WORLD ASSOCIATION OF
BASKETBALL
COACHES

РУКОВОДСТВО ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ В

МИНИ

МИНИ-БАСКЕТБОЛ

WABC

МИНИ-БАСКЕТБОЛ

1 СДЕЛАТЬ БАСКЕТБОЛ УВЛЕЧЕНИЕМ

1.1 Тренировка детей 5-7 лет 02
1.2 Тренировка детей 8-9 лет 04
1.3 Тренировка детей 10-12 лет 05
1.4 Тренировка по индивидуальному развитию навыков игрока 06

2 ИСПОЛЬЗОВНИЕ ОБУЧЕНИЯ НА ОСНОВЕ "ИГРЫ"

2.1 Обучение, основанное на технике 07
2.2 Что такое обучение на основе «игры»? 08
2.3 Как использовать подход обучения «игре» в развитии игроков 09

3 УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1 Основные движения и контроль мяча 11
3.2 Баланс и координация 13
3.3 Упражнения на развитие выносливости и "взрывной" прыгучести 16
3.4 Упражения для развития скорости, подвижности суставов, пространственно-временных и динамических характеристик 17
3.5 Чтение игры и игровые решения 17

4 УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫМ НАВЫКАМ

4.1 Ведение мяча 18
4.2 Бросок 22
4.3 Ведение мяча и Бросок 24
4.4 Передача 26
4.5 Ведение мяча, передача и бросок 29
4.6 Добавление защиты 31

5. МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ПРАВИЛА

5.1 Баскетбольные упражнения без колец 32
5.2 Модифицированные правила в соревнованиях 34
5.3 Игры на уменьшенной площадке – 3 x 3 36
5.4 Игра на половине площадки – 4 x 4 45

1 СДЕЛАТЬ БАСКЕТБОЛ УВЛЕЧЕНИЕМ

1.1 Тренировка детей 5-7 лет

Во время работы с группами детей этого возраста все игры и тренировки должны быть позитивными и направлены на общее развитие.

Задача «Победить» не должна ставиться во главу угла. Наоборот, игрокам следует научиться быть хорошими спортсменами, уважать правила игры, судей и команду оппонента, а также стараться изо всех сил. Самый главный акцент на получение удовольствия!

Чтобы сделать это занятие увлечением, тренер должен получать удовольствие вместе с детьми! Дети хорошо проводят время когда:

- Они заводят друзей во время и после занятий
- Они активны, то есть не тратят много времени, просто смотря на тренера или слушая его.
- Они учатся новым вещам.

В процессе обучения очень важно, чтобы упражнения были на таком уровне сложности, который позволяет их выполнить. Уровень заданий максимально приближен к уровню уже полученных навыков и достижимый для юного баскетболиста. Также интерес ребенка будет хорошо держаться, если на объяснение упражнения тратиться минимум времени.

Тренеры не должны требовать выполнять задания точь-в-точь как они это показывают. Наставнику следует объяснить игроку, как нужно выполнить это задание, чтобы оно у него получилось. Таким образом, ребенок учится самостоятельно, как с ним справляться.

Примером может послужить упражнение, в котором нужно подбросить мяч вверх и поймать его за спиной. Даже если тренер не может сделать упражнение сам, он может объяснить его детям и дать возможность самостоятельно выполнить упражнение.

Такой метод можно отнести к обучению навыкам самой игры в баскетбол: например, тренер может объяснить спортсменам, что мяч должен лететь как можно выше при броске.

Такие термины как, например «закрывать резко кисть» и «держать локоть высоко», могут быть объяснены и на более позднем этапе обучения. А давая задание игрокам бросать мяч как можно выше, тренер обучает их толкать мяч вверх и отпускать его в верхней точке полёта.

Тренировка детей в возрасте 5-7 лет

В возрасте 5-7 лет сенсорное («чувственное») восприятие ребёнка ещё далеко не идеально. Фундаментальные движения, такие как: прыжок, смена направления и бег нуждаются в развитии путём игры, использования своего тела и внешнего оборудования. Мячи размеров №3 и №5 и кольца высотой (183-244 см) делают баскетбол более доступным для детей.

Чем больше различных движений и перемещений делает ребёнок, тем больше развиваются его двигательные навыки. Игры должны быть представлены в общем виде, например «Кто коснётся больше игроков?» (Обычные салочки). Игры не обязательно должны быть связаны с баскетболом. Любые увлекательные игры, которые развивают навыки спортсмена, могут даже не включать в себя использование баскетбольного мяча или кольца.

Тренировка должна проходить в спокойной и расслабленной обстановке, безопасность должна быть превыше всего. Ребенок должен понимать, что он делает, а не повторять монотонную работу раз за разом. Кстати, музыка очень помогает и может содействовать обучению.

В то время, как в тех или иных упражнениях есть победители, главный фокус должен быть направлен на получение удовольствия и развитие навыков. «Успех» — это умение делать что-то, что ты не мог сделать до этого!

Аналитическая оценка выполняемых игроком баскетбольных элементов должна исключаться в столь раннем возрасте любой ценой. Наоборот, акцент должен быть на «игре» и развитии простейших навыков:

- Бег.
- Прыжок.
- Смена направления движения.
- Бросок, передача, ловля и т.д.

1.2 ТРЕНИРОВКА ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ

В этом возрасте очень важно продолжать развивать двигательные навыки (доводить их до автоматизма), чтобы позже они могли (постепенно) трансформироваться в более специфичные баскетбольные способности.

Тренировка и развитие двигательных навыков (особенно координации, мобильности и общей физической подготовки) остаются более важным аспектом развития спортсмена, чем баскетбольная специализация. В этом возрасте удовольствие ребенка от тренировки остается главным фактором, пока тренер учит его игре.

Игры, включающие в себя ведение мяча, передачи, защиту, должны быть, но без «натаскивания» и тщательного «обучения» баскетболу. Наоборот, упражнения могут быть представлены в упрощенной форме, и их правила могут отличаться от баскетбольных.

Юные баскетболисты должны быть обучены простейшим правилам и знать, что:

- Все движения, которые они выполняют, происходят в определённом пространстве и времени.
- Существует доступное пространство для игры.
- Что делать, играя в нападении.
- Что делать, когда они в защите.
- Существуют правила игры.

Когда ребёнок «готов» и усвоил основные элементы баскетбола, ему могут быть представлены основные правила баскетбола:

✓ «Ты не можешь ходить или бегать по площадке с мячом в руках. Когда ты перемещаешься с мячом, ты должен выполнять его ведение.»

