Методическая разработка «Методика обучения технике защиты в баскетболе»

Мельник Ольга Леонидовна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория, МБОУ СОШ с.Осиновка, с.Осиновка, Михайловский район, Приморский край, РФ

1. **Краткая аннотация работы:**

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом является защита. Поэтому работа актуальна для начинающих учителей.

**2.Содержание**

**2.1Введение**

**2.2 Амплуа игроков**

**2.3 Методика обучения технике защиты**

**2.4 Обучение игровым приемам защиты**

**2.5. Стойки и передвижения защитника**

**2.6. Приемы противодействия и овладения мячом**

**2.7 Заключение**

**3. Список литературы**

**Введение**

Баскетбол — популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения.

Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по мини-баскетболу. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях.

**АМПЛУА ИГРОКОВ**

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по *амплуа:*

*Центровой игрок*должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

*крайний нападающий -*это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

*защитник*должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием.

Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны  хорошо  ориентироваться в интервалах 5-10 с,  что связано с

организацией игры, центровые - в интервале 3с, отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии - в течение 1с-наиболее устойчивом интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к *оперативному мышлению игрока.*Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в быстроте принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях. Для оценки психофизиологических функций, определяющих успешность игровой деятельности баскетболистов, используют методы исследования быстроты и точности двигательных действий, а также объем, распределение и переключение внимания и т.д.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТЫ**

Обучение игровым приемам защиты

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. *Основная цель игры в защите*— *прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину.*Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы: 1) техника передвижений; 2) техника противодействия и овладения мячом.

*Обучение технике защитной стойки и передвижений следует начинать параллельно с изучением техники игры в нападении.*Необходимо добиваться умелой позиционной игры защитника, т. е. развивать его способность занимать нужную по игровой ситуации стойку и хорошо маневрировать, выбирая наиболее рациональные в данный момент способы передвижений. Кроме того, стойки и передвижения в защите используют непосредственно в процессе обучения действиям в нападении. Благодаря включению этих элементов техники защиты в задания для совершенствования ловли и передач мяча, ведения и бросков мяча занимающиеся учатся преодолевать пассивное, а затем активное противодействие соперников.

*Активным приемам противодействия и овладения мячом обучают по мере усвоения учащимися конкретных приемов нападения,*руководствуясь положением о том, что созидательная деятельность всегда отличается большей сложностью по отношению к разрушительной. К тому же технический арсенал нападающего значительно шире и разнообразнее, чем защитника. А приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны в различных игровых ситуациях при старательном и правильном их выполнении.

Следовательно,*обучению контрприемам должно предшествовать усвоение занимающимися основ техники нападения.*Только уверенное, безошибочное исполнение отдельных действий нападающим дает педагогу право перейти к обучению адекватным приемам активного противодействия со стороны защитника. В связи с этим целесообразно обучать:

1. вырыванию мяча *после*освоения держания и ловли;
2. выбиванию мяча *после*освоения ловли, передач и ведения;
3. перехватам мяча *после*освоения ловли, передач и ведения;
4. накрыванию и отбиванию мяча *после*освоения бросков;
5. взятию отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите *после*освоения бросков и добивания.

Такая последовательность обучения приемам защиты соответствует содержанию, структурным особенностям и самой логике игры в баскетбол. Она позволяет постепенно подвести занимающихся к эффективному использованию всего приобретенного ими технического арсенала в условиях игрового соревновательного противоборства.

3.2. Стойки и передвижения защитника

***Стойки защитника***

Стойка баскетболиста в защите — это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего. Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук.

В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.

***Стойка защитника с параллельной постановкой стоп (параллельная****)*применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча дали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для этой стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны - вниз незначительно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное.

***Стойка защитника с выставленной вперед ногой***применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

В и. п. игрок занимает позицию между соперником и щитом. Одна нога, почти выпрямленная, выставляется вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименная рука вытягивается вперед-вверх, предупреждая ожидаемый бросок.

