат спортсмена за соревнования по индивидуальным навыкам является суммой результатов, полученных в каждом из трех видов программы.

5. Скоростное ведение мяча



а. Оборудование/инвентарь:

- 1) Рулетка
- 2) Клейкая лента или мел
- 3) Один баскетбольный мяч (для соревнований женщин и для соревнований в дивизионах для атлетов младшего возраста в качестве альтернативы могут быть использованы мячи меньшего размера с длиной окружности 72,4 см (28,5 дюймов) и весом 510-567 грамм (18-20 унций))
- 4) Секундомер
- 5) Стол
- 6) Свисток

б. Организация: начертите круг диаметром 1,5 метра (4 фута 11 дюймов).

с. Правила

- 1) Спортсмен может осуществлять ведение мяча только одной рукой.
- 2) При участии в соревнованиях спортсмен может стоять или сидеть в инвалидном кресле или ином кресле похожих размеров.
- 3) Спортсмен начинает и заканчивает упражнение по свистку.
- 4) Ограничение по времени составляет 60 секунд. Задача заключается в том, чтобы ударить мяч о пол как можно большее количество раз в рамках установленного ограничения по времени.
- 5) Во время выполнения упражнения спортсмен должен оставаться в пределах очерченного круга.
- 6) Если мяч выходит за пределы круга, он должен быть передан спортсмену для продолжения упражнения.

д. Зачет очков

- 1) Спортсмен получает по одному очку за каждый удар мяча о пол, совершенный согласно правилам в рамках 60-секундного ограничения по времени.
- 2) Подсчет заканчивается и выполнение упражнения прекращается, когда мяч в третий раз покидает пределы очерченного круга.

6. Командные навыки игры в баскетбол

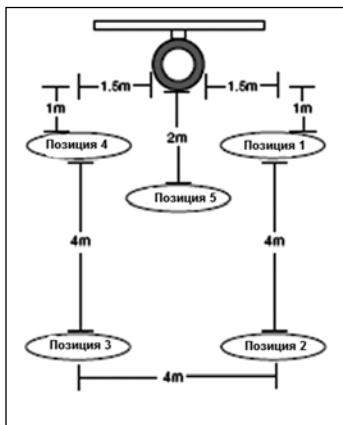
Данный вид программы предоставляет возможность для значимого участия спортсменов более низкого уровня способностей.

а. Оборудование/инвентарь

- 1) Два баскетбольных мяча (для соревнований женщин и для соревнований в дивизионах для атлетов младшего возраста в качестве альтернативы могут быть использованы мячи меньшего размера

с длиной окружности 72,4 см (28,5 дюймов) и весом 510-567 грамм (18-20 унций)).

- 2) Рулетка.
- 3) Клейкая лента или мел.
- 4) Стандартное баскетбольное кольцо (кольцо, находящееся на расстоянии 2,44 метра (8 футов) над поверхностью пола может быть использовано для соревнований в дивизионах для атлетов младшего возраста).
- 5) Листы для регистрации результатов.
- 6) Табло для показа результатов.



б. Организация

- 1) Отметьте на площадке пять точек, схожих по расположению с обороной 2-1-2, когда игроки располагаются на расстоянии 4 метров (13 футов и 1,5 дюйма) друг от друга.
- 2) Отметьте точку №5 на расстоянии двух метров (6 футов и 6 3/4 дюйма) от передней части кольца.
- 3) Команды должны предоставить списки участников соревнований до начала игры.
- 4) Команды должны быть одеты в полную спортивную форму или футболки с указанием номеров игроков.

с. Правила

- 1) Директор соревнований определяет количество игр. Две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков, размещаются в разных частях площадки. В каждый момент времени только одна команда может осуществлять передачу мяча.
- 2) Каждая игра состоит из двух периодов, разделенных на пять раундов. В рамках каждого из периодов каждый из игроков сможет сыграть в каждой из пяти отмеченных на поле точек.
- 3) Каждый игрок первой команды старается поймать мяч и точно передать его игроку, находящемуся на следующей точке.
- 4) В начале каждого раунда судья должен передать мяч игроку, находящемуся на точке №1.
- 5) Игрок, находящийся на точке №1, передает мяч игроку, находящемуся в точке №2, который в свою очередь передает мяч игроку, находящемуся в точке №3. Передача мяча продолжается до тех пор, пока мяч не достигнет игрока, находящегося в точке №5.
- 6) Спортсмены могут передавать мяч друг другу, используя любую технику, однако, передача мяча должна осуществляться строго в указанном порядке. Передача мяча с отскоком от пола возможна, но допускается только один отскок мяча от пола.
- 7) Если мяч передан не совсем точно, то спортсмен или судья могут вернуть мяч в игру. Однако, спортсмен должен вернуться на свое место до продолжения передачи следующему игроку. Передача, осуществленная по правилам, представляет собой бросок мяча в пределах досягаемости игрока, принимающего мяч.
- 8) Когда мяч достигает игрока, находящегося в точке №5, данный игрок осуществляет бросок по кольцу.