✓ «Чтобы победить, твоей команде нужно забить больше, чем команде соперника, то есть вам нужно бросать мяч в кольцо противника.»

✓ «Ты не можешь играть один против команды соперника – у тебя есть партнеры по команде. Тебе следует отдавать им передачи.»

✓ «Команда соперника не должна забить больше, чем твоя, поэтому ты должен защищать своё кольцо.»

Тренировка должна предоставлять каждому игроку множество возможностей для развития различных навыков. Должен быть соблюден баланс между упражнениями с сопротивлением и без него. Однако все упражнения должны быть увлекательными!

1.3 ТРЕНИРОВКА ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

В этом возрасте тренировка и развитие двигательных навыков продолжаются, но уже с большим акцентом на основы баскетбола. Обратная связь тренера и игрока теперь более аналитическая. На тренировках отрабатываются и совершенствуются основные навыки, изученные ранее.

На этом этапе остаётся важным давать спортсменам возможность развивать свои навыки в упражнениях с сопротивлением, но при этом обязательно возвращаться к всё ещё увлекательным упражнениям без него.

Однако не должны существовать специальные роли и амплуа, все движения не обязательно могут быть совершенные по технике. Игра должна быть в свободной форме. Игровые идеи (и в защите, и в нападении), представленные тренером, должны быть простейшими, для начала.

Финальная цель – научить детей играть 5 x 5 в более организованной форме, однако правила всё также могут быть немного видоизменены в целях максимального вовлечения детей в процесс и получения ими удовольствия от игры.

В основном игры на половину площадки 3 x 3 и 4 x 4 (как на одно кольцо, так и на два кольца, расположенных на боковых линиях) лучше для детей этого возраста, так как они дают больше возможностей быть вовлечёнными в игру и больше пространства, чтобы играть.

1.4 ТРЕНИРОВКА ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ УРОВНЮ НАВЫКОВ ИГРОКА

Возрастные группы, указанные выше, это лишь рекомендации, так как, конечно, вам может встретиться ребёнок 10-12 лет, который только начал заниматься баскетболом, и его уровень сравним с детьми младшего возраста.

И, наоборот, у вас может тренироваться 8-летний спортсмен, способный играть в баскетбол с ребятами на 3-4 года старше него, и его навыки будут более развиты, чем у детей постарше.

Ссылаясь на эти примеры, тренеру очень важно оценивать способности каждого игрока и быть готовым применять разные вариации включения игроков в процесс, чтобы каждый из них занимался упражнением своего уровня навыков и опыта.

Это может заставить разных игроков участвовать в процессе по-разному: например, некоторым игрокам может быть разрешено использовать свою «сильную» руку, а другим игрокам предоставляется возможность испытать себя и использовать лишь свою «слабую» руку.

2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ НА ОСНОВЕ ИГРЫ

2.1 ОБУЧЕНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА ТЕХНИКЕ

Традиционный подход к тренировке, основанной на технике, сформирован за счёт анализа навыков и уровня техники, нужных, чтобы быть способным играть, а также на отработке этих навыков до того момента, пока они не начнут исполняться достаточно хорошо, чтобы с их помощью спортсмен был способен играть в баскетбол.

Подход к обучению, основанный на технике, подразумевает, что существует лишь один путь показать свои навыки и научиться этим навыкам, изолированно от игры – это тренировать и развивать свои навыки в первую очередь, и только потом «практиковать» их уже в самой игре.

Предположение, что существует лишь одна правильная техника выполнения каждого баскетбольного движения, не верно. Большинство лучших баскетболистов на своем примере показывают, насколько широк диапазон индивидуальной техники, и каждая из них может приносить успех в играх.

Проблемами подхода к обучению основанного на технике, являются:

- Многократное выполнение упражнений без контекста игры для детей скучно, снижает мотивацию развиваться и не приносит никакого удовольствия от процесса.
- Акцент на «Мышление и Решение задач» заставляет добиваться успеха в самой игре, а не просто в механическом выполнении тех или иных движений «изолированно» от игры (как например «броски без сопротивления»). Игроки развивают навыки, которые помогут им добиться успеха в игре, под давлением защиты. Поэтому выполнять задания с присутствием защитника на ранних стадиях развития техники приведет к лучшим результатам.

2.2 ЧТО ТАКОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ОСНОВЕ «ИГРЫ»?

Альтернативный вариант к традиционному подходу обучению технике, является подход, основанный на игре. Акцент в таком подходе больше на упражнениях, основанных на игре, и реже на отработке техники.

Главная стратегия подхода, основанного на «игре»:

- Использование активностей, которые научат «сущности» игры в первую очередь. Навыки же добавляются по темпу развития самих игроков.
- Вопросы игрокам для стимуляции их мышления об «игре», или активности, позволяющие им познавать, как и когда использовать свои навыки, в зависимости от контекста игры.

Метод «задавания вопросов» может стать испытанием для тренеров быстро «заменить» осуждение игрока за его ошибку, на простое объяснение, что именно было сделано неправильно. Тренеры, использующие этот метод, будут вознаграждены игроками, способными лучше «читать» ситуацию в игре, лучше размышлять о ней и лучше принимать решения.

Преимущества для игроков, когда они работают под руководством тренера, использующего подход, основанный на “игре”.

- Это позволяет максимальное участие в долгосрочном обучении.
- Игроки становятся более развитыми в широком понимании игры, а не просто имеют хорошие баскетбольные навыки.
- Различные уровни способностей игроков обеспечиваются соответствующими по сложности действиями, происходящими в темпе, который диктуют сами игроки.

1 Also known as “Game Sense“ or “ Teaching Games for Understanding”

2.3 КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОДХОД ОБУЧЕНИЯ «ИГРЕ» В РАЗВИТИИ ИГРОКОВ

Для начала тренер должен вовлечь детей в игру как можно быстрей. Пусть он объяснит простейшие правила и даст детям поиграть!

После того, как дети будут активны в течение 4-5 минут, тренер может задать несколько вопросов спортсменам, с целью обучить их концептуальным, стратегическим и тактическим требованиям самой игры.

Далее тренер проводит модернизацию этого упражнения так, как он будет считать нужным. Такой подход также позволяет тренеру определить нюансы упражнения или его «правил», которые дети не поняли. Это очень важно и поможет им добиться успеха в выполнении упражнения.

Также важно то, что тренер может остановить упражнение для того, чтобы задать вопрос группе, или в течение игры взять одного игрока, чтобы поработать конкретно с ним. Это также создаёт возможность поработать с игроком над его навыком выполнения задания, если это необходимо.