Сзадистоящая нога акцентирование согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименная ей рука выставляется полусогнутой в сторону-вниз для противодействия ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на сзадистоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

***Закрытая стойка*** применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах.

***Обучение стойкам защитника****.*

1. Объяснение и показ.
2. Повторное выполнение разновидностей стоек на месте.
3. То же, но по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.
4. То же, но после семенящего бега на месте в параллельной стойке с максимальной частотой и ударным характером беговых шагов.
5. То же, что в упр. 2, но после перемещений заданным способом и остановок произвольным способом в указанных точках площадки.
6. То же, что в упр. 4, но после перемещений с изменением направления движения и в сочетании с выполнением разновидностей остановок по звуковому или зрительному сигналу.
7. Выполнение разновидностей стоек для обозначения условного защитника при изучении ловли, передач, ведения и дистанционных бросков мяча.
8. Эстафеты и подвижные игры, включающие выполнение изучаемых стоек в и. п., в конце перемещений по сигналу водящего или педагога.
9. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими действиями в защите в ситуации численного меньшинства перед нападающими: игровые упражнения 1 х 2, 1 х 3, 2 х 3 и т.п.
10. То же, что в упр. 8, но в ситуации численного равенства защитников и нападающих в условиях игрового противоборства: 1 х 1, 2x2, Зх 3 и т.п.
11. Вариативное выполнение разновидностей защитных стоек в сочетании с приемами противодействия и овладения мячом (по мере освоения техники защиты) в подготовительных и учебных играх.

***Основные ошибки при выполнении стоек защитника.***

1. Несоответствие в расположении рук и ног: в стойке с выставленной вперед ногой поднята вверх разноименная с впереди-стоящей ногой рука, в параллельной стойке руки опущены вниз.
2. Неустойчивое положение игрока: выпрямленные ноги; близкое (узкое) или слишком удаленное (широкое) расположение стоп по отношению друг к другу; в стойке с выставленной вперед ногой стопы располагаются на одной линии и отсутствует разворот сзадистоящей ноги носком наружу, а в параллельной стойке — не на одной линии и отсутствует разворот обеих стоп носками наружу.
3. Излишне закрепощены конечности: игрок лишен свободы маневренности.
4. Нерациональное расположение туловища и головы: туловище вертикально (без адекватного ситуации наклона вперед), голова запрокинута назад или опущена; проекция плеч и головы находится за пределами точек опоры.
5. Опущен взгляд, или повернута в сторону голова: защитник не контролирует игровую ситуацию.

Разновидности передвижений в защите

Характер и направление передвижений в защите преимущественно зависят от действий нападающего. На современном этапе развития игры наблюдается тенденция активизации защитных действий. Она, в частности, проявляется в том, что игроки команд, использующие активные формы борьбы, стремятся перехватить инициативу у нападающих при переходе к защитным действиям. При искусном использовании разновидностей стоек и передвижений в защите становится возможным диктовать (провоцировать) развитие атаки в нужном направлении, чтобы разрушить ее благодаря агрессивным индивидуальным действиям, наигранным групповым и командным взаимодействиям. Следовательно, можно говорить о некотором *смещении акцентов в игре защитника: не противодействие в ответ на действие нападающего, а упреждающее защитное действие, вынуждающее нападающего сыграть определенным образом.*

***В защите***используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно нет принципиальных различий и в технике их исполнения. *Ходьбу и медленный бег*применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; *бег спиной вперед —*при переходе от нападения к защите; *рывки —*при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Перечисленные способы передвижений защитник *чередует с остановками и поворотами,*совершаемыми по ситуации. *Прыжки толчком одной или двумя ногами*используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите.

