

Управление по физической культуре и спорту
Администрации Старооскольского городского округа

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского
резерва «Юность»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

**Подготовила
Инструктор –методист
МБОУ ДОД
СДЮСШОР «Юность»
Михалева Л.И.**

2013г.

ВВЕДЕНИЕ

Для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических упражнений лучше всего создать специальные игровые условия. Наилучшим образом это можно сделать с помощью подвижных игр. В большинстве случаев их использование позволяет повысить интерес занимающихся к занятиям, а также качество обучения и тем самым сократить период начального обучения баскетболу.

Баскетбол – это игра, следовательно, к ней гораздо проще перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений. На занятиях по физическому воспитанию предлагаются подвижные игры, которые можно использовать при обучении баскетболу для совершенствования отдельных элементов игры.

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и тренироваться.

Многие из представленных ниже игр разработаны специально для обучения элементам баскетбола.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные и учебные игры используются на тренировках для:

- закрепления и совершенствования изучаемых приемов игры;
- совершенствования сочетания отдельных элементов игры;
- развития умения ориентироваться на площадке во время игры (видеть площадку);
- решения тактических задач;
- развития физических качеств;
- увеличения моторной плотности занятия по сравнению с обычной игрой, особенно на начальном этапе обучения.

Во многих играх на площадке одновременно может находиться большое количество игроков, даже если игра проводится парами. Это обстоятельство заставляет занимающихся быстрее приспосабливаться к условиям игры, учит оценивать расстояние до других участников, правильно выбирать скорость передвижения, чаще использовать остановки и повороты, распределять внимание и лучше видеть поле. Большое количество игроков на площадке позволяет им играть роль «естественных» препятствий друг для друга, в связи с чем отпадает необходимость в искусственных. В баскетболе нет каких-либо стоек – их используют только в тестовых упражнениях.

При подборе игр тренеру надо учитывать уровень подготовки занимающихся и их возможности.

Для удобства изложения и подбора материала описание игр ведется по группам. В каждую группу включены игры, преимущественно решающие одинаковые задачи. В нашем случае таких групп пять: «Перемещение игроков и ведение мяча», «Передачи», «Броски», «Защитные действия и овладение мячом», «Учебные игры».

Перемещение игроков и ведение мяча

Перемещение может быть с ведением и без ведения мяча. По сути дела, ведение – это перемещение игрока с мячом.

В большинстве случаев перемещение игроков и ведение мяча довольно тесно переплетаются, и поэтому они объединены в одну группу.

При использовании игр с элементами перемещений очень важно научить игроков не касаться друг друга, а также стен, скамеек и т.п. Поэтому в большинстве игр касание стен или других предметов следует считать ошибкой, а игрока, – осаленным. Игрокам не следует выставлять руки вперед во избежание столкновений. Надо больше внимания уделить ногам, сильнее сгибая их в коленях, рассчитывать скорость своего перемещения, быть готовыми в любой момент остановиться или изменить направление.

Большинство игр данной группы развивают у занимающихся умение ориентироваться на площадке, что очень важно для баскетбола.

Передачи

При проведении игр с использованием передач следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся выполняли передачи технически правильно.

Очень часто занимающиеся выполняют передачи сверху из-за головы и бросают мяч над головами водящих и других игроков, причем даже в тех случаях, когда это сделать просто невозможно, при этом совершенно забывая о передачах двумя руками от груди, одной или двумя руками снизу, передачах с отскоком от пола и т.п.

В таких случаях целесообразно вводить запрет на использование передач выше головы играющих и подъем мяча над головой, удерживаемого в руках.

В ряде подвижных игр, особенно с бросками, игроки подают друг другу мяч. Надо обращать внимание занимающихся на то, чтобы они делали это не просто так, а с использованием техники передач, как в игре.

Броски

На бросках мяча в кольцо следует остановиться более подробно.

Условно в учебных целях все броски можно разделить на:

- броски, выполняемые с близкого расстояния (ближние), – примерно 1,30–1,90 м от середины щита;
- броски, выполняемые со среднего расстояния (средние), – примерно 3,00 м от середины щита;
- броски, выполняемые с дальнего расстояния (дальние), – примерно 4,60 м от середины щита;
- броски, выполняемые с очень дальнего расстояния (трехочковые).

На занятиях при проведении подвижных игр с большим количеством участников не рекомендуется выполнять броски в кольцо с дальнего расстояния. Дело в том, что польза от этого невелика (на начальном этапе обучения), а вот опасность для окружающих большая. Мяч, брошенный с дальнего расстояния, отскакивает от кольца или щита с гораздо большей силой и скоростью, чем с близкого. Кроме того, участники игры, как правило, не видят момент броска, выполняемого издали, и отскок получается еще более внезапным. В результате занимающиеся не всегда могут увернуться от мяча или иным образом защититься, что может привести к травмам.

Защитные действия и овладение мячом

Если нападающий в результате действий защитника не смог точно выполнить задуманное, значит, тот свою задачу выполнил: например, нападающий бросил мяч в кольцо, но промахнулся или выполнил передачу, но неточно и т.п.

Однако игроки стараются любой ценой остановить нападающего, не дать ему бросить, выбить у него мяч и т.п., при этом нередко допуская откровенную грубость.

Тренер в таких случаях должен объяснить им, что соперника надо переиграть, а не «перегрубить». Переиграть гораздо сложнее – это требует большей ловкости, быстроты и выносливости. Именно эти качества развиваются, когда игрок старается чисто переиграть нападающего. Кроме того, за грубую игру игроки получают предупреждения.

Таким образом, следует проводить и подвижные игры, поощряя чистую игру в защите и наказывая участников за грубость.

Учебные игры

Учебные и соревновательные игры проходят в условиях, несколько отличающихся от общепринятых.

Однако здесь следует отметить, что такие игры не должны проводиться по так называемым упрощенным правилам, которые на практике сводятся к одному – разрешению нарушать общепринятые правила игры в баскетбол: например, разрешают пробежки или допускают грубую игру во время отбора мяча и т.п. Упрощенные правила должны лишь учитывать условия, в которых проводится игра, а в остальном общие правила должны соблюдаться неукоснительно.

Кроме того, всегда надо помнить о том, что четкое соблюдение правил баскетбола во всех играх стимулирует обучение, заставляя игроков работать над техникой.

Описание игр и игровых упражнений

Перемещение игроков и ведение мяча

«Молекулы»

Игра используется на начальном этапе обучения и прекрасно подходит для разминки. С нее следует начинать обучение всем остальным играм.

Вариант 1. Все играющие – «молекулы». Они свободно бегают («летают») по площадке в разных направлениях и с разной скоростью. Главная задача – не задевать друг друга. Для этого надо сильнее согнуть ноги в коленях и использовать остановки и повороты. Кроме того, нужно уметь рассчитывать скорость движения, чтобы вовремя повернуть или остановиться.

Первоначально все перемещаются медленно, но по мере освоения (или по указанию преподавателя) все быстрее.

В игре используются разные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед, – и их сочетания, а также бег приставным и обычным шагом.

Вариант 2. Игра проводится с подсчетом штрафных очков. За касание какого-либо игрока или предмета дается 1 штрафное очко, за столкновение – 3 штрафных очка. За умышленное столкновение игрок удаляется с площадки на 1 мин. или до конца игры (если нарушение повторное).

«Молекулы» с ведением мяча

Вариант 1 аналогичен игре «Молекулы», но все играющие выполняют ведение мяча, сначала перемещаясь медленно (шагом), но по мере освоения (или по указанию преподавателя) – все быстрее (бегом).

Вариант 2. При встрече с другими игроками учащиеся должны вести мяч дальней рукой.

«Бегай, как я!»

Игроки делятся на пары. Первый номер бежит разными способами и с разной скоростью, используя остановки и повороты, а второй повторяет за ним. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Числа

Вариант 1. Игроки свободно бегают по игровому полю. Когда преподаватель крикнет: «Четыре!» – игроки должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

Вариант 2 аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

«Быстро в строй!»