Когда игроки развивают свои технические навыки в процессе игры, им становится намного легче играть, показывать способности использовать свои лучшие стороны под «игровым» давлением.

Вот примеры, как можно ввести в тренировочный процесс подход, основанный на «игре»:

- Две команды (с одинаковым количеством игроков), и каждая имеет по одному мячу.
- Все игроки должны стоять внутри определённой части площадки (внутри трёхочковой дуги, на одной половине и т.д.). Чем больше игроков, тем больше места понадобится.
- Игрок не может совершать передачу тому, от кого её получил.
- Команды считают каждый пас, пока одна из них не наберёт нужное число передач первой (к примеру, 20 передач).
- Если мяч касается пола, команда теряет 1 очко.

Через 3-4 минуты тренер может остановить упражнение и спросить у спортсменов:

- «Что вы должны сделать, чтобы поймать мяч?» (возможные ответы: поднять или вытянуть руки, смотреть на мяч, дать мячу прилететь тебе в руки)
- «Как вы можете быть уверены, что мяч долетит до партнера, а не упадёт на пол?» (возможные ответы: надо вышагнуть в сторону паса, не отдать слишком далеко, отдавать передачу от груди, а не из-за головы)

Потом тренер может варьировать правила упражнения:

- Игроки теперь должны двигаться и ловить мяч.
- Игроки должны остановиться, когда они поймают мяч.

Через некоторое время тренер может задавать и другие вопросы (и параллельно с этими вопросами предоставлять игрокам «инструкцию» по технике):

- «Куда вы должны смотреть, чтобы успешно выполнить передачу?» (возможный ответ – на позицию всех игроков на площадке).
- «Куда для этого нужно отправить мяч?» (возможный ответ – перед товарищем по команде).
- «Что нужно сделать, чтобы получить мяч?» (возможные ответы: двигать мяч, поднять руки, просить мяч).

Позже тренер может еще больше видоизменять упражнение:

- Остаётся только один мяч на две команды. Команда без мяча старается перехватить передачу другой команды (но не может забирать мяч из рук игрока, владеющего им).
- Если мяч касается пола или перехватывается, команда, завладевшая мячом, незамедлительно начинает передавать мяч между собой, чтобы добиться нужного числа передач для победы.

В конце упражнения, тренер задаёт следующие вопросы:

- «Что можно сделать, чтобы избавиться от игрока, который прессингует вас, пока вы с мячом?» (возможные ответы: пивот (поворот на одной ноге), финт на передачу, двигаться навстречу партнёру или даже ему за спину).
- «Какая лучшая позиция, чтобы смочь перехватить передачу противника?» (возможные ответы: ребёнок может указать оптимальное расстояние до оппонента или то, что надо стоять на линии передачи).

Ещё одно преимущество подхода, основанного на «игре», это то, что навыки игроков развиваются не изолированно, а в условиях самой игры.

3 УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1 ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И КОНТРОЛЬ МЯЧА

На начальном этапе обучения важно помочь ребёнку узнать, на что способно его тело, и какие движения он может совершать каждой частью его тела (стоять на месте и двигаться, с мячом и без мяча).

Игрокам нравится обучаться движениям, с которыми они ещё не знакомы. Такие упражнения обычно лучше всего выполнять с мячом размера № 3 или даже с теннисным мячом. Примеры заданий будут представлены ниже.

Вам не нужно будет давать все задания на одной тренировке. Вы можете выборочно давать их детям в какой-либо короткий промежуток тренировки. Некоторые задания трудные, однако, вы можете сделать их «испытаниями», чтобы посмотреть, кто сможет его выполнить, и вы будете удивлены, сколько человек смогло это сделать.

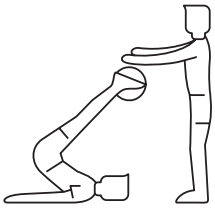
Упражнения такого рода не должны продолжаться слишком долго, так как игроки, у которых они вызывают трудности, станут разочарованы, а тем, кто справляется хорошо, станет «скучно».

Упражнения для развития основных движений и контроля мяча:

1. Любые типы ходьбы (на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы).
2. Ходьба и бег вперед, ходьба назад и боком, держа мяч высоко, низко, за спиной.
3. Бег с «Захлестом голени» с касаниями пятками ягодиц или мяча, находящегося за спиной
4. Бег с «Высоким подниманием бедра» с касаниями колен мяча (если держать локти согнутыми, то колени придётся поднимать выше!).
5. Во время ходьбы или бега вращение мяча вокруг головы, туловища или ниже пояса или перебрасывание мяча с одной руки на другую. Воодушевляйте детей «смотреть вверх», чтобы они могли видеть тренера. Это в основном заставляет их ниже опускаться в ногах, а не сгибать спину.

6. Ходьба или бег с мячом в середине площадки, пока играет музыка. Когда музыка остановится, игроки должны тоже остановиться. Затем музыку можно вновь включить.
7. Такое же упражнение как №6, но уже с ведением. Игроки спокойно двигаются и делают ведение одним или двумя мячами (игрокам с более развитыми навыками лучше выполнять ведение только одной рукой), и останавливают ведение, как только музыка выключится. Затем музыку можно вновь включить.
8. Ходьба, держа мяч в руках, крутя или катая его, сжимая его, бросая и ловя его в воздухе.
9. Ходьба, держа мяч между голеностопами.
10. Прыжки, держа мяч между голеностопами.
11. Ходьба ползком, держа мяч между голеностопами, под животом и катая мяч.
12. Сидя, поднимите ноги и проносите мяч под коленями из одной руки в другую.
13. Лёжа на полу, проносите мяч под коленями из одной руки в другую.
14. Лёжа на спине, зажмите мяч между голеностопами и поднимайте ноги, пока мяч не коснётся пола за вашей головой, и затем опускайте обратно.
15. Лёжа на животе, делайте ведение левой и правой рукой.
16. Сжимайте мяч двумя руками на протяжении 5 секунд.
17. Стоя, ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх с мячом и, сгибаясь в поясе, касайтесь мячом левой и правой ноги.
18. Лёжа на спине, положите мяч на голеностопы и поднимайте их вверх, тем самым скатывая мяч на грудь.
19. Мяч на полу. Пытайтесь «поднять» его, стуча по нему сверху ладонью.
20. Ведение мяча ступнями, коленями и головой.
21. Поднимите мяч высоко и позвольте ему упасть и отскочить от пола. Коснитесь мяча головой, плечами, коленом и ступнёй.
22. Удерживайте мяч в руках , быстро меняя позицию рук.
23. Катание мяча вокруг стоп, по полу.
24. Толкание мяча вперёд головой.
25. Расположите одну руки на полу и делайте ведение второй рукой с продвижением.
26. Ведение мяча кулаком, боковой стороной ладони, обратной стороной ладони, ладонью и пальцами (на месте или в движении). Затем ведение двумя кулаками, двумя боковыми сторонами, двумя обратными сторонами. Тренер может спросить у детей, какой способ дает лучший контроль над мячом – большинство ответят «ладонью и пальцами», что является хорошей техникой!
27. В парах, сидя «спина к спине», передавайте мяч друг другу, разворачивая верхнюю часть туловища.
28. В парах, лёжа на спине: «А» держит мяч между голеностопами и поднимает ноги за голову, передавая мяч в руки «Б», повторяйте это задание. Усложните – пусть «Б» принимает мяч ногами.