Специфическими в арсенале техники защитника являются *передвижения приставными шагами*и так называемый *скрестный шаг-скачок.* Приставные шаги используют как в параллельной стойке защитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставленной вперед ногой при перемещениях защитника в переднезаднем Направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего. Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что игрок выполняет их на постоянно согнутых ногах, мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгиваний. Первый шаг совершает ближайшая к направлению движения нога, а затем скользящим переступанием приставляется другая. Защитник после каждого приставного шага приходит в устойчивое исходное положение. Скрестный шаг-скачок позволяет обороняющемуся игроку оперативно переместиться по площадке на небольшом расстоянии. Он используется для быстрой смены позиции в ответ на перемещение мяча или чтобы неожиданно преградить путь совершающему проход нападающему (без нарушения правила блокировки). Исполнению скрестного шага-скачка присущ взрывной характер движений. Прием выполняется невысоко над площадкой, без значительных колебаний положения общего центра тяжести. Защитник, находясь в параллельной стойке на согнутых ногах, мгновенно переносит массу тела на переднюю часть ближней к направлению перемещения стопы и мощно отталкивается в сторону. В безопорной фазе он совершает скрестное движение дальней к направлению скачка ногой. И, приземляясь на нее, быстро выставляет толчковую ногу, приходя в устойчивое и. п. (на согнутых ногах с параллельным расположением стоп). Не менее эффективно применение скрестного шага-скачка в движении, когда ему предшествуют передвижения защитника приставными шагами.

Первостепенное внимание следует уделять овладению *техникой передвижений приставными шагами, которые составляют основу действий защитника.*

***Обучение передвижениям приставными шагами.***

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема в соответствующих стойках защитника: вперед, назад, в сторону по разделениям (с подсчетом педагога).
3. Выполнение разновидностей приема в целом при прямолинейном движении.
4. То же, но в сочетании со скрестным шагом-скачком по ходу передвижений или в их завершение.
5. То же, что в упр. 3 — 4, но с изменением направления движения по ориентирам (разметка площадки и т. п.).
6. То же, но чередуя направление и способы передвижений на отдельных участках площадки.
7. То же, но по звуковым и зрительным сигналам.
8. То же, но с изменением скорости перемещений.
9. Челночные перемещения в стойках защитника по ориентирам с изменением направления и скорости движения.
10. Зигзагообразные перемещения вдоль площадки в коридоре шириной 2,5 — 3 м с касанием ограничительных линий ближней по отношению к ним рукой.
11. Выполнение разновидностей приема в целом в ситуации противодействия пассивным перемещениям нападающего без мяча с мячом.
12. То же, но в ситуациях активного противоборства с нападающим, владеющим мячом, в игровых заданиях: «1x1 в коридоре», «2х1 по всей площадке» и т.п.
13. Выполнение разновидностей приема в различных сочетаниях с другими способами передвижений в эстафетах и подвижных играх: «Не пропусти дриблера», «Вратарь» и т.п.
14. То же, но в условиях игрового противоборства на одну или две корзины: 1x1, 2x2, 3x3 и т.д.
15. Воспроизведение вариантов передвижений в сочетании с другими защитными приемами (по мере освоения техники защиты) в подготовительных и учебных играх.

***Основные ошибки при выполнении передвижений приставными шагами.***

1. Нерациональное положение звеньев тела в и. п. или после приставного шага: опущена голова или руки, туловище сильно наклонено вперед или назад; полностью выпрямлены ноги.
2. Передвижения осуществляются на всей стопе, а не на передней ее части: игроку приходится тратить дополнительное время для начала или возобновления перемещений.
3. Большие колебания (вверх-вниз) общего центра тяжести: игрок подпрыгивает, а не «скользит» по площадке.
4. Скрещивание ног: игрок начинает приставной шаг дальней по направлению движения ногой, что ведет к приходу в неустойчивое положение и последующему позиционному проигрышу нападающему.
5. Потеря равновесия: стопы после выполнения приставного шага располагаются слишком близко друг к другу или приставляющаяся нога переставляется за вышагивающую.

3.3. Приемы противодействия и овладения мячом

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите.