Участники делятся на две группы

Вариант 1. Играющие стоят на краю площадки в одну шеренгу, затем по команде разбегаются по всей площадке (залу) и свободно бегают в разных направлениях. По сигналу все стараются как можно быстрее встать в строй. Команда, построившаяся быстрее, получает 1 очко, после чего игра повторяется.

Если участники вместо бега по залу бегают рядом с местом построения, то можно просто бегать по кругу или до противоположной стены и обратно.

Вариант 2. Группы строятся на противоположных лицевых линиях. Игра проводится, как в варианте 1, но здесь дополнительно используется два сигнала. Если подается первый, то игроки строятся на своих местах, если второй – строятся на том месте, где стояла другая команда. В качестве первого и второго сигналов могут использоваться: один или два свистка; одна или две поднятые вверх руки; команды: «Становись!» или «Построились!» и т.п.

В обоих вариантах вместо произвольного бега можно использовать бег по заданию: например, лицом, спиной или боком вперед, а также их сочетания. Но в любом случае в строй надо бежать только лицом вперед, не задевая других играющих.

«Быстро в строй!» с ведением мяча

Игра аналогична игре «Быстро в строй!» (вариант 2), но все играющие выполняют ведение мяча. В данной игре участники не строятся по росту, а лишь располагаются на лицевой линии с мячами в руках. В строй надо тоже бежать с ведением мяча.

«День и ночь баскетболистов»

Игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3–4 м друг от друга. Одна шеренга – команда «День», другая – команда «Ночь». По сигналу: «День!» игроки команды «Ночь» убегают, а игроки команды «День» догоняют их и стараются осалить. При этом команда «Ночь» должна убежать в штрафную зону, а не за лицевую линию, как в обычной игре «День и ночь». По сигналу: «Ночь!» все происходит наоборот. В конце игры подводится итог: кто больше осалил игроков из команды соперника.

Вариант 1. Салить можно любого игрока.

Вариант 2. Все игроки разделены на пары. Салить можно только игрока своей пары. Очки так же подсчитываются в парах.

«День и ночь баскетболистов» с ведением мяча

Игра аналогична игре «День и ночь баскетболистов», но в исходном положении у каждого игрока в руках мяч. Убегать и догонять можно только с ведением мяча. Если убегающий игрок потерял мяч или допустил ошибку при ведении, то он считается осаленным. Если мяч потерял догоняющий игрок, то осаливание не засчитывается.

В зависимости от уровня подготовки игроков и их количества убежать можно в штрафную зону или за лицевую линию – это заранее определяет преподаватель.

«День и ночь» по сигналам

Игра аналогична двум предыдущим, но проводится по зрительным или звуковым сигналам: например, левая рука в сторону – убегают команда, находящаяся слева, правая – команда справа; при хлопке в ладоши убегают «Ночь», при топании ногой – «День».

В игре могут использоваться любые сигналы, о которых сообщается заранее. Кроме того, можно неожиданно подавать и другие сигналы, на которые игроки реагировать не должны.

«Зеркало»

Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде преподавателя игроки меняются ролями.

Вариант 2. То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

Салки с ведением мяча

Вариант 1 напоминает обычную игру «Салки», но при этом все играющие выполняют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Он может салить других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил, – это можно делать только спустя некоторое время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

Салки баскетболистов (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием за спину. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Салки баскетболистов (групповые)

Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 2), но играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые, ведя мяч, начинают салить остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

Игра может проводиться в двух группах (например, юноши и девушки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

«Выбей мяч!»

Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удастся, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, – минус 1 очко. Игрок, который не дал выбить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени.

«Отними мяч!»

Вариант 1. Играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 – в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча – водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом не касаясь его. Если ему это удастся, то он продолжает игру с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отобравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

«Мастер ведения»

Вариант 1. Участники играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется соперника, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

Вариант 2. Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

Бег по дугам

Вариант 1. Выполняется в парах. Расположение игроков показано на рис. 1. По сигналу «крестик» и «нолик» стартуют одновременно и выполняют бег вокруг кругов разметки баскетбольной площадки, последовательно переходя с одного круга на другой. «Крестик» старается убежать, а «нолик» догоняет его. Если «нолик» осалит «крестика», он получает 1 очко, если нет – очко получает «крестик». На линии наступать нельзя: кто наступил, тот считается проигравшим. Бег прекращается за противоположной лицевой линией или после осаливания.

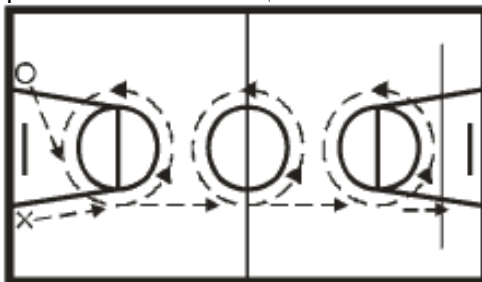


Рис. 1

Вариант 2. Учащиеся двигаются парами друг за другом, стараясь оторваться от преследователя и не быть осаленными в момент пересечения лицевой линии. В данном варианте игрока можно салить только на последнем участке бега, между штрафной и лицевой линиями.

Бег по дугам с ведением

Игра аналогична игре «Бег по дугам», но оба участника выполняют ведение. Кроме того, игрок, потерявший мяч, считается проигравшим.

Гонка с упражнениями

Вариант 1. Игра проводится в тройках, которые располагаются на одном краю площадки (рис. 2, А) или на разных (рис. 2, В): «крестик» бежит, «нолик» выполняют упражнение, а «кружочек» судит. Все тройки начинают выполнять задания по общему сигналу.

«Крестик» бежит до противоположной линии (рис. 2, А или 2, В) и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения.

«Крестик» может бежать в одну сторону, но тогда он располагается с противоположной стороны площадки (рис. 2, Б). В данном упражнении могут использоваться различные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед.

«Нолик» старается выполнить упражнение как можно большее количество раз до момента касания линии «крестиком» (например, прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого приседа, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине, вращение мяча вокруг туловища, броски в кольцо, ведение мяча вокруг ноги (или себя), передачи в стену и т.п.). «Нолик» получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение.

«Кружочек» считает, сколько раз и правильно ли «нолик» выполнил упражнение. Затем игроки меняются ролями: «кружочек» бежит, «крестик» выполняет упражнение, а «нолик» судит, – затем еще раз. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

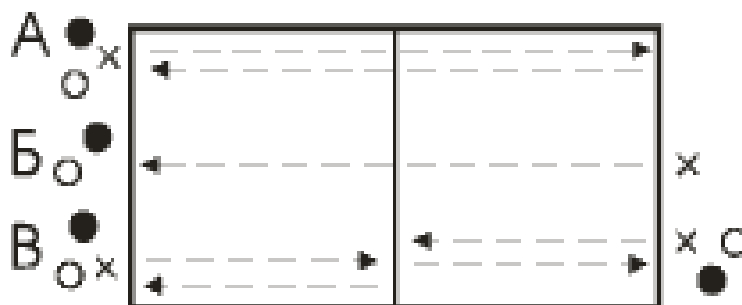


Рис. 2

Передачи

Скоростные передачи

Вариант 1. Передачи на месте в парах. Учащиеся располагаются в две шеренги на расстоянии 4–5 м друг от друга, разделяясь на пары, соревнующиеся между собой. Игроки одной пары находятся в разных шеренгах, а все мячи – в одной. По звуковому или зрительному сигналу учащиеся выполняют следующие задания:

1. Выполнить передачу. Партнер ловит мяч и поднимает его двумя руками вверх (или прижимает к животу). (По поднятым мячам определяют лучших игроков.) Затем по сигналу игрок выполняет обратную передачу.

2. То же, но перед выполнением передачи надо выполнить два вращения мяча вокруг туловища (головы, обеих ног или одной ноги).

3. То же, но перед выполнением передачи держать мяч за спиной; ударить мяч в пол между стопами, а когда он вылетит спереди, поймать его и сделать передачу.

4. То же, что в примере 1, но второй номер поднимает мяч вверх только после выполненных 2-3 передач.