29. В парах: «А» с мячом между голеностопами поднимает мяч и передаёт его игроку «Б». Повторяйте это движение, затем меняйтесь местами.



3.2 Баланс и координация

Упражнения для развития ориентации тела в пространстве и владения мячом правой и левой руками/ латеральность /

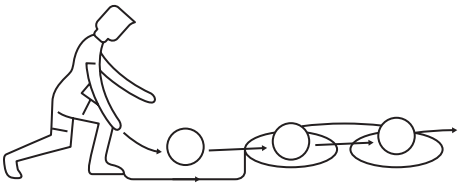
Упражнения могут выполняться в парах или группой, в которой каждый игрок имеет мяч:

1. Игровое упражнение, позволяющие детям изучить баскетбольную площадку (лицевые, боковые линии, окружности), прыгая, бегая, ходя по линиям и совершая ведение вдоль линий. Таким упражнением может стать «Пакмен», где группа игроков назначаются «водящими», которые стараются коснуться других игроков – бегать можно только вдоль линий на площадке.
2. Стоя внутри площадки, бросайте мяч в сторону боковой линии и старайтесь поймать его до того, как он выйдет за пределы площадки. То же самое с лицевой линией.
3. Ходите по площадке с одним закрытым глазом (усложняйте до ходьбы с закрытыми глазами), совершайте ведение, усложняйте до прыжков с ведением.
4. Совершайте ведение, следуя по линиям и окружностям, обозначенным на площадке.
5. Ходите по площадке, пронося мяч под ногами.
6. Совершайте ведение своей сильной рукой: стоя на месте, ходя и бегая.
7. Совершайте ведение на месте, прыгая с соединёнными стопами, на одной ноге, с широко расставленными ногами, со скрещенными ногами.
8. Совершайте ведение на месте, прыгая на той же ноге, что и рука, которая совершает ведение (Правая рука – правая нога, Левая рука – левая нога).
9. Ведение напротив стены одной рукой, усложняйте до ведения обеими руками.
10. Ведение: высокое, низкое, очень высокое, очень низкое.
11. Ведения, сидя на полу: используем 1 палец, 2, 3, 4 и 5 пальцев.
12. Подбрасывайте мяч высоко вверх и ловите его той же рукой, противоположной, двумя руками (стоя на месте, стоя на коленях, сидя на полу, лёжа на спине).
13. Совершайте ведение и прыгайте, двигаясь по одной линии.

Пространственно-временное восприятие

1. Игроки двигаются по площадке, избегая объектов (конусы, бутылки, сумки), которые разбросаны по площадке. Первоначально, игроки катят мяч по полу одной рукой (убедитесь, что они это делают и левой, и правой руками). Они также могут использовать две руки, стопы и (наконец) совершать ведение.
2. Во время ходьбы, бросьте мяч вперёд и схватите его, как только он коснётся пола.
3. Во время ходьбы, бросьте мяч назад и тут же завладейте им обратно; Повторите.
4. Подбросьте мяч высоко вверх и поймайте его, сделав несколько хлопков перед собой. Затем пробуйте хлопать за спиной, после этого за спиной - перед собой - за спиной. Потом, вместо хлопанья, пусть игроки касаются пола одной или двумя руками или разворачиваются по кругу.
5. Стоя напротив стены, бросьте мяч в стену и поймайте его.
6. Повтор задания №4, но теперь бросаем мяч не высоко вверх, а в стену.

7. В парах, держитесь за руки и совершайте ведение, где один игрок касается сначала одно мяча, а потом другого. Начните выполнять задание, стоя на месте и прогрессируйте до выполнения в движении.
8. Катните мяч и успейте поймать его до установленной отметки.
9. Катните мяч и бегайте вокруг него



10. Подбросьте мяч высоко вверх и хлопайте каждый раз, когда мяч ударяется об пол. Пробуйте то же самое, но вместо хлопков - прыжки, стопы вместе. Затем прыгайте на одной ноге.
11. Бросьте мяч как можно выше и как можно дальше.
12. Ведение в «ритм». Пусть тренер хлопает какой-нибудь ритм, и затем игроки повторяют этот ритм, но с помощью ведения (можно делать в парах). Для начала пусть игроки отбивают ритм, стоя на месте, затем в движении.
13. Встаньте спиной к стене, бросьте его в стену, развернитесь и поймайте.
14. Идите, держа мяч за головой. Отпустите мяч и поймайте его до того, как он упадёт на пол.
15. Крутите мяч на одном пальце.
16. Идите, передавая мяч из одной руки в другую.
17. Ноги широко. Бросьте мяч между ног, чтобы он отскочил от пола, развернитесь и поймайте его.
18. Стоя на месте, ноги широко. Одна руки спереди, вторая сзади; быстро передавайте мяч из одной руки в другую.

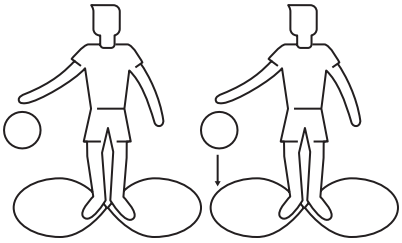
Баланс

1. Ведение, прыгая на одной ноге.
2. Стоя на месте, держим мяч в руках, ноги раздельно. Прыгните и развернитесь, приземлитесь в ту же позицию (в одну сторону и в другую).
3. Ведение с закрытыми глазами.
4. Запрыгивания на скамью и спрыгивания с неё без потери баланса.
5. Бег вокруг площадки и остановка по сигналу. Следующее выполнение с ведением.
6. Бег вокруг площадки, по сигналу - прыжок и разворот, затем продолжение бега.
7. Ведение мяча по площадке. По сигналу тренера – перекатитесь по полу, встаньте, схватите мяч и продолжайте ведение.
8. Ведение мяча по площадке. По сигналу – остановитесь и стойте на одной ноге.