***Вырывание мяча***

Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения. Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги. Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

*Прием изучается после обучения занимающихся технике держания и ловли мяча в нападении.*

***Обучение вырыванию мяча.***

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.
3. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.
4. То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим:

* после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;
* после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса;
* после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;
* после прекращения игроком ведения мяча;
* после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку.

1. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.
2. То же, но в и. п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.
3. То же, но после рывка на 3 — 5 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.
4. Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника.
5. То же, но после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог).
6. Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционному броску по корзине, проходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).
7. То же, но в подвижных играх: «Борьба за мяч без правил», «Регби по упрощенным правилам» и т. п.
8. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства.

***Основные ошибки при выполнении вырывания мяча.***

1. Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.
2. Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.
3. Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.
4. Медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию.

***Выбивание мяча***

Выбивание мяча — один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Особую значимость данный прием приобрел в современном баскетболе в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении выбивания мяча контакт с рукой нападающего. Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча.

***Выбивание мяча****из рук****соперника***осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно ви.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать *выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим,*в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании. *Прием изучается после обучения ловле мяча двумя руками на месте и в прыжке, а также разновидностям передач.*

***Выбивание при ведении мяча***требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, *выбить мяч сзади*ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

*Выбить мяч*можно и *сбоку*по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости. При этом также необходимо предварительно направить дриблера вдоль боковой линии и сравняться с ним в быстроте перемещения.

Баскетболисты высокого уровня мастерства способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счет взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада.

*Разновидности выбивания мяча после ведения изучаются по мере освоения в достаточной степени техники ведения мяча.*

***Обучение выбиванию мяча из рук соперника.***

1. Объяснение и показ.
2. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
3. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
4. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.
5. То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
6. Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.
7. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке:

* после собственного подбрасывания мяча вверх над головой;
* после навесной передачи партнера;
* после передачи-отскока мяча от щита.

1. Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2х1 и 3x1.
2. Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.; по команде педагога: «Замри!» — игрок с мячом прекращает движение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте.
3. То же, но при неограниченной активности нападающих и защитников.
4. Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям (по мере освоения техники игры).
5. То же, но в условиях игрового противоборства в тренировочных упражнениях и учебных играх.

***Обучение выбиванию мяча при его ведении.***

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.
3. Выполнение приема из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного ведения мяча на месте.
4. То же, но после многоударного ведения мяча нападающим на месте.
5. Выполнение приема в целом в условиях противоборства 1 х 1 на ограниченном участке площадки: в центральном круге или в полукругах области штрафного броска в заданных ситуациях:

- защитник противодействует дриблеру;

-дриблер противодействует дриблеру, стремясь выбить мяч у  
противника и сохранить свой.

1. То же, но в условиях противоборства на ограниченной площади нескольких дриблеров: выбей мяч у соперника и сохрани свой.
2. Повторное выполнение разновидностей выбивания при передвижении дриблера и защитника вдоль площадки в коридоре шириной 2 —3 м:

* нападающий передвигается ходьбой;
* нападающий передвигается медленно бегом;
* нападающий варьирует скорость передвижений.

1. То же, но при активном противоборстве с установкой защитнику: «Направь дриблера!» — защитник, передвигаясь зигзагообразно от линии к линии по всей длине коридора, стремится остановить проход нападающего и выбить у него мяч; в случае успешного выбивания мяча игроки меняются ролями и продолжают перемещение в заданном направлении.
2. Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к атакующим действиям в тренировочных упражнениях и в условиях игрового противоборства.

***Основные ошибки при выполнении выбивания мяча.***

Из рук соперника.

1. Пассивное и. п. защитника: прямые ноги, опущенные руки — отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема.
2. Медленные действия защитника: запаздывание с началом движения на выбивание — нападающий успевает укрыть мяч после его ловли.
3. Незначительная активность защитника или прямолинейность (бесхитростность) его движений, предшествующих выбиванию мяча, — нападающий имеет достаточно времени для выбора рационального дальнейшего действия.
4. Медленное и мягкое ударное движение по мячу — нападающий сохраняет контроль над мячом или успевает среагировать на выбивание, и удар защитника приходится по рукам (фол).