5. В исходном положении мячи лежат на полу. Взять мяч и передать партнеру, который, поймав его, кладет на пол в исходное положение. По количеству мячей в исходном положении определяют лучших игроков.

6. То же, но в исходном положении, положив мяч, отойти на 2–3 м назад. По сигналу подбежать к мячу, взять его и передать партнеру.

Вариант 2. Учащиеся выполняют не одну, а несколько передач подряд. Например, кто быстрее выполнит 10 (20) передач. Либо, за 10 (15-30) сек., стараться выполнить как можно больше передач.

Вариант 3. То же, что в варианте 1, но выполняется в тройках. Тройка располагается в одну линию: первый и третий – на противоположных боковых линиях, а второй – между ними. Все передачи делают только через второго игрока, который каждый раз, поймав мяч, делает поворот и передачу. Игроки тройки периодически меняются местами.

Вариант 4. То же, что в варианте 2, но выполняется в тройках.

«Гонка с передачами»

Вариант 1. Игра проводится в четверках (рис. 3). Четверки располагаются на одном краю площадки (см. рисунок). «Крестик» будет бежать, «нолик» и «кружочек» – выполнять передачи, а «полосатик» – судить. Все четверки начинают выполнять задания по общему сигналу.

«Крестик» бежит до противоположной боковой линии и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения («крестик» может бежать не один, а два-три раза подряд).

«Нолик» и «кружочек» начинают выполнять максимальное количество передач до момента касания линии «крестиком», получая при этом столько очков, сколько раз выполнят упражнение.

«Полосатик» считает количество передач до момента окончания бега и следит за правильностью выполнения.

Затем игроки меняются ролями: «кружочек» бежит, «крестик» судит, а «нолик» и «полосатик» выполняют передачи, после чего меняются еще 2 раза. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

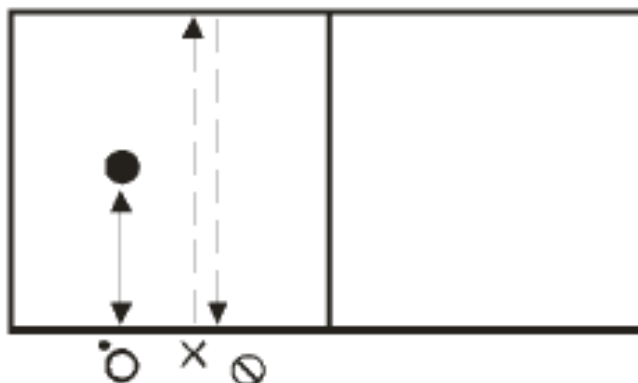


Рис. 3

Вариант 2 аналогичен первому, но игрок во время бега ведет мяч.

Вариант 3 выполняется в тройках (рис. 4). «Нолик» выполняет передачи мяча в стену. Засчитывается количество пойманных мячей. Передачи можно выполнять параллельно полу или с тскоком от него. Расположение игроков показано на рисунке.



Рис. 4

Гонка мяча

Вариант 1. Все участники разделены на пары. Первые 3–4 пары располагаются за лицевой линией волейбольной площадки, как показано на рис. 5 в положении А. В руках у одного из игроков («нолика») мяч. По сигналу «крестик» выбегает на 3 м вперед и останавливается, повернувшись лицом к «нолику». «Нолик» передает ему мяч и забегает вперед, располагаясь в 3 м от него (на трехметровой линии волейбольной площадки), «крестик» передает ему мяч, и т.д. Гонка заканчивается, когда «нолик», оказавшись на лицевой линии площадки, получает мяч и поднимает его вверх либо касается им лицевой линии. По поднятым вверх мячам определяют места каждой пары.

Затем в игру вступают следующие пары. После того как в игре поучаствуют все пары, создаются новые группы из пар, занявших одинаковые места. Первыми в дальнейшую борьбу вступают группы из пар, занявших четвертые места, затем – третьи, вторые и, наконец, первые места. Таким образом, все пары распределяются по местам с 1-го по 16-е.

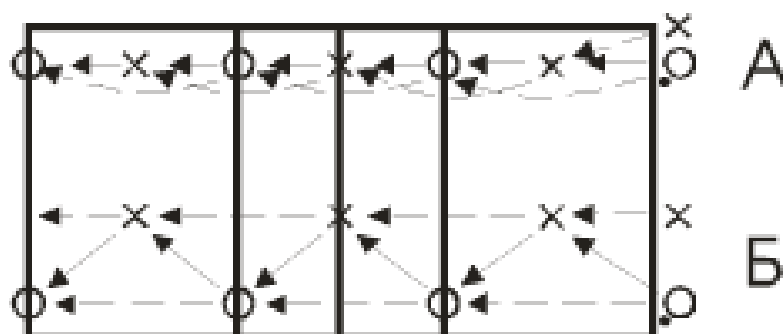


Рис. 5

Вариант 2 аналогичен первому, но игроки в парах располагаются и выполняют перемещение, как на рис. 5 в положении Б. Перемещение может выполняться грудью или боком вперед (по заданию). В данном варианте соревнуются только две пары.

Гонка мячей по кругу

Две пятерки игроков соревнуются между собой. Расположение игроков показано на рисунке 6 (у каждой пятерки мяч). Мячи находятся у игроков расположенных напротив друг друга. По сигналу игроки начинают передавать мяч в левую сторону, стараясь догнать им мяч соперников. Команда, которой удастся своим мячом обогнать мяч соперников, получает одно очко. Либо, через 20 (30) сек., после начала, подается свисток, и чей мяч будет ближе к мячу соперников, та команда получает одно очко. Затем игра повторяется в другую сторону. Игра может проводиться один или несколько раз. Побеждает команда, которая наберет наибольшее количество очков.

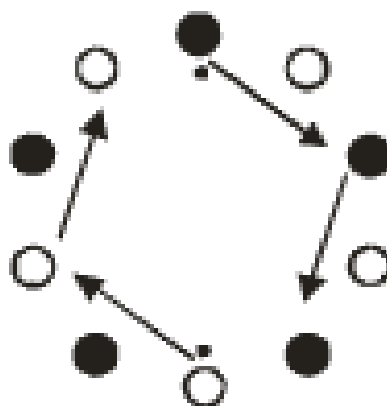


Рис. 6

Борьба за мяч

Вариант 1. Игра проводится пара на пару. На одной половине площадки находятся только две пары (при высоком уровне подготовки их может быть и четыре, но тогда они играют отдельно). У одной из них мяч. По сигналу игроки начинают передавать его друг другу, стараясь выполнить их как можно больше и громко ведя счет. Ведение мяча выполнять нельзя, а перемещаться без мяча можно. Вторая пара старается перехватить мяч и сделать то же самое.

Все передачи суммируются, а подсчет идет нарастающим итогом: например, пара выполнила 5 передач и потеряла мяч, затем, перехватив его, выполнила еще 3 – всего 8 передач. Побеждает пара, первой выполнившая 20 передач.

Если уровень подготовки игроков слабый или времени мало, то можно ограничиться 10 передачами.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится на время. Побеждает пара, в течение 1 мин. выполнившая больше передач.

Вариант 3. Игра проводится на время, но вместо общего количества передач засчитывается наибольшее количество выполненных подряд (до перехвата).

«Нет мяча – защищайся!»

Игра проводится в парах. Участники выполняют передачи на скорость. Расположение игроков показано на рис. 7. В момент сигнала (звукового или зрительного) игрок, оказавшийся без мяча, становится защитником, а игрок с мячом – нападающим. Если в момент сигнала оба игрока были без мяча, то нападающим считается тот, к кому он летит.