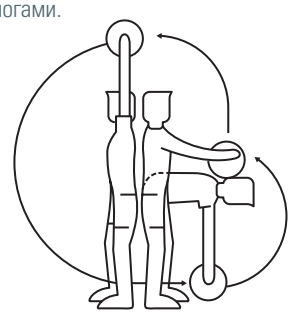
Координация

1. Катните мяч и попытайтесь попасть в цель (в другой катящийся мяч, в круг, в перекладину, в цифру на стене, в квадрат на стене и т.д.)
2. Бегите, вытянув одну руку перед собой, а вторую подняв над головой.
3. Попробуйте попасть мячом в круг, который держит товарищ.
4. В парах (у каждого мяч): коснитесь спины, колена и мяча (кто произведёт больше касаний за определённый промежуток времени, тот и победил).
5. Ведение двумя мячами попеременно на месте, затем в движении
6. Ходьба спиной вперёд с ведением двумя мячами. То же самое с переходом на бег. Во время выполнения упражнения, пусть спортсмены смотрят назад, держа подбородок у плеча, чтобы могли видеть куда двигаются и не врезаться в препятствия.

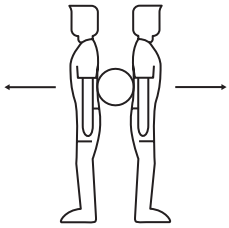
7. В парах ведите мяч двумя руками и по сигналу передайте мяч партнёру. Начните, просто передавая мячи из рук в руки и усложняйте, чтобы игроки смогли продолжать ведение сразу же за партнёрами.
8. В парах, оба игрока делают ведение. По сигналу партнёры начинают вести мячи друг друга! Усложняйте, чтобы игроки могли вести четырьмя мячами (два раза одной парой мячей, два раза - другой)
9. Ведение на месте, «Восьмёрка»
10. Ведение на месте “Восьмёрка” в парах.



11. В парах, «А» совершает ведение в сторону «Б» (ноги широко, руки вытянуты). «А» проходит под «Б», разворачивается, возвращается на начальную позицию и делает передачу «Б», который повторяет то же самое упражнение.
12. Стоя на месте, вытяните руки вперёд с мячом. Отпустите мяч, хлопните ладонями за спиной и поймайте мяч. Далее держите мяч за спиной, отпустите, хлопните в ладони перед собой и поймайте мяч. Затем начинайте с мячом у колен
13. Ведение одновременно тремя мячами.
14. В парах (у каждого мяч), «А» с ведением движется к «Б», а «Б» движется спиной от «А». По сигналу игроки меняются ролями. Тренер может использовать вербальные сигналы, вдохновляя игроков «поднимать глаза». Усложняйте: пусть «А» выбирает направление движения, включая движение в сторону. «Б» при этом должен двигаться в противоположную от него сторону.
15. В парах: «А» отдаёт передачи об пол, «Б» отдаёт передачи от груди.
16. В парах, «А» стоит с мячом, «Б» сидит без мяча. «А» делает передачу и садится, «Б» получает передачу и встаёт.
17. В парах отдавайте передачи от груди двумя руками, об пол, передачи одной рукой, одной рукой об пол, из-за головы туда и обратно.
18. В парах; положите монету между игроками. Игроки отдают передачи об пол, стараясь попасть в монетку.
19. В парах, стоя спиной к спине, передавайте мяч над головами и под ногами.



20. В парах, лицом к лицу, «А» катит по полу мяч «Б», при этом «Б» в это время отдаёт передачи ногой, как в футболе.
21. В парах, сидя лицом к лицу, у каждого мяч: обменивайтесь мячами, катая их, отдавая передачи об пол или по воздуху.
22. Прицельтесь и попадите мячом в цель
23. В парах: «А» выполняет действия, «Б» за ним повторяет.
24. В парах, держа мяч между спинами, двигайтесь вперёд, назад, в сторону. Старайтесь не уронить мяч. Усложняйте, держите мяч между лбами.



25. В парах, «А» отдаёт передачи «Б», «Б» должен успеть хлопнуть в ладони перед ловлей.
26. В парах: «А» высоко подбрасывает мяч, «Б» старается в него попасть своим мячом.

3.3 УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И «ВЗРЫВНОЙ» ПРЫГУЧЕСТИ

Выносливость

1. «Гонки» с ведением: 15-20 метров.
2. «Гонки змейкой» (оббегая конусы) с ведением.
3. Гонки-Эстафеты с ведением.
4. Соревновательные прыжки, держать ритм.
5. Бросковые соревнования на время: считайте, сколько бросков могут забить игроки. Для юных игроков могут быть использованы более низкие кольца, или их «целью» может быть попадание по кольцу или по сетке.
6. Передачи на время (2, 3, 4, 5 игроков): сколько передач может быть совершено за определённое время. Начните без защиты, затем добавьте защитников. Отмечайте игроков, которые останавливаются после получения мяча.
7. Обычный бег вокруг площадки на время. Следующий этап выполнение различных движений с мячом, смен направлений и т.д. во время бега.

«Взрывная» прыгучесть

1. Ведение и прыжок одновременно
2. Гонки-эстафеты «Тачка» (держитесь за ноги партнёра, пока он идёт на руках).
3. Прыжки в круг и из круга.
4. Высокий прыжок, длинный прыжок, прыжок назад, низкий прыжок.
5. Бросок мяча вперёд, бросок мяча назад, бросок мяча в сторону, сесть, встать на колени, лечь на спину, лечь на живот.

3.4 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ, ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ, ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК

Скорость

1. Бег с ведением по площадке или вдоль линий площадки, смена скорости по сигналу тренера (свисток, голосовой или визуальный сигнал).
2. Ведение, начиная его с разных позиций (из позиции стоя, сидя, стоя на коленях, лёжа на спине, лёжа на животе и т.д.).
3. В парах (у каждого мяч), ведём мяч и стараемся коснуться до мяча партнёра, до его колена, спины, развязать ему шнурки и т.д. Всё это с ведением!

Подвижность суставов

1. «Скручивание», наклоны и повороты тела, «растяжка» верхних и нижних конечностей, держа мяч в руках.
2. Простые циклы упражнений: проползти под скамьёй, под перекладиной, под стремянкой, расположенной вверх ногами.