При ведении мяча.

1. Нерациональное и. п.:

* прямые ноги в защитной стойке на месте или при перемещении: защитник не успевает подстроиться к нападающему;
* слишком близкое расположение от нападающего: защитник упускает дриблера в момент начала его прохода с ведением.

1. Попытка выбивания мяча дальней от него рукой.
2. Слишком медленное и мягкое движение рукой при выбивании: игра не в мяч, а в руку — фол.

**Перехват мяча**

Перехват мяча в игре осуществляется при его передаче или при его ведении. Успешность ***перехвата мяча при передаче***во многом зависит от интуиции и быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.

*Нападающий облегчает задачу защитнику, если ожидает посланный ему мяч на месте.*В данном случае достаточно из закрытой стойки сделать шаг дальней от мяча ногой, оставляя за спиной соперника, и поймать мяч.

Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдаляется от нападающего на 1 — 2 м, как бы притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом **и**соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуществить защитное действие, важно мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. *Особенно удобны для перехвата мяча длинные поперечные или продольные передачи.*

*Прием изучается после овладения техникой ловли и передач мяча на месте и в движении.*

***Перехват мяча при ведении****—*более сложный по координации движений прием. Поравнявшись с нападающим сбоку, необходимо подстроиться к его ритму и скорости ведения мяча. Затем за счет неожиданного, мгновенного выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки и, изменив направление движения, продолжает начатое им ведение мяча.

*Эту разновидность перехвата следует изучать, когда занимающиеся освоили ведение мяча.*

***Обучение перехвату мяча при его передаче.***

1. Объяснение и показ.
2. Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции:

* при опеке игрока на стороне мяча;
* при опеке игрока на дальней от мяча стороне.

3. Выполнение приема после заранее заказанной *слабой*передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и  
ситуациях:

* нападающий ожидает передачу на месте;
* нападающий начинает движение навстречу мячу.

1. То же, но при передачах в паре заданным способом на месте ив движении.
2. То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера.
3. Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п.
4. То же, но в игровом упражнении «1x1 с промежуточным»: защитник противодействует нападающему в заданной позиции; нападающий, передав мяч промежуточному игроку (стоящему на месте третьему игроку), стремится освободиться от опеки иполучить обратную передачу; получение обратной передачи или перехват мяча дает 1 очко; игра ведется до 5 очков с последующей сменой функций игроков.
5. Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2х2, 3х3 и т.д.
6. То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

***Обучение перехвату мяча при его******ведении.***

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема на месте после одноударного ведения нападающего из положения стоя сбоку от него.
3. То же, но после многоударного ведения нападающего на месте.
4. Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.
5. То же, но при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.
6. То же, но в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом (по мере освоения техники нападения).
7. Выполнение приема в целом в подвижных играх и игровых заданиях, включающих противоборство защитника и дриблера.
8. То же, но в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 1x1, 2x2, 3х3 и т. д.
9. Выполнение разновидностей данного приема в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

***Основные ошибки при выполнении перехвата мяча.***

 При передаче мяча.

1. Неэффективная стойка защитника: опущены голова, руки;  
выпрямлены ноги, сильно наклонено вперед туловище.

2. Неправильная занимаемая защитником позиция:

- игрок не перекрывает линию возможной передачи при опеке нападающего на стороне мяча;

- игрок находится на линии передачи, слишком далеко от нее или за пределами игрового защитного треугольника при опеке игрока на дальней стороне от мяча.

3. Потеря контроля над игровой ситуацией: защитник поворачивается затылком к мячу или к нападающему, т. е. упускает из виду подопечного или мяч.

4. Несвоевременное начало движения на перехват: ранний или  
поздний старт к мячу.

5. Отсутствие опережающего соперника движения туловищем и  
прямыми руками для овладения мячом.

6. Медленный переход к дальнейшим действиям в нападении  
после овладения мячом.

При ведении мяча.