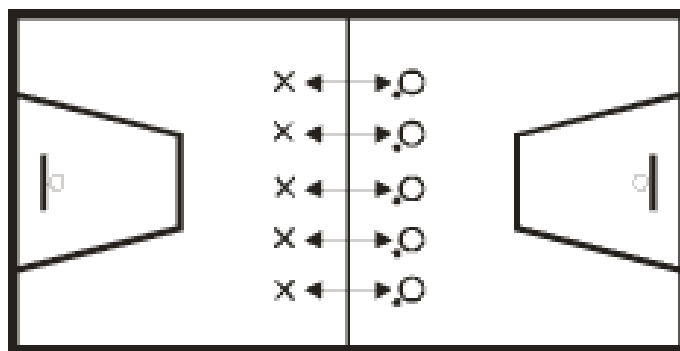


Рис. 7

Вариант 1. Нападающий атакует корзину, расположенную за его спиной (см. рис. 8), а защитник пытается догнать его и помешать попасть в кольцо. Если нападающему это все же удастся, то он зарабатывает 1 очко, а если нет, то очко получает защитник, но только в том случае, если он побежал за нападающим, т.е. выполнял свою функцию.

Бросок в кольцо можно выполнять с места (с остановкой после ведения), в движении или любым из этих способов (условия заранее определяет преподаватель).

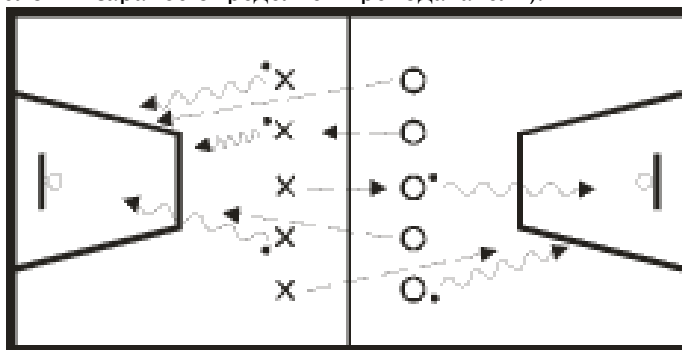


Рис. 8

Вариант 2. Нападающий атакует корзину, расположенную за спиной защитника, т.е. должен его обойти.

Броски

Бросковая школа

Бросковая школа включает в себя несколько школ (уровней) – начальную, среднюю, старшую и высшую (школу мастеров).

Начальная школа обозначена на рис. 9 малой окружностью (точечной линией). В нее входят все броски, выполняемые с близкого расстояния. Она включает в себя 3 точки.

Средняя школа обозначена на рисунке средней окружностью (мелкой пунктирной линией). В нее входят все броски, выполняемые с близкого и среднего расстояний. Она включает в себя 8 точек (3 + 5).

Старшая школа обозначена на рисунке большой окружностью (крупной пунктирной линией). В нее входят все броски, выполняемые с близкого, среднего и дальнего расстояний. Она включает в себя 15 точек (3 + 5 + 7).

Высшая школа (школа мастеров) включает в себя все 18 точек, изображенных в правой части рисунка (3 + 5 + 7 + 3).

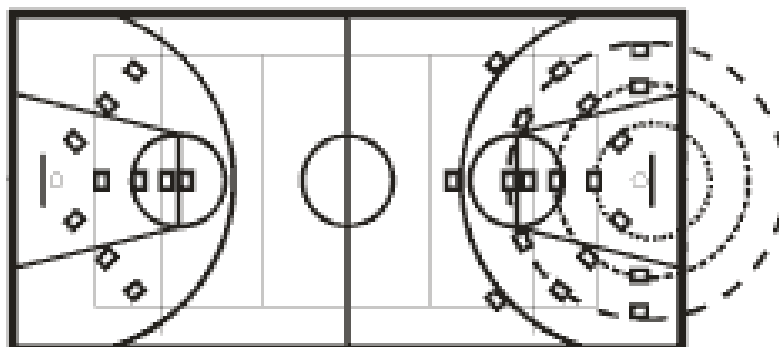


Рис. 9

Бросковая школа может быть большой или малой. Пример большой бросковой школы показан на рисунке с правой стороны, а описание представлено выше.

Пример малой бросковой школы показан на рисунке с левой стороны. В нее входят лишь начальная, средняя и старшая школа. Малая бросковая школа имеет меньшее количество точек – всего 9 (3 + 3 + 3).

В зависимости от условий и задач игрокам предлагается одна из бросковых школ. Но в любом случае игроки сначала последовательно проходят все точки начальной школы, затем – средней, потом старшей и, наконец, высшей.

Вариант 1. Игра проводится парами. Один игрок выполняет броски, стараясь пройти начальную школу, а второй подает ему мяч. Если первый игрок справился с задачами начальной школы, он переходит к освоению средней, и т.д. Если при выполнении бросков первый игрок допускает промах, то к прохождению школы приступает второй игрок; если и он промахивается, то опять начинает первый.

Для прохождения начальной школы необходимо выполнить по 3 броска с каждой точки с близкого расстояния и каждый раз попасть, т.е. попасть 9 раз из 9 бросков. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

Для прохождения средней школы необходимо вначале выполнить по 1 броску с каждой точки с близкого расстояния, а затем по 3 броска с каждой точки со среднего расстояния и каждый раз попасть, т.е. попасть 18 раз из 18 бросков. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

Для прохождения старшей школы необходимо вначале выполнить по 1 броску с каждой точки с близкого и среднего расстояний, затем по 3 броска с каждой точки с дальнего расстояния и каждый раз попасть, т.е. попасть 29 раз из 29 бросков. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

Для прохождения высшей школы необходимо вначале выполнить по 1 броску с каждой точки с близкого, среднего и дальнего расстояний, затем по 3 броска с каждой точки дальнего расстояния и каждый раз попасть, т.е. попасть 24 раза из 24 бросков. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

При выполнении бросков игроки могут проходить точки одного уровня в строго определенной последовательности или в произвольном порядке, что заранее оговаривается.

Вариант 2 (упрощенный) аналогичен первому, но игроку разрешается промахнуться: 1 раз – при прохождении начальной школы (попасть 9 раз из 10); 2 раза – при прохождении средней школы (попасть 18 раз из 20); 3 раза – при прохождении старшей школы (попасть 29 раз из 32); 4 раза – при прохождении высшей школы (попасть 24 раза из 28).

После промаха игрок продолжает выполнение упражнения до тех пор, пока количество промахов не превысит допустимое.

Вариант 3. Игроки соревнуются между собой – кто дальше сумеет пройти бросковую школу до первого промаха, второго или третьего. При этом бросать можно также по одному разу с каждой точки.

Вариант 4 (лучевой вариант бросковой школы). В данном случае преимущественно используется малая бросковая школа. На представленном выше рисунке (в левой части) видны три линии бросков (три луча). Первый бросок (броски) выполняется с близкого расстояния на одном из лучей, второй бросок – со среднего расстояния на том же луче, третий – на нем же с дальнего расстояния. После удачного прохождения одного уровня переходят к следующему, и т.д. С каждой точки можно выполнять от одного до трех бросков (по заданию или по договоренности).

«Двадцать одно»

Вариант 1. Игра проводится в паре. Игроки поочередно выполняют от 1 до 3 бросков в зависимости от количества попаданий в кольцо. Первый бросок всегда выполняется с дальней дистанции, например со штрафной линии или с линии трехочковых бросков, в зависимости от возраста и уровня подготовки игроков.

Если игрок с первого броска попадает в кольцо, он зарабатывает 3 очка, прекращает броски и отдает мяч партнеру.

Если игрок с первого броска промахивается, то обязательно должен подобрать мяч после первого отскока от пола, Он должен выполнить второй бросок с того места, где поймал мяч. Если второй бросок окажется удачным, то игрок зарабатывает 2 очка и отдает мяч партнеру.

Если же он промахнется и во второй раз, то должен подобрать мяч на лету, не дав ему коснуться пола. Если он сделает все правильно, то выполняет третий бросок с того места, где поймал мяч. За попадание с третьего броска игрок получает 1 очко и отдает мяч.

Второй игрок выполняет броски аналогичным образом. Результаты разных попыток суммируются. Побеждает тот, кто первым наберет 21 очко.

Вариант 2 аналогичен первому, но играют три игрока и более.

Вариант 3. Надо набрать ровно 21 очко – не больше и не меньше.