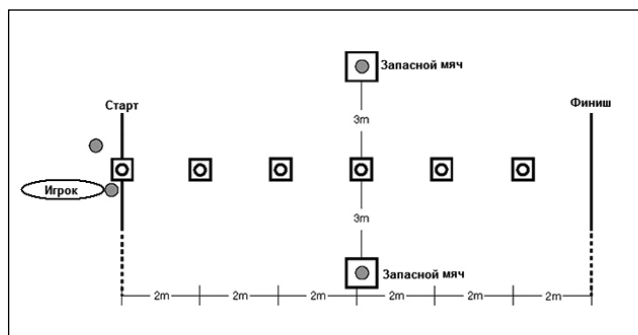
- 9) Слэм данк (мяч в кольцо сверху) запрещен. При выполнении слэм данка спортсмен не получит очко за выполнение слэм данка.
- 10) У спортсмена, находящегося в точке №5, есть только одна попытка для броска по кольцу.
- 11) Каждый раунд завершается после броска по кольцу, предпринятого игроком №5.
- 12) После завершения раунда первой командой, вторая команда начинает свой первый раунд.
- 13) После завершения каждого раунда игроки должны осуществлять переход между позициями на одну позицию по часовой стрелке.
- 14) Каждая из команд вступает в игру поочередно после завершения каждого раунда противоположной командой. Первая половина игры завершается после того как каждая из команд сыграет по пять раундов.
- 15) Два тайма разделяются пятиминутным перерывом.
- 16) Во время второй половины игры команды должны поменяться половинами площадки, на которых играет каждая из команд и сыграть по пять раундов под противоположным щитом.
- 17) Замены игроков возможны только после завершения раунда.
- 18) Тренеры должны находиться за боковыми линиями, расположенными в четырех метрах (13 футов и 0,5 дюйма) от позиций №2 и №4. Тренеры могут давать игрокам устные указания или указания жестами. Глухим спортсменам может быть оказана помощь при занятии позиций.

d. Подсчет очков

- 1) Команда получает одно очко за каждую передачу мяча согласно правилам.
- 2) Команда получает одно очко при каждом успешном приеме мяча.
- 3) Команда получает два очка за каждый мяч, заброшенный в корзину.
- 4) Одно дополнительное очко присваивается за каждый полный успешный раунд передач, приемов мяча и made field goal.
- 5) Максимальное количество очков, которое может быть получено командой в течение половины игры, равно 55.
- 6) Окончательный результат команды определяется путем сложения результатов каждого из десяти раундов.
- 7) Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков.
- 8) Если по итогам десяти раундов команды набрали одинаковое количество очков, проводятся дополнительные раунды. Команда, первой набравшая большее количество очков в раунде, чем соперник, считается победителем.

РАЗДЕЛ D – ТЕСТЫ ОЦЕНКИ НАВЫКОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ (BSAT)

1. Дрибблинг (ведение мяча)



Подготовка теста:

Часть баскетбольной площадки (предпочтительно вдоль боковой или центральной линии), шесть конусов, клейкая лента для разметки и четыре баскетбольных мяча. Один предоставляется спортсмену в начале выполнения упражнения, два запасных мяча используются, если первый мяч выходит за пределы зоны для выполнения упражнения, и один мяч предоставляется для продолжения выполнения упражнения.

Тест:

Время: 60 секунд для выполнения одной попытки. Спортсмену дается указание вести мяч по площадке протяженностью 12 метров, проходя поочередно слева и справа от шести препятствий, находящихся на прямой линии на расстоянии двух метров (6 футов 6 $\frac{3}{4}$ дюймов) друг от друга. Спортсмен может начать движение слева или справа от первого препятствия, но должен обходить каждое следующее препятствие с противоположной стороны. После прохождения последнего препятствия и достижения финишной линии, игрок оставляет мяч, максимально быстро возвращается к линии старта и повторяет упражнение. Упражнение продолжается до истечения шестидесятисекундного лимита времени. Если спортсмен теряет контроль над мячом, отсчет времени продолжается. Игрок подбирает утерянный мяч или ближайший запасной мяч и может продолжить участие в любой точке зоны, предназначенной для выполнения упражнения.