1. Защитник уступает дриблеру в скорости движения и при попытке перехвата сталкивает его — фол.

2. Попытка овладеть мячом дальней от нападающего рукой ведет также к столкновению и персональному замечанию.

3. После овладения мячом защитник не изменяет направления движения или останавливается: создается угроза обратного выбивания мяча соперником сзади или сбоку; тормозится развитие атаки.

***Накрывание и отбивание мяча при броске***

*Накрывание мяча при броске*может осуществляться сзади, спереди исбоку от нападающего. Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед.

*Отбивание мяча при броске*— также эффективное противодействие броску. Успешность его выполнения требует от защитника мобилизации внимания, проявления быстроты реакции и скорост-но-силовых качеств.

Главное отличие в технике выполнения данного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории. Таким образом защитник движением кисти изменяет направление полета мяча. Этот защитный прием выглядит особенно эффектно, но требует достаточной скоростно-силовой подготовленности, интуиции и хорошо развитого чувства мяча.

*Приемы противодействия броскам изучаются после обучения занимающихся разновидностям бросков с места, в движении и в прыжке.*

***Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске.***

1. Объяснение и показ.
2. Многократное отталкивание подвешенного, качающегося, как маятник, мяча в прыжке средней высоты.
3. То же, но в прыжке с максимальным усилием.
4. Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.
5. То же, но против бросков мяча с естественной скоростью выполнения.
6. То же, что в упр. 4 и 5, но противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями.
7. Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места.
8. То же, но против способов броска мяча в прыжке с предшествующим обманным движением.
9. То же, что в упр. 7 и 8, но после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке.

10. Выполнение изучаемых защитных приемов при противодействии броску мяча одной рукой сверху вдвижении:

* при броске мяча в замедленном темпе после одного шага с места;
* при броске мяча в замедленном темпе после встречной или поступательной передачи партнера нападающего и последующего двухшажного разбега;
* при разновидностях броска мяча в движениях, совершаемых с естественной скоростью.

11.Выполнение изучаемых разновидностей противодействия  
проходу-броску одной рукой сверху (от плеча, от головы):

* при броске мяча после одно- и многоударного ведения на месте;
* при броске мяча после прохода на различной скорости и в разных направлениях по отношению к щиту.

1. Вариативное воспроизведение накрывания и отбивания мяча при выполнении разновидностей бросков мяча с последующим переходом к нападающим действиям в упражнениях комплексного характера.
2. Выполнение разновидностей приемов противодействия броскам мяча в целом в условиях игрового противоборства: 1x1,2x2, 3х3 и т.д.
3. То же, но в подготовительных и учебных играх.  
   ***Основные ошибки при выполнении накрывания и отбивания мяча при броске.***
4. Нерациональное и.п.: игрок находится в параллельной защитной стойке, на выпрямленных ногах или с опущенными руками — затруднено своевременное начало выполнения приема.
5. Защитник не удерживает в поле зрения ноги соперника: возникают сложности при определении момента начала броска.
6. Медленное или слабое отталкивание с носков, а не со всей стопы: не хватает высоты прыжка для эффективного выполнения изучаемого приема.
7. Неправильное движение рукой: вынос ее с замахом, неполное ее выпрямление вверх, опускание руки вперед с активным давлением кистью на мяч — фол при броске.
8. 5. Замедленный переход от защитных действий к нападающим (после результативного накрывания или отбивания мяча при бросках.

***Взятие отскока***

*Борьба за отскочивший мяч —*неотъемлемый элемент игры в баскетбол. По статистическим данным, в среднем за игру около 50% всех бросков завершаются отскоком мяча от щита или от корзины. Следовательно, успешное освоение техники взятия отскока — овладения мячом в борьбе за отскок на своем щите повышает потенциальные шансы команды на благоприятный исход игрового противоборства с соперниками. Справедливо утверждение: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в локтях, входили в контакт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

В случае попытки нападающего обойти защитника последний старается оттеснить нападающего, перемещаясь в средней защитной стойке, постоянно сохраняя контакт с туловищем соперника спиной и разведенными в стороны согнутыми руками и преграждая ему путь к мячу.