Пространственно-временная и динамическая дифференциации

1. Ходьба, бег, прыжки – медленно и быстро. Усложняем до включения ведения в упражнение.
2. Ведение медленное и быстрое, высокое и низкое, очень высокое и очень низкое.
3. Ведение двумя мячами разными способами. На месте и в движении.
4. Бег с ведением, со сменой рук, направления движения, скорости. Ходьба спиной вперёд по сигналу тренера.
5. Ведение с разной скоростью.
6. В парах, повторяем скорость ведения партнёра.
7. Тренер отбивает «ритм». Игроки повторяют его руками, руками или мячом.

3.5 ЧТЕНИЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ РЕШЕНИЯ

Чтение игры и игровые решения

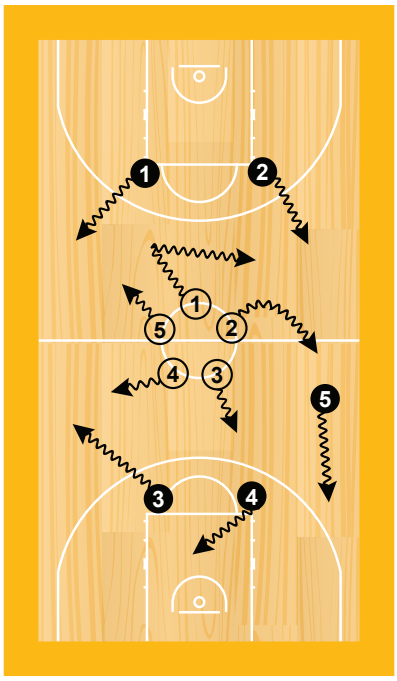
1. Передачи в парах против одного защитника. Увеличиваем до групп из 3 и 5 человек (1, 2 защитника).
2. Игра 1 на 1 во всех позициях площадки.
3. Игра с неравным количеством игроков в командах. Целью команд могут стать определённое число передач или доставка мяча в определённую зону (например, в трехсекундную).

4 УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫМ НАВЫКАМ

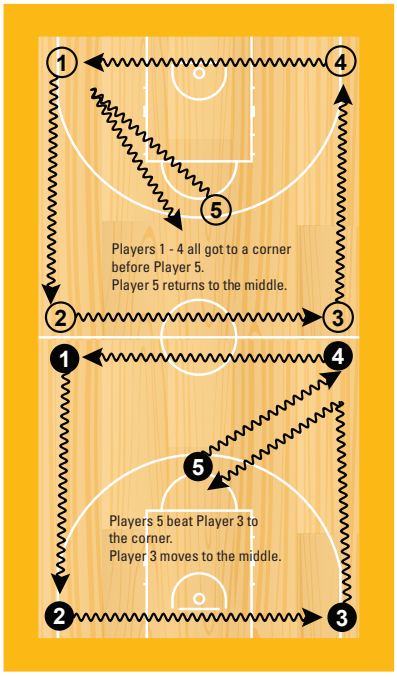
4.1 ВЕДЕНИЕ МЯЧА

1. Ведение в середине площадки, слушаем и выполняем задания тренера (примеры: изменение скорости, направления движения, движение назад, смена руки и т.д.)
2. «Чай-Чай-Выручай» с ведением. 3-4 человека становятся «водящими» и стараются коснуться как можно больше детей. Кого поймали - должен стоять на месте, пока кто-то не проползёт у него между ног. При этом все играющие выполняют ведение.
3. Упражнение №2, но теперь бегать можно только по линиям, отмеченным на площадке.
4. Упражнение №2, но если тебя касаются, ты становишься «водящим» и тоже должен теперь касаться других игроков.
5. Ведение двумя мячами, на месте и в движении.
6. «Игра в статую». Игроки выполняют ведение в середине площадки и по сигналу тренера должны остановиться и взять мяч в руки (кто не успевает – теряет очко). Тренер может также говорить, какая должна быть остановка: в один контакт (прыжком) или в два контакта (левая нога - правая нога; правая нога - левая нога). Кто делает неправильную остановку, тоже теряет очко.
7. «Ведение по линиям». Игроки совершают ведение вдоль линий, расположенных на площадке, и если двое из них встречаются, то должны поменять руку, которой совершают ведение, развернуться или поменять направление движения.
8. «Игра в Зеркало». Один игрок назначается «лидером» и выполняет ведение в разных стилях (высоко, низко, быстро, медленно). Остальные повторяют за ним.
9. «Игра в Машину». Все игроки начинают в трехсекундной зоне или в центральном круге и слушают команды тренера, при этом выполняя ведение:
   - «Заводим мотор» - ведём мяч на месте.
   - «Первая скорость» - идём и ведём мяч.
   - «Вторая скорость» - лёгкий бег (трусцой) и ведение.
   - «Максимальная скорость» - ускорение и ведение.
   - «Обратный ход» - ведения мяча спиной вперёд.
   - «Красный цвет» - остановились, но продолжаем ведение.
   - «Зелёный цвет» - начало движения и ведение мяча.
   - «Вправо» / «Влево» - смена направления движения и руки.
   - «Пит Стоп» - ускорение к начальной позиции.

10. «Хвосты». У каждого ребенка есть ленточка, заправленная в его шорты сзади, чтобы торчал «хвост» от этой ленточки. Каждый ребёнок ведёт мяч в определённой зоне (чем меньше детей – тем меньше зона). Игроки стараются схватить «хвосты» друг друга и «надеть» их себе. У кого будет больше всего хвостов, тот и победит!
11. Свободное ведение по площадке. По сигналу тренера, игроки должны остановиться и повернуться к кольцу, к боковой или лицевой линии (в зависимости от команды тренера). Тренер также может обозначить ногу, на которой нужно повернуться, и обозначить сторону поворота: передний поворот или задний.
12. «Кошки-Мышки», Игроки поделены на две команды, у каждого игрока есть мяч. Команда «кошек» начинает в центре площадки, «мышки» могут начать где угодно. По команде тренера «кошки» с ведением стараются коснуться «мышек». «Мышки», которых коснулись, должны остановиться и сесть на пол. Побеждает игрок, коснувшийся наибольшего количества «мышек» за определённое время.



13. «4 угла» / «Квадрат». 4 игрока стоят в углах половины площадки и держат мячи в руках. Один игрок в середине половины площадки. Когда тренер даёт сигнал, «угловые» меняют свой угол (тренер выбирает по часовой стрелке или против часовой стрелки бегут игроки). Игрок в центре старается обогнать одного из «угловых» и встать на место, на которое тот направлялся. Если «центральный» не успевает обогнать, он возвращается в центр. Если успевает – в центр направляется игрок, которого он обогнал.