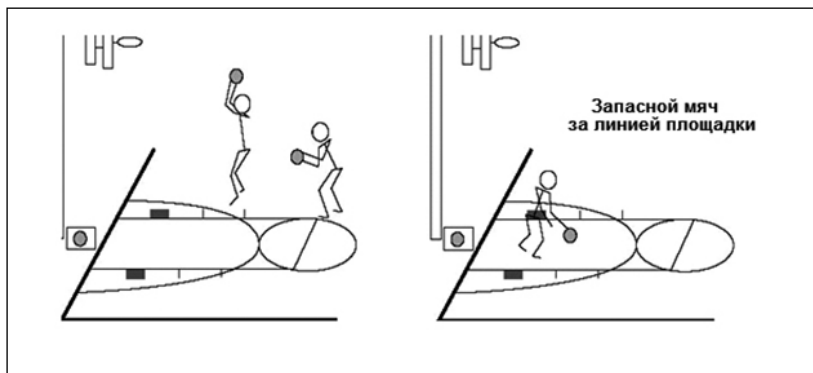
Подсчет очков:

Одно очко присуждается спортсмену при каждом пересечении серединной точки между двумя препятствиями. Например, если игрок успешно проводит мяч от линии старта через все препятствия и оставляет мяч на линии финиша, то спортсмен получает пять очков. Чтобы заработать очки за прохождение между препятствиями, игрок должен соблюдать правила ведения мяча и должен контролировать мяч от серединной точки между одной парой препятствий до серединной точки между следующей парой препятствий. Общий результат спортсмена определяется количеством препятствий, которое ему удается преодолеть в течение 60 секунд.

Организация теста:

Организация теста осуществляется добровольцами, которые не должны вмешиваться в выполнение упражнения спортсменами. Доброволец А должен устно проинструктировать группу, которая будет выполнять тест, а Доброволец В должен наглядно продемонстрировать выполнение упражнения. Доброволец А передает мяч первому спортсмену, который будет выполнять упражнение, спрашивает о готовности спортсмена и командует: «Внимание! Марш!», а затем считает количество препятствий, преодоленных в течение 60 секунд. Добровольцы В и С, стоящие за дополнительными мячами должны быть готовы заменить мяч при его выходе из игры. Доброволец D должен зафиксировать и записать результат спортсмена. В обязанности каждого из добровольцев входит исключительно администрирование данного теста и контроль за соответствующей зоной площадки.

2. Броски по кольцу



**Подготовка теста:**

Кольцо, официальная разметка площадки, предписанная национальной федерацией баскетбола, клейкая лента для разметки, два баскетбольных мяча. Один мяч предоставляется спортсмену в начале выполнения упражнения, второй мяч (запасной) используется в случае отскока первого мяча в сторону.

Тест:

Время: одна попытка продолжительностью две минуты. Спортсмен находится на пересечении линии свободных бросков и зоны, расположенной слева или справа от этой линии. Игрок ведет мяч в сторону кольца и бросает мяч с любой точки до линии, находящейся на расстоянии 2,75 метра (9 футов) от кольца. Бросок по кольцу может осуществляться из любого места за пределами штрафной линии. (Эта дуга пересекается с ограничительным кругом свободных бросков).

Игрок осуществляет подбор мяча (в случае успешного или безуспешного броска по кольцу) и выводит мяч в любую точку за пределы штрафной линии, после чего может совершать следующий бросок по кольцу. В течение двухминутного интервала времени игрок может забросить любое количество мячей.

Подсчет очков:

Два очка присуждаются спортсмену за каждый мяч, заброшенный в корзину в течение двухминутного периода времени.

Организация теста:

Организация теста осуществляется добровольцами, которые не должны вмешиваться в выполнение упражнения спортсменами. Доброволец А должен устно проинструктировать группу, которая будет выполнять тест, а Доброволец В должен наглядно продемонстрировать выполнение упражнения. Доброволец А передает мяч первому спортсмену, который будет выполнять упражнение, спрашивает о готовности спортсмена и командует: «Внимание! Марш!», а затем считает количество мячей, заброшенных игроком в течение одной минуты. Доброволец В, стоящий за дополнительным мячом должен быть готов заменить мяч при выходе из игры первого мяча. Доброволец С должен зафиксировать и записать результат спортсмена. В обязанности каждого из добровольцев входит исключительно администрирование данного теста и контроль за соответствующей зоной площадки.