Подбор

Игра проводится в паре. Участники поочередно выполняют броски с определенного расстояния. Игрок бросает мяч и идет на подбор, не дав мячу коснуться пола. Если игрок попал в кольцо после первого броска, он получает 2 очка, но только в том случае, если пошел на подбор. Если же нет, то очков он не получает. Если игрок промахнулся, но подобрал мяч, не дав ему коснуться пола, он получает право еще на один бросок. В случае попадания он получает 1 очко, а в случае промаха должен опять подобрать мяч. За каждый правильно выполненный подбор игрок получает 1 очко. Другими словами, игрок может сразу заработать 2 очка, забросив мяч после первого броска, либо 2 очка (1+1) за один подбор и второй бросок, либо 2 очка (1+1) за два подбора, а может заработать всего 1 очко за один подбор или не заработать очков вообще. Всего разрешается выполнить два броска. Затем участник отдает мяч другому игроку, который выполняет аналогичные действия.

Участники играют в течение определенного времени или выполняют заранее оговоренное количество бросков. Побеждает тот, кто при равном количестве бросков наберет больше очков.

«Ненасытный баскетболист»

Вариант 1. Игра проводится в парах: первый участник – баскетболист, второй – судья. По сигналу руководителя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 1 мин. или за 30 сек. забросить как можно больше мячей. За каждый правильно заброшенный мяч он получает 1 очко. Второй игрок отмечает ошибки и подсчитывает очки (ошибками считаются нарушение правил ведения, пробежки, броски с дальнего расстояния и т.п.). Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

Вариант 2 аналогичен первому, но мяч у каждого игрока. Он подсчитывает очки и соревнуется сам с собой, стараясь забросить как можно больше мячей.

«Муравейник»

Вариант 1. Игра проводится аналогично игре «Ненасытный баскетболист», но участники поочередно выполняют броски в два игровых кольца. Бросив мяч в одно кольцо, игрок ведет мяч по направлению к противоположному кольцу, и т.д. Два раза подряд в одно кольцо мяч бросать нельзя.

В зависимости от уровня подготовки можно выполнять броски с разных расстояний. Например, начинающие игроки выполняют броски только с близкого расстояния, более подготовленные – с близкого и среднего расстояния, хорошо подготовленные – с любого расстояния либо с конкретной дистанции в зависимости от задач урока.

Вариант 2 аналогичен первому, но в одну сторону ведет мяч первый игрок, а в другую – второй.

Вариант 3. Разрешается выполнить одно добивание в случае промаха.

«Муравейник» в парах

Игроки делятся на пары. У каждой пары мяч. Они сами подсчитывают очки и соревнуются сами с собой, стараясь забросить как можно больше мячей.

Вариант 1 – Ведение мяча с сопровождением. Первый – ведет мяч, а второй – сопровождает. Разрешено добивание, но только один раз. Выполняя упражнение в обратную сторону, второй – ведет, а первый – сопровождает.

Вариант 2 – без ведения мяча. Выполняя передачи мяча с перемещением, пара атакует то одно, то другое кольцо.

«Прыгун и баскетболист»

Вариант 1. Игра проводится в четверках: первый игрок – баскетболист, второй – прыгун, третий и четвертый – судьи.

По сигналу преподавателя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 30 сек. забросить как можно больше мячей. Засчитываются только правильно заброшенные мячи.

Второй игрок выполняет прыжки со скакалкой. Каждые 10 (20) прыжков приравниваются к одному попаданию в кольцо.

Третий и четвертый игроки осуществляют контроль. Когда заканчивается время, по количеству заброшенных мячей и приравненных к ним прыжков определяют победителя среди первых двух участников. Он получает 1 очко. Формируется новая пара, и все повторяется.

Игроки соревнуются между собой по круговой системе, проходя по два круга. При прохождении одного круга игрок выступает в роли баскетболиста, во время другого круга – прыгуна. Побеждает тот, кто наберет максимальное количество очков после двойных встреч со всеми игроками четверки.

Вариант 2 аналогичен первому, но баскетболист выполняет броски в течение того времени, которое затрачивает прыгун на выполнение 100 прыжков. Очки здесь получает только баскетболист по количеству заброшенных мячей.

«Кормление птенцов»

Вариант 1. Игра проводится в четверках, которые, в свою очередь, делятся на пары, соревнующиеся между собой (см. рис. 10). Первые игроки («птенцы») из каждой пары располагаются на линии штрафного броска так, чтобы каждый из них находился на одинаковом расстоянии от кольца. Вторые игроки («птицы») с мячами в руках первоначально располагаются под щитом. По сигналу учителя вторые игроки начинают передавать мяч первым (кормят «птенцов»), которые выполняют броски в кольцо, не сходя с места. Вторые быстро подбирают мяч, опять передают «птенцам», и т.д. Первые игроки все время остаются на своем месте, подбирать мяч могут только вторые. Через 30 сек. или 1 мин. подается сигнал об окончании первой половины игры. Партнеры меняются ролями (первый подает, а второй бросает), и игра продолжается. Побеждает пара, забросившая больше мячей в течение всей игры.

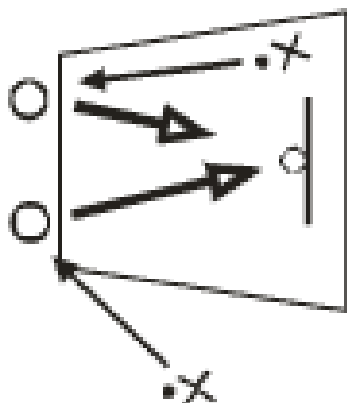


Рис. 10

В зависимости от возможностей игроков и поставленных задач броски можно выполнять с любых других точек, а не только со штрафной линии, но располагаться нужно на одинаковом расстоянии от кольца и под одинаковым углом к щиту (см. игру «Бросковая школа»). Бросающий игрок должен оставаться на месте.

Вариант 2. Игроки делятся на пары, которые соревнуются между собой. Первая половина игры заканчивается, когда какая-либо из пар забросит 5 или 10 мячей. Побеждает пара, забросившая больше мячей в течение всей игры.

Вариант 3. Игроки делятся не на пары, а на тройки (один птенец и две птицы). У каждой птицы мяч. Обе птицы стараются сделать так, чтобы у птенца всегда был один мяч, но только не два.

Броски с сопротивлением

Вариант 1. Игра проводится в парах. Первый игрок (нападающий) располагается в 2–3 м от кольца (расстояние зависит от уровня подготовки игроков), второй (защитник) – под кольцом с мячом в руках. Он выполняет передачу с отскоком мяча от пола первому игроку и бежит к нему как можно быстрее. Располагаясь в 50–80 см от нападающего, он принимает защитную стойку с поднятой вверх левой рукой, а кисть правой держит на уровне живота. Нападающий, получив мяч, с места бросает его в кольцо через руку защитника. Тот не оказывает сопротивления, а лишь имитирует оборону (пассивная защита), внимательно наблюдая за действиями нападающего, который в случае попадания в кольцо зарабатывает 1 очко; если же он промахнулся, то очко получает защитник.

Один и тот же защитник начинает игру 3 раза подряд, затем игроки меняются ролями, и все повторяется. Побеждает игрок, набравший больше очков.

Вариант 2 аналогичен первому, но здесь присутствует активная защита. Защитник старается накрыть мяч левой рукой или выбить правой.

Защитные действия и овладение мячом

«Прилипала»

Вариант 1. Игра проводится в паре. Один игрок свободно бежит по всей площадке, а второй – рядом с ним, стараясь находиться как можно ближе («прилипает»). Разрешается небольшое касание партнера рукой (тыльной стороной). Через некоторое время игроки меняются ролями.

Вариант 2 аналогичен первому, но игроки должны все время смотреть на мяч в руках преподавателя(тренера): если он находится справа, то первый участник убегает, а второй «прилипает», а если слева, то второй убегает, а первый «прилипает».

«Резинка»

Вариант 1. Игра проводится в парах. Первый участник (нападающий) отрабатывает различные варианты ведения мяча, свободно перемещаясь по всей площадке, а второй (защитник) должен все время находиться между нападающим игроком и кольцом, стараясь при этом держаться на расстоянии 1,5–2 м от нападающего лицом к нему, а спиной к кольцу.