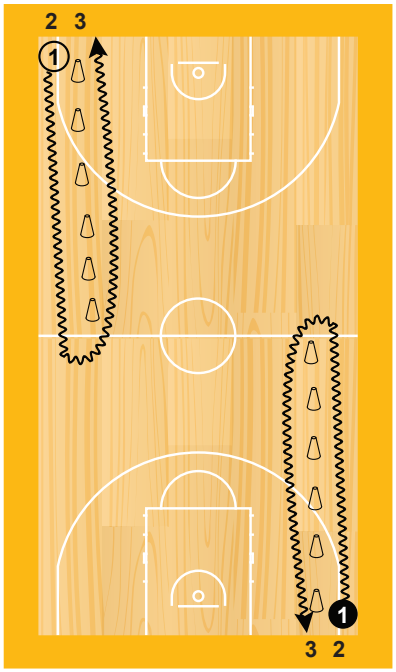
14. «Рыбак». Один игрок («рыбак») стоит на средней линии, остальные игроки («Рыбки») стоят на лицевой линии. По сигналу тренера, «рыбки» должны добежать с ведением до другой лицевой, а «рыбак» в это время должен постараться коснуться одной из «рыбок». Если одной из «рыбок» коснулись, она становится «рыбаком».
15. Альтернатива заданию №13 («4 угла» / «квадрат»). «Центральный» старается коснуться одного из «угловых», пока тот не добежал до угла. При этом «угловой» останавливается и ждёт, пока его коснётся другой «угловой», чтобы они могли вместе добежать до угла. Лучше всего работает, когда игроков 9.
16. «Волк и овцы». У каждого игрока есть мяч. Один игрок, «волк», начинает в центральном круге. Остальные игроки, «овцы», начинает в трёхсекундной зоне. Когда тренер говорит: «Волка нет!», ВСЕ игроки могут двигаться с ведением, но «волк» не может никого касаться. Когда тренер говорит: «А вот и волк!», волк может касаться овец, и те, кого он коснулся, становятся волками. Цель овец – успеть вернуться в трёхсекундную зону.

    Альтернатива. Игрок назначается «водящим», и он старается коснуться наибольшего количества игроков за определённое количество времени (например, за минуту).
17. «1-2-3 Стоп!». У каждого игрока есть мяч. Один игрок стоит на середине площадки, остальные стоят на лицевой линии. Игрок на середине отворачивается от всех и громко считает «1-2-3 Стоп!». Как только он говорит «1», остальные игроки могу двигаться с ведением в сторону центральной линии.

    Когда игрок говорит: «Стоп!», он может повернуться, а все остальные должны замереть. Если он видит, что кто-то двигается, этот кто-то отправляется на лицевую линию. Кто первый доберётся до центральной линии и кого не увидит «считающий» - побеждает. «Считающий» может считать как угодно быстро, главное – произносить всё громко, чтобы все слышали.
18. «Игра в сигналы». Игроки со своими мячами стоят в одну линию напротив тренера и совершают ведение в ту сторону, которую обозначит тренер.
19. «Эстафеты с ведением». Существует множество разных эстафет: прыгая, бегая, бегая спиной вперёд; с мячами и без мячей; с одним мячом на всю команду или у каждого игрока есть мяч. По сигналу тренера игроки должны оббежать обозначенную точку или коснуться определённой линии.

    Когда игрок возвращается, он должен коснуться руки партнёра, передать ему мяч, или они должны прикоснуться мячами. Первая команда, прошедшая всю дистанцию – побеждает, как в обычной эстафете.

20. «Эстафета с конусами». Игроки делятся на две команды, один мяч на каждую из них. По сигналу тренера, первый игрок бежит с ведением мяча одной рукой, а другой рукой сбивает все конусы на своём пути. Оббежав и сбив все конусы, он возвращается и передаёт мяч следующему игроку, который теперь должен поставить все конусы на место. При этом ведение мяча продолжается. Мяч не может быть передан, если все конусы не лежат (или не стоят, в зависимости от задачи игрока).



21. Ведение мяча по периметру площадки, смена направления, скорости, руки по команде тренера.
22. Каждый игрок с мячом движется с ведением по площадке. Когда он приближается к другому игроку, они меняются мячами и продолжают ведение уже с новым мячом. При этом мяч в руки не берётся, а игрок продолжает ведение мяча партнёра, не останавливаясь. Используйте ведение двумя мячами. Задание также может выполняться в виде эстафеты.
23. «Баланс мяча». Игрок держит один мяч и старается удержать второй мяч, который лежит сверху на первом. Когда игрок научится делать это уверенно, он может стараться отпускать нижний мяч, ловить верхний и пытаться поставить его под нижний. Изначально, пусть игрок «ловит» мяч, с отскоком от пола, а затем уже без касания об пол.
24. Расположите игроков в группы по 3-5 человек вдоль лицевой. Расставьте метки на продолжении двух штрафных линий и на средней линии (может быть больше меток по желанию тренера).

    На каждой метке игроки выполняют движения, такие как:

    - Смена руки.
    - Ведение мяча с отступлением (ведение боком к кольцу, от него, дальней от кольца рукой).
    - Смена скорости.
    - Остановка прыжком.
    - Ведение с отступлением, смена руки, ведение вперёд.
    - Смена направления движения.

4.2 БРОСОК

Занимаясь с игроками возраста «Мини-Баскетбола», тренер не должен сильно беспокоиться о технике, с которой игроки пытаются «бросать» мяч.

В данном возрасте удовольствие от игры превышает формы выполнения техники броска.

Основное внимание необходимо обращать на:

- Остановку игрока;
- «Ловлю» баланса перед броском.

Для тренировки броска по кольцу существует множество упражнений, и многие из них не нуждаются в использовании кольца. Чтобы увеличить «успех» игрока в этом аспекте игры, тренер должен использовать большой диапазон упражнений, имеющих разные задачи. Например, касание мячом сетки может считаться как забитый мяч в одном из таких упражнений.

Если это возможно, более младшие игроки могут бросать в кольца, которые ниже стандартных, а также использовать мяч размером № 3 или № 5.

Будет лучше всего, если цель игрока для броска будет выше него, над ним, чтобы он мог развивать свой навык бросать мяч вверх. Это может быть корзина, стоящая на скамье, когда игрок старается в неё попасть, сидя на полу.

Цели, находящиеся на одной высоте с игроком, хороши для тренировки передачи, но они не заставляют игроков вкладывать силу, чтобы выбрасывать мяч вверх.

