

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**Методические рекомендации
для проведения учебно-тренировочного занятия по баскетболу
«Техника ловли и передачи мяча »**

Подготовил: Чесноков П.М.,
тренер-преподаватель

г. Константиновск
2018-2019 учебный год

План – конспект тренировочного занятия.

Тема: «Техника ловли и передачи мяча»

Цель: -Приобретение навыков ловли и передачи мяча.

- Научить уважать партнера и соперника

Задачи:

- Совершенствование ведения и передачи мяча в движении.
- Развитие координационных способностей при выполнении упражнения с мячом.
- Совершенствование техники владения мячом (точности, скорости, быстроты реакции).

Инвентарь: баскетбольный мяч.

План

1 Разминка.

2 Методика обучения ловли и передачи мяча.

3 Упражнения по технике ловли мяча.

4 Упражнения по технике передачи мяча.

5 Подвижные игры для развития навыка ловли и передачи мяча.

6 Заключение.

Содержание

1.Разминка

Проводится без мяча и построена на основе всех баскетбольных движений:

- бег приставными шагами по кругу с одновременной разминкой кистей рук;
- бег в шеренгах от одной лицевой линии до другой с частой сменой направлений: лицом – спиной;
- в тройках приставным шагом назад: со сменой ног после каждых двух шагов в ту или другую сторону;
- движение по кругу (через одного; девушки и юноши) скрестным шагом, руки на плечах соседних партнеров; с постепенным увеличением темпа;
- легкий бег по кругу, разминка плеч, корпуса по ходу движения, под каждым кольцом – прыжок с небольшого разбега, стараясь достать сетку, щит;
- движение по кругу небольшими прыжками вверх, руки при этом не опускать, а при каждом взлете вытягивать как можно сильнее.

2.Методика обучения передачи мяча

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, т. к. центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ждать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

Но во всех способах ловли можно выделить три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча.

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

Наиболее часто встречающимися ошибками при ловле, которые нужно обязательно исправлять или лучше не допускать, являются:

- руки согнуты в локтях, а не выпрямлены;
- кисти не раскрыты для соприкосновения с мячом;
- баскетболист ловит мяч без движения к мячу и стоит на прямых ногах, не укрывая мяч;
- мяч прижимается к груди;
- голова опущена; баскетболист при ловле не контролирует взглядом ситуацию на площадке.

Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Существует много различных способов передачи мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Периферическое зрение, быстрота движений рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч.

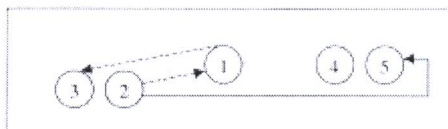
Обучение передачам мяча следует начинать с ловли.

Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют технику ловли в различных упражнениях жонглирования мячом, обращая внимание на положение кистей рук при ловле. Постепенно усложняют упражнения в ловле мяча: летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего и так далее. Важным моментом является умение баскетболиста не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, например, ловли и последующей передачи.

3. Упражнение по техники ловли мяча.

1. Подбросить мяч перед собой, поймать его двумя руками и принять основную стойку баскетболиста.

2. То же, но ловить мяч после одного отскока от пола. Эти простые упражнения позволяют выработать чувство мяча, проверить правильность его держания, проконтролировать положение туловища, головы и проверить готовность к другим действиям.
3. Ловить мяч, передавая его друг другу в парах. Учиться ловить мяч можно и после удара о стену. После 8–10 передач смена рук.
4. Группа баскетболистов стоит в кругу, в центре которого располагается один из участников. Он поочередно передает мяч каждому стоящему в кругу (разновысокие передачи, об пол, немного правее или левее игрока). Правильность ловли мяча контролируется игроком, стоящим рядом с уже выполнившим прием.
5. Группа баскетболистов, стоя лицом в круг, перемещается по часовой стрелке (или наоборот), передавая один мяч (а потом два и три) друг другу. Следить за работой кисти при ловле.
6. Один игрок передает мяч другому, бегущему навстречу и ловящему мяч с остановкой в два шага. Через 3–5 передач игроки меняются ролями. Обратить внимание на вынос двух рук вперед при ловле и укрывании мяча после остановки.
7. Ловля мяча, переданного партнером в сторону от ловящего на 2–3 метра. Сделать 5–10 передач вправо и 5–10 передач влево. Раньше времени к месту ловли мяча не выходить.
8. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах. Игрок из колонны (1) движется навстречу передающему мяч (2) из другой колонны, ловя мяч на первом шаге. На втором шаге он готовится к передаче выходящему из другой колонны третьему игроку (3) и перед началом третьего шага передает ему мяч в безопасном положении. Третий передает мяч в движении четвертому (4) и так далее. После ловли и передачи мяча каждый игрок уходит в конец противоположной колонны и вновь готовится к участию в этом упражнении (см. рисунок).



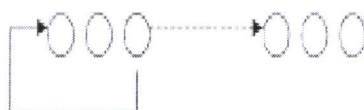
9. Ловля и передача мяча в парах, движущихся от одного кольца к другому: а) при передвижении приставными шагами на расстоянии 3–4 метра друг от друга; б) при передвижении обычным беговым шагом. В этом упражнении обратить внимание на ловлю мяча.

4. Упражнение по технике передачи мяча.

Передача мяча – основа взаимодействия игроков во время матча. Техника передач должна быть настолько хорошо отработана, чтобы их можно было выполнять автоматически. Нужно последовательно усложнять способы ловли мяча и

направление передач, отрабатывать эти элементы не только в парах, но и в тройках, четверках, кругах.

1. Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки) в соответствии с техникой конкретного приема. Обратит внимание на исходное положение ног, туловища, держание мяча. После выпуска мяча из рук локти должны быть выпрямлены, кисть, хлестко пославшая мяч, расслаблена. Ноги помогают движению рук. Можно провести соревнование, какая пара быстрее наберет 20, 30 и более передач, или сделать их больше за определенный временной интервал.
2. Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно. Чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать различные способы передачи мяча. Например, параллельная передача двумя руками: один – от груди, другой – с отскоком от площадки.
3. Передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча.
4. Передачи мяча между четырьмя игроками, стоящими на месте. Расстояние между игроками должно меняться в зависимости от подготовленности занимающихся (от 4 до 9–10 метров). В этом построении возможны любые способы передачи мяча (см. рисунок).

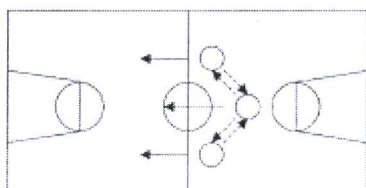


5. Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед. Игрок движется спиной вперед, передавая мяч игроку, двигающемуся вперед к нему лицом. Дойти до конца площадки и двигаться, поменявшись ролями.
6. Передачи мяча в парах двумя руками от груди в стену: а) стоя на месте; б) со сменой мест.
7. Передачи по кругу через одного, стоя на месте. 7–9 игроков встают в круг. Мяч передается через одного. Интенсивность возрастает при введении использования двух-трех мячей.
8. Передачи двумя мячами в тройках: а) стоя на месте; б) со сближением и отдалением игроков друг от друга.
9. Встречные передачи в колоннах. После передачи игрок уходит в конец своей колонны (см. рисунок).

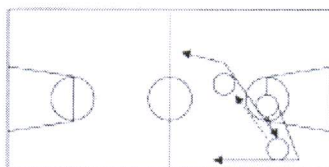


10. Передачи мяча по треугольнику. Игрок, передав мяч, перебегает в конец той колонны, в которую передан мяч.

11. Передачи мяча по четырехугольнику. Игроки становятся в колонны в четырех углах. После передачи перебегают в конец колонны, куда передан мяч. При усвоении упражнения и для повышения интереса можно ввести в игру второй мяч.
12. Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игроки в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей двумя руками от груди. Можно использовать передачу с отскоком от пола, а также двумя мячами.
13. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Расстояние между игроками 4–5 метров. Вторая тройка начинает выполнять упражнение, как только первая достигнет середины площадки.
14. Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Мяч передавать через среднего игрока, немного отстающего во время движения от двух других («движение в тройке углом назад»). Затем в это упражнение можно включить одного защитника, потом двух и трех (см. рисунок).



15. Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Игрок, выполнивший передачу, забегает за спину партнера, которому только что была адресована передача (см. рисунок).

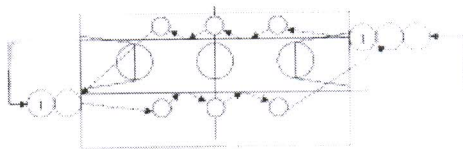


16. Ловля и передача мяча на бегу. Образуются две встречные колонны. Один игрок между ними в стороне. После передачи ему мяча игрок бежит вперед, получает ответный пас, передает его игроку, стоящему напротив, а сам бежит в конец другой колонны (см. рисунок).



17. Игрок 1 с мячом (см. рисунок), стоящий первым в колонне, передает мяч первому из трех игроков, стоящих вдоль боковой линии, а сам движется вперед, получая обратную передачу и, уже не останавливаясь, передает мяч второму игроку, стоящему вдоль боковой линии, снова получает в движении мяч и передает его третьему игроку. Поймав от него мяч, игрок ведет мяч до конца площадки, отдает его игроку из другой колонны, а сам встает последним в эту

колонну. Упражнение выполняется одновременно с двух сторон. На боковой линии могут стоять 2, 3 или 4 игрока. Можно завершать упражнение броском мяча в корзину в движении.



18. Передачи в прыжке. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии трех метров, ноги на ширине плеч. Ловля и быстрая передача мяча в одном прыжке на месте. То же, но на расстоянии 4–5 метров в движении бегом по кругу.

5. Подвижные игры для развития навыка ловли и передачи мяча

При обучении передачам мяча преподавателям следует чаще вводить в занятие подвижные игры. Ведь долгая отработка отдельных упражнений в парах, тройках, у стены и т. п. быстро утомляет детей, а игра позволяет отработать необходимые задания на фоне утомления. Игры лучше всего использовать в заключительной части занятия, предварительно объяснив правила и дав игрокам соответствующие инструкции.

«Гонка мячей по кругу»

Игроки, заранее разделившись на две команды, выстраиваются в круг, встав через одного. Два игрока с мячами из разных команд располагаются на противоположных концах. Команды передают мяч через одного, т. е. внутри своей команды. Задача: выполняя быстрые и точные передачи, обогнать мяч команды соперника. Для удобства лучше использовать разные по цвету мячи.

Вариант: две команды образуют два разных круга и передают мяч последовательно каждая в своем кругу. Чья команда быстрее пройдет передачами 5 кругов? То же самое можно делать в шеренгах или колоннах.

«Салки передачами»

Два водящих игрока с помощью передач друг другу должны осалить одного, другого, третьего из участников, увертывающихся при движении по площадке от мяча водящего. Осаленным считается лишь тот участник, к которому приблизился водящий и коснулся его мячом, находящимся у него в руках. Как только все участники игры будут осалены, пары водящих меняются.

«Десять передач»

Игра проводится на половине площадки. Соревнуются две команды по 4–6 человек. Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по