Чтобы лучше понять смысл своих действий, защитник должен представить себе резинку, один конец которой привязан к кольцу, а второй – к поясу нападающего, и все время мысленно находиться на этой резинке на расстоянии 1,5–2 м от нападающего (см. рис. 11).

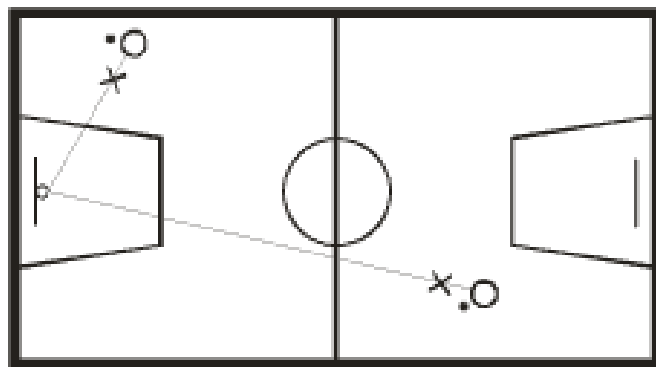


Рис. 11

Нападающий не должен обходить защитника или прорываться к кольцу: он лишь выполняет ведение мяча, не задевая остальных играющих, и фиксирует ошибки расположения защитника.

Тот, в свою очередь, должен сохранять положение при любых перемещениях первого игрока, не забывая об остальных играющих, чтобы не сталкиваться с ними. Если по какой-либо причине он оказался не на своем месте, то должен тут же исправить ошибку.

Защитник получает 2 штрафных очка, если находится «не на резинке», т.е. не выполняет своих функций, и 1 штрафное очко, если находится на расстоянии 3 м и более от нападающего, а также если слишком долго возвращается «на резинку», после того как обежит других игроков.

Вариант 2 аналогичен первому, но оба участника играют без мяча.

«Собачки» без ведения мяча

Вариант 1. Игра проводится в тройках. Два игрока выполняют передачи мяча друг другу, при этом они могут перемещаться в любом направлении, но только без мяча, а с мячом должны находиться на месте. Третий игрок – водящий («собачка»): он старается отнять мяч или осалить его (по заданию преподавателя). В случае удачи водящий игрок по очереди меняется ролями с другим. Это делается для того, чтобы каждый побывал в роли водящего. Если «собачка» долго не может осалить мяч, ее заменяют.

Вариант 2 аналогичен первому, но водящий отнимает мяч в течение определенного времени. За каждое осаливание или выбивание мяча он получает очки. После того как все игроки побывают в роли «собачки», определяется победитель – тот, кто наберет больше очков.

«Собачки» с ведением мяча

Вариант 1 проводится аналогично игре «Собачки» без ведения мяча, но здесь вести мяч разрешается.

Если игрок допускает ошибку при ведении или теряет над ним контроль, то водящего заменяют.

Вариант 2. Игра проводится в парах: одна пара ведет мяч, а другая играет роль «собачек».

«Вьрви мяч»

Два игрока стоят напротив друг друга и удерживают мяч двумя руками. По сигналу преподавателя они стараются вырвать мяч у соперника. Тот, кто сможет это сделать, не нарушая правил, получает 1 очко, и игра повторяется.

Кто быстрее возьмет мяч?

Вариант 1. Игра проводится в паре. Между игроками на полу лежит мяч (правые ноги игроков рядом с мячом). По команде учителя они стараются овладеть мячом, опередив соперника. Если мяч схватили оба игрока, то победителем считается тот, кто вырвет его у соперника, не сделав пробежки. За каждую успешную попытку игрок получает 1 очко. Наклоняясь вперед, необходимо соблюдать осторожность – беречь голову.

Вариант 2 аналогичен первому, но в исходном положении игроки находятся на расстоянии 3–4 м от мяча.

«Кто быстрее, тот нападающий»

Вариант 1. Игроки располагаются в две колонны у стартовой линии, а учитель – между ними (рис. 12). У каждого игрока правой колонны мяч, который он передает преподавателю. Тот бросает его вперед (с обманым движением или без него). Момент, когда мяч оторвался от руки учителя, является для игроков сигналом к началу ускорения. Игрок, первым овладевший мячом, получает 1

очко и продолжает игру в роли нападающего, а второй – в роли защитника. Если нападающий забросит мяч в кольцо на противоположной стороне площадки, он дополнительно получает 1 очко. Разрешается сделать только один бросок. Если защитник выбьет мяч или своими действиями заставит нападающего промахнуться, то очко зарабатывает он.

Выполнив задание, игроки шагом по боковым линиям возвращаются в конец колонны и меняются местами (сторонами). После того как все сделают определенное количество бросков, начинается подведение итогов. Побеждает участник, набравший больше очков.

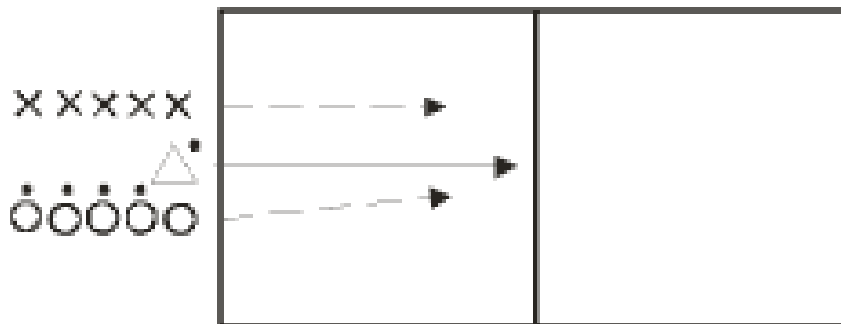


Рис. 12

Вариант 2 аналогичен первому, но игрок из левой колонны играет роль защитника, а из правой – нападающего. Игрок, первым коснувшийся мяча, зарабатывает 1 очко, но защитник мячом не овладевает, а лишь касается его и переходит к обороне.

Вариант 3 аналогичен варианту 2, но игроки не отдают мяч преподавателю. Игрок из правой колонны стартует с ведением мяча. Мяч у нападающего можно отнимать только после того, как он пробежит среднюю линию.

Четные и нечетные номера

Игра проводится в парах. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3–4 м друг от друга. Между ними на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд лежат мячи (одна шеренга – четные номера, другая – нечетные) (рис. 13). Руководитель называет число – от 1 до 10: если четное, то четные номера подбегают к мячу, берут его и стараются забросить в любое игровое кольцо. Разрешается выполнить только один бросок. Нечетные номера в этом случае выступают в роли защитников; если число нечетное – все наоборот.

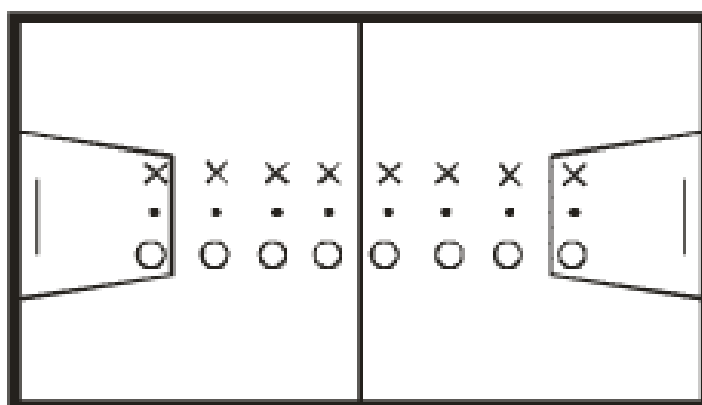


Рис. 13

«Удачное начало»

Игра проводится в тройках, которые располагаются по средней линии, проходящей вдоль спортивного зала. Два игрока встают с разных сторон ее, как при розыгрыше спорного броска, а третий выступает в роли судьи, подбрасывающего мяч. Когда мяч подброшен каждый из играющих участников старается в прыжке откинуть его на свою сторону. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. После трех розыгрышей подбрасывающий меняется с одним из игроков, и игра продолжается.

После того как все сыграют между собой, подводятся итоги. Побеждает тот, кто наберет больше очков. Игру можно проводить в один или несколько кругов.