1. Заблокировав подходы к щиту и определив направление отскока, защитник устремляется к мячу и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двух ног с места, с одного или двух шагов: Руки и ноги во время прыжка широко разведены в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь.
2. Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает руки и туловище вперед, укрывая мяч от соперника.
3. Далее следует приземление на широко расставленные в стороны ноги в готовности начать атаку первой передачей или ведением мяча.

***Обучение взятию отскока на своем щите.***

1. Объяснение и показ.
2. Имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога: поднятый или подброшенный вверх мяч и т. п.
3. То же, но с «вырыванием» подвешенного на амортизаторе мяча.
4. То же, но нападающий обозначает движение на щит в заранее заданном направлении справа или слева от защитника.
5. Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча:

* в верхнюю часть щита с линии штрафного броска;
* в дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсекундной трапеции (на уровне 2-го усика).

6. Овладение отскоком из различных исходных позиций после  
бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.

7. Выполнение отблокирования пассивно обозначающего движение на подбор нападающего с последующим овладением мячом, посланным в верхнюю часть щита третьим игроком.

8. То же, но при активном движении нападающего на подбор  
мяча.

9. То же, что в упр. 7 и 8, но с последующим началом атаки  
первой передачей мяча или выводящим ведением мяча.

1. Выполнение приема в целом в условиях активного противоборства «защитник—нападающий» в заданных позициях при бросках в корзину третьим игроком с разных точек по отношению **к**щиту.
2. То же, но в состязании на результативность действий по овладению мячом в борьбе за отскок.
3. Воспроизведение приема в целом в условиях игрового противоборства: 1х1;2х2;3х3ит.д. — с атакой в одну корзину.

13. То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой  
педагога.

***Основные ошибки при выполнении взятия отскока на своем щите.***

1. Неправильное и. п.: защитник находится за пределами игрового защитного треугольника, теряет из виду мяч или подопечного; располагается не на линии возможного движения нападающего к корзине или стоит на прямых ногах.
2. Переключение внимания защитника на мяч, а не на подопечного: сопровождение мяча взглядом с момента его выпуска без выполнения отблокирования соперника — нападающий легко обходит опекуна и овладевает мячом.
3. Отсутствие у защитника контакта спиной или согнутыми руками с нападающим в положении для его блокирования, прямые ноги в защитной стойке — соперник без труда выходит к мячу из-за спины обороняющегося игрока.
4. Нет встречного движения к мячу после отблокирования нападающего: защитник ждет мяч на месте.
5. После обхвата мяча в воздухе игрок не укрывает его наклоном туловища и сгибанием рук вперед: возможно выбивание мяча соперником.
6. Приземление на узко или широко расставленные ноги: потеря равновесия или трудности с быстрым началом дальнейших действий.
7. Опускание мяча вниз: существует большая вероятность его потери.
8. После овладения мячом и приземления поворот в середину площадки, а не к ближней боковой линии; задержка первой передачи: срыв быстрой контратаки.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Постоянное изменение игровых ситуаций требует высокой анализаторной деятельности и быстрого выбора решения. В процессе игры можно получить высокую эмоциональную нагрузку и испытать большую радость и удовлетворение.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков), сопровождающихся болевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психологическую, физиологическую и двигательную функцию человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, вы получаете благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баскетбол. Правила соревновании. М., 1996.  
2. Баскетбол. Справочник. М., 1993.  
3. Вуден Джон Р. Современный баскетбол. М., 1997.  
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М., 1994.

6. Зишн А. М. Детский баскетбол. М., 1998.  
7. Костин В. На очередное четырехлетие// Спортивные игры. 1994. № 10.  
8. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетбол. М., 1994.  
9. Яхонтов Е. Р. Баскетбол для всех. М., 1994.  
10. Яхонтов Е. Р., Генкин 3. А. Баскетбол. М., 1998.