По заданию руководителя игроки могут откидывать мяч не на свою сторону, а на сторону соперника.

Борьба за подарки

Игра проводится в группе из 4–6 человек. Один из них 3–5 раз бросает мяч в кольцо, остальные 3–5 игроков борются за отскок («подарки»). Все броски выполняются с одной точки со средней или дальней дистанции. Каждый игрок по очереди выступает в роли бросающего. Участник, получивший «подарок», передает мяч бросающему.

За каждое попадание бросающий получает 1 очко, как и игрок, которому удастся поймать на лету отскочивший мяч. Побеждает тот, кто в конце игры наберет больше очков.

Если игроки часто забрасывают мяч в кольцо, не давая возможности другим бороться за отскок, то кольцо закрывают кружком.

Борьба за подарки с добиванием

Проводится аналогично игре «Борьба за подарки», но игрок, получивший «подарок», выполняет добивание (бросает мяч в кольцо). В данной игре участники получают очки только за попадание в кольцо.

Вариант 1. Игра прекращается после первого добивания, независимо от попадания.

Вариант 2. Игра продолжается до тех пор, пока добивающие игроки не забросят мяч в кольцо либо он не выйдет из игры.

Борьба за отскок

Вариант 1. Игра проводится в парах. Первый игрок (нападающий) располагается в 2–3 м от кольца (расстояние зависит от возраста и уровня подготовки игроков), второй (защитник) – под кольцом с мячом в руках. Он выполняет передачу с отскоком от пола первому игроку и переходит к обороне. Нападающий, получив мяч, с места бросает его в кольцо. Защитник не оказывает сопротивления при броске, а лишь имитирует защиту (пассивная защита). Затем оба игрока идут на подбор, но защитник старается развернуться так, чтобы оттеснить нападающего от мяча.

Если нападающий попал в кольцо, он зарабатывает 1 очко, как и в том случае, если промахнулся, но подобрал мяч. Если же мяч подобрал защитник, очко получает он.

Один и тот же защитник начинает игру 3 раза подряд, затем участники меняются ролями, и игра продолжается. Побеждает игрок, набравший больше очков.

Если игрок часто забрасывает мяч в кольцо, не давая возможности другим бороться за отскок, то кольцо закрывают кружком.

Вариант 2 выполняется аналогично первому, но с активной защитой при броске.

Вариант 3. Нападающий не просто старается овладеть мячом, но в случае удачи также выполняет бросок (добивание).

Учебные игры

«Баскетбол»

Игра состоит из четырех периодов по 10, 7 или 5 мин. (в зависимости от возраста и уровня подготовленности игроков). Используется так называемое «грязное время» с остановкой лишь во время выполнения штрафных бросков. Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет 1–2 мин., а между половинами игры – 5–10 мин. (в зависимости от продолжительности периодов).

Запрещается касаться игрока с мячом. При этом мяч можно выбивать или вырывать, но делать это надо обязательно чисто: соперника надо переиграть, а не «перегрубить». Данное условие заставляет игроков проявлять больше ловкости, совершенствовать приемы отбора мяча и точные действия в защите, а кроме того, добавляет смелости игроку, владеющему мячом, что очень важно на начальном этапе обучения.

«Один на один»

Вариант 1. Игра проводится в паре. Первый игрок (нападающий) располагается в 2–5 м от кольца (расстояние зависит от возраста и уровня подготовленности игроков, а также от поставленных задач); второй (защитник) – под кольцом с мячом в руках. Он выполняет передачу мяча с отскоком от пола первому игроку, что является сигналом к началу игры. Нападающий, получив мяч, может сразу с места бросить его в кольцо, а может и после ведения. Допускаются и даже приветствуются обманные движения. Если нападающий промахнулся, но при этом овладел отскочившим мячом, то игра продолжается, а если мячом овладеет защитник, или мяч вылетит за пределы площадки, или нападающий попадет в кольцо, а также в случае нарушения правил – игра прекращается.

Если нападающий забросил мяч в кольцо, он получает 1 очко, а если нет, то очко получает защитник. Игроки поочередно выступают в роли защитника и нападающего.

На одно кольцо может играть одновременно не более трех пар.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится на два игровых кольца. И защитнику, и нападающему в данном случае действовать достаточно сложно, так как подобным образом играет весь класс одновременно.

«Двое против одного»

Игра проводится аналогично игре «Один на один», но в ней участвуют двое нападающих и один защитник. Каждый игрок по очереди выступает в роли защитника и зарабатывает очки индивидуально. Если нападающие не забросили мяч в кольцо, защитник получает 1 очко, а если им это удалось, то 1 очко отнимается. Побеждает тот, кто при равном количестве игр в защите наберет больше очков.

Игра может проводиться как на одно кольцо, так и на два.

«Трое против одного»

Игра проводится аналогично игре «Двое против одного», но в ней участвуют трое нападающих и один защитник. При слабом уровне подготовленности игроков игру проводят с ведением мяча, а при хорошем – без ведения как на одно, так и на два кольца.

«Двое на двое»

Игра проводится аналогично игре «Один на один», но играют двое на двое.

«Баскетбольный поток»

В зависимости от количества участников и поставленных задач, игра может проводиться на всей площадке или на ее половине.

Вариант 1. Расположение игроков при проведении игры на всей площадке показано на рисунке 14. Группа делится на тройки, которым присваиваются номера. Первая тройка – защитники (на рис. 14 обозначены ноликами) – первоначально располагается на линии штрафного броска на противоположной стороне площадки, а вторая тройка – нападающие (на рис. 14 обозначены крестиками) – под щитом. Защитники бросают нападающим мяч – это сигнал к началу атакующих действий.

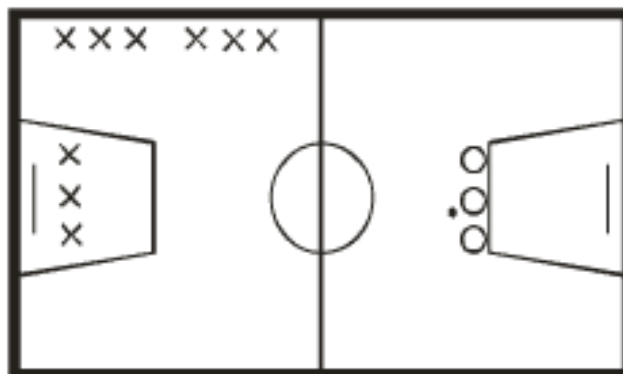


Рис. 14

В тот момент, когда вторая тройка начинает атаковать, третья выходит на исходную позицию. Защитники встречают нападающих в своей зоне, пытаются отобрать у них мяч или заставить ошибиться. При удачных действиях защитников атака прекращается, вторая тройка покидает площадку и уходит в конец очереди. Мяч передают третьей тройке, которая начинает атаку. Если

нападающим удастся забросить мяч в кольцо, они зарабатывают 1 очко и тоже покидают площадку, а если нет, то очко получают защитники.

После того как в атаке побывают все тройки, первую заменяют второй, и игра продолжается.

После того как в защите побывают все тройки, подводятся итоги.

Побеждает та, которая наберет больше очков.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится на половине площадки. Нападающая команда располагается у средней линии (см. рис. 15).

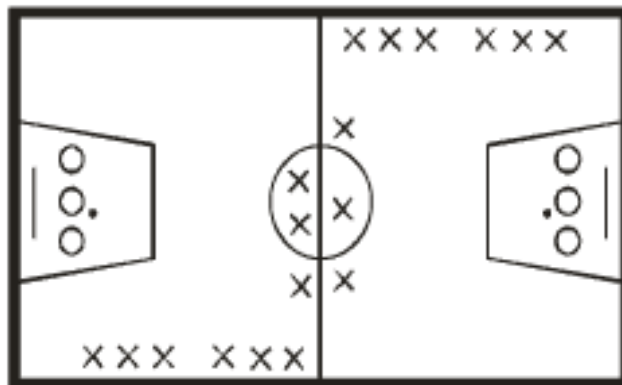


Рис. 15

Вариант 3 аналогичен первому и второму, но команды постоянно меняются. Нападающие после завершения атаки становятся защитниками, а защитники переходят в конец очереди.

Вариант 4 аналогичен первому и второму, но команда играет в защите до тех пор, пока ей забрасывают мячи (т.е. пока она не отыграется). Если ей это долго не удастся, команду заменяют.

Вариант 5 аналогичен первому и второму, но команда играет в защите до тех пор, пока у нее это хорошо получается. Если команда выигрывает в течение длительного времени, то ее заменяют, чтобы другие тоже получили возможность играть в защите.

«Быстрый прорыв»

Вариант 1 аналогичен игре «Баскетбольный поток», но обе команды располагаются на одной половине площадки. При этом защитники и нападающие располагаются в обратном порядке: защитники («нолики») – в средней части трехсекундной зоны соперников, а нападающие («крестики») – на линии штрафного броска (см. рис. 16).

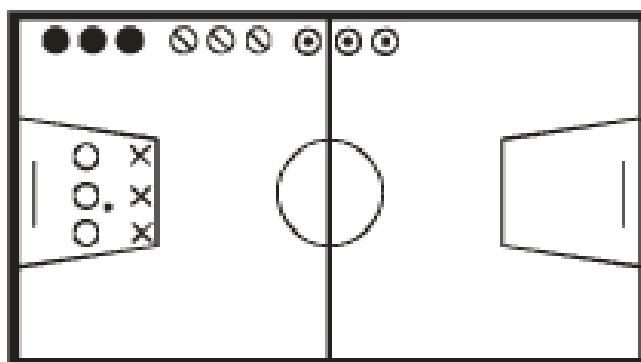


Рис. 16

Защитники передают нападающим мяч с отскоком от пола – это сигнал к началу атакующих действий. До касания мячом пола все игроки должны оставаться на своих местах. «Крестики» нападают на противоположное кольцо, выполняя быстрый прорыв, а «нолики» стараются им помешать.

В случае удачных действий защитников, а также попадания в кольцо атака прекращается, команды покидают площадку и уходят в конец очереди, а на исходную позицию выходят другие тройки. Если атакующей тройке удастся забросить мяч в кольцо, то она получает 1 очко, а если нет, то очко получают защитники. Все тройки дважды играют между собой по кругу в роли защитников и в роли

нападающих. Побеждает та, которая наберет больше очков. В зависимости от поставленных задач число участников команд может быть от 2 до 5.

Вариант 2. Расположение игроков показано на рис. 17. Помощник бросает мяч в середину трехсекундной зоны. Команда, которая овладеет мячом, становится нападающей и выполняет быстрый прорыв, а команда, оставшаяся без мяча, защищается.

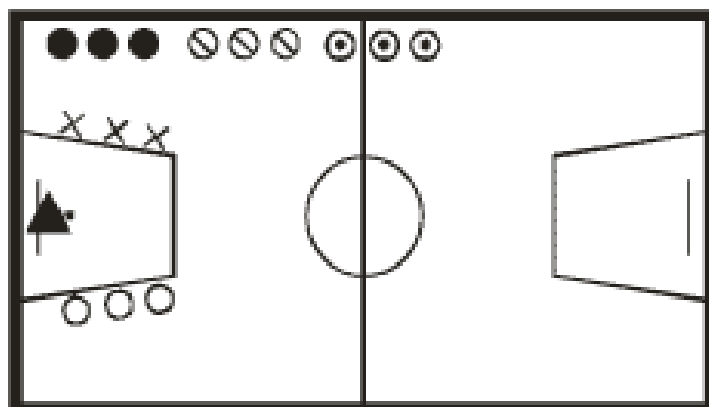


Рис. 17

Зонная защита

Игру можно проводить на всей площадке или на ее половине. Команда, потерявшая мяч или забросившая его в кольцо, максимально быстро переходит к зонной защите. Все игроки располагаются в трехсекундной зоне (2 – впереди и 3 – сзади). Если кто-либо из игроков не сделает этого, то его команда получает 2 штрафных очка, которые добавляются к счету соперников. Штрафные очки присуждаются за каждого ошибившегося игрока.

Личная защита

Участникам команд присваиваются номера начиная с четвертого. Игроки, имеющие одинаковые номера, «прикрепляются» друг к другу: они должны постоянно находиться рядом и играть друг против друга в течение всей игры. Если кто-либо из игроков не находится рядом со «своим» соперником, когда его команда играет без мяча (в защите), то команда получает 1 штрафное очко, которое добавляется к счету соперников. Штрафные очки присуждаются за каждого игрока, допустившего ошибку.

«Центровой»

В каждой команде назначается центровой игрок, который действует преимущественно под своим и чужим кольцами (в трехсекундных зонах) и минимально – в середине поля, за исключением перехватов. Если он «заигрывается», т.е. проявляет активность в средней части поля, то его команда получает 3 штрафных очка, которые добавляются к счету соперников. Мяч, заброшенный в кольцо центровым игроком, оценивается в 5 очков, в то время как любым другим игроком – в 1 очко. Подбор мяча центровым игроком под своим кольцом дает его команде 1 дополнительное очко, которое добавляется к общему счету.

«Один для всех, все для одного»

Каждый игрок команды имеет право забросить в кольцо только один мяч (в том числе и со штрафного броска). После того как все игроки забросят по мячу, им дается право еще на один бросок, и т.д. Мячи, заброшенные сверх нормы, не засчитываются.

Баскетбол XIX века

В зависимости от условий игры и поставленных задач число участников может быть любым. Игра проводится без ведения мяча. Засчитывается только прямое попадание в кольцо без отскока от щита. Запрещается вырывать и выбивать мяч из рук соперника – можно только перехватывать (или вырывать, если оба игрока одновременно подобрали мяч и удерживают его).

Баскетбол без ведения мяча

Игра проводится по основным правилам, запрещено лишь ведение мяча.

Баскетбол с круговой заменой игроков

Занятия всегда следует организовывать так, чтобы в них принимали участие все учащиеся. Даже в том случае, когда это бывает невозможно из-за специфики упражнения, игроки должны меняться так, чтобы они все равномерно присутствовали на площадке. Это основная цель данной игры. Например, если при проведении учебной или соревновательной игры в команде больше 5 участников, то смена осуществляется круговым способом.

Всем игрокам присваиваются номера. Первоначально на площадку выходят первые пять участников, а остальные в порядке очередности располагаются на скамейке со стороны своей команды. Через 1 мин. четвертый номер в каждой команде уходит и садится на скамейку в конце очереди, а на площадку выходит девятый; еще через минуту уходит пятый номер, а выходит десятый, и т.д. Смена игроков должна проводиться при остановке игры максимально быстро.

ЛИТЕРАТУРА

1 Л.И.Гурович. Спортивные и подвижные игры : учебник / Л.И.Гурович, Г.П.Иванова, Н.М.Люкшинов, Ю.И.Портных : под общ. ред. Ю.И.Портных. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт. 1977. – 382 с. : ил.

2 Былеева Л.В. Подвижные игры : учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В. Г. Яковлев : под общ. ред. Л.В. Былевой. – 4-е изд. - М. : Физкультура и спорт. 1974. – 208 с. : ил.

3 Любомирский Л.Е. Физическая культура : учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Дях : под общ. ред. Л.Е. Любомирского. - М.: Просвещение. 1997. – 112 с. : ил.

4 Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры : учебник / Л.Б. Кофман, З.Я.Кожевникова, Е.Н.Литвинов : под общ. ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт. 1998. – 630 с. : ил.

5 Лепешкин В. «Играя, учимся играть» : газета «Спорт в школе», №18, 2008.

6 Жуков М.Н. Подвижные игры : учебник / М.Н.Жуков. - М. : Академия. 2000. – 160 с. : ил.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| Методика проведения подвижных игр | 3 |
| Описание игр и игровых упражнений | 4 |
| Перемещение игроков и ведение мяча | 4 |
| Передачи | 7 |
| Броски | 11 |
| Защитные действия и овладение мячом | 14 |
| Учебные игры | 17 |
| ЛИТЕРАТУРА..... | 22 |