Броски с ближней дистанции:

Все дети любят бросать с трёхочковой линии, даже если это очень вредно для их техники броска. Опираясь на это, тренерам следует изначально «держать» детей как можно ближе к кольцу. Пусть их броски будут из трёхсекундной зоны, пока они развивают свою силу, чтобы бросать с более дальнего расстояния.

Несколько увлекательных упражнений:

1. Бросать мячи разного размера и веса (например, теннисные мячи, «тройки», «пятёрки», волейбольные мячи, футбольные мячи) в различные контейнеры (мусорные вёдра), обручи, кольца разной высоты, с разных расстояний.
2. Свободные броски в кольцо. Для младших игроков выполненное задание «попасть по сетке, по кольцу или по щиту» тоже может считаться успехом.
3. Броски мяча в различные точки на стене, номера на стене, круги на полу или в руках партнёра.
4. Броски мяча в другой мяч или объект или с целью сбить конус.
5. Бросок в кольцо более широкое, чем обычно (если есть возможность).
6. Соревнования по броскам, счёт определяется по следующий правилам: забитый мяч – 2 очка, если игрок попал только по кольцу – 1 очко, если мяч коснулся только щита – половина очка. Команда с наибольшим количеством очков побеждает.

7. «Соревнование по попаданиям». Просто поставьте 2 команды напротив своих колец и дайте им свободно бросать (1 очко за попадание). Кто забьет больше за определённое количество времени – победил. Задания могут быть разные: игроки могут бросать с разных дистанций, с обеих сторон от кольца, с использованием и без использования щита.
8. Соревнования по штрафным. Индивидуальные или командные.
9. «Крокодил». Игрок выполняет бросок с назначенной точки. Если игрок попадает, он возвращается в колонну, если промахивается - отправляется на лицевую линию, где он может быть съеден «крокодилом»!

   Если игрок забивает, то он может спасти одного человека за лицевой линией (если там кто-то есть). Если все игроки оказываются за лицевой линией – «крокодил победил». Игроков можно поделить на две команды и поставить задачу забить определённое количество очков. Команда автоматически проигрывает, если все её игроки оказываются за лицевой линией.
10. «21». Поделите игроков на 2 команды и постройте их на назначенной точке. У каждой команды по 2 два мяча. Первый игрок выполняет бросок. Если забил получает 2 очка для команды и передаёт мяч дальше. Если промахивается, но подбирает до того, как мяч коснулся пола – получает шанс на второй бросок, который будет стоить 1 очко. Второй игрок с мячом может бросать только, если игрок перед ним забил или использовал оба своих броска. Команда, первая набравшая 21 – побеждает.
11. «Вокруг света». Тренер выбирает 6-10 точек для бросков. Игрок начинает с первой точки. Если он забивает, он переходит на следующую точку и бросает снова. Если он промахивается - очередь следующего игрока. Игрок, забивший с каждой точки по разу, становится победителем. Если игрок промазал с одной точки 3 раза, то он может перейти на следующую точку.
12. Броски с одним открытым глазом.
13. Игроки стоят возле штрафной линии, или в любой назначенной точке, спиной к кольцу, у каждого мяч. По сигналу тренера игроки делают поворот на одной ноге (передний или задний) и выполняют бросок.
14. Игроки стоят лицом к кольцу, мячи на полу. По сигналу они быстро хватают мяч и выполняют бросок.
15. Игроки стоят лицом к кольцу, держа мячи за спиной. По сигналу тренера игроки ударяют мяч об пол у себя между ног, ловят его спереди и выполняют бросок.
16. Два игрока стоят лицом к кольцу, возле него, держа один мяч. По сигналу тренера игроки стараются завладеть мячом. Игрок, завладевший мячом, выполняет бросок, второй игрок не мешает первому.
17. Игроки держат мячи между голеностопами. По сигналу они ногами побрасывают мяч вверх, ловят его и выполняют бросок. Изначально мяч можно ловить после его удара об пол, позже, когда мяч еще не ударялся пола.
18. Игрок (или тренер) бросает мяч в щит. Второй игрок ловит этот мяч в прыжке, приземляется и затем выполняет бросок.

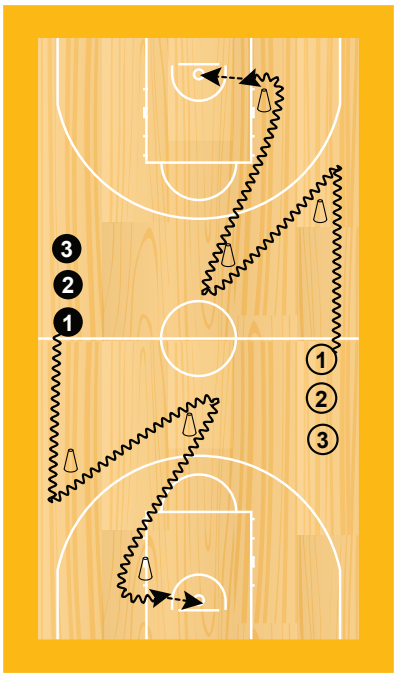
4.3 ВЕДЕНИЕ МЯЧА И БРОСОК

1. «Все вместе к кольцу». Игроки делятся на 2 команды, у каждого игрока есть мяч. Игроки стоят на средней линии, «спина к спине» с командами.

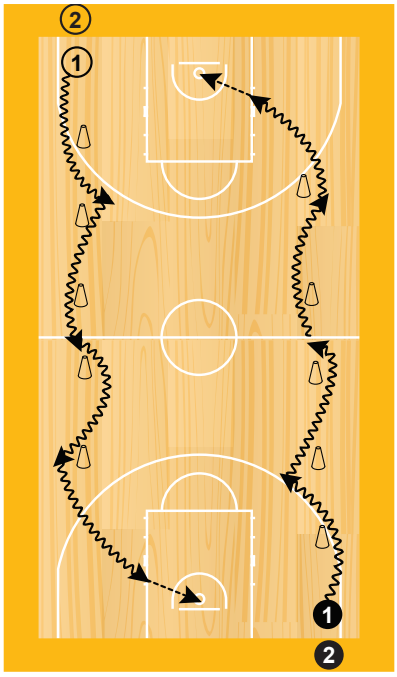
   По сигналу тренера игроки начинают ведение в сторону кольца, на которое смотрят, и выполняют бросок. Если они промахиваются, то у них еще 2 попытки забить. После забитого броска (или после 3 бросков) игрок совершает ведение обратно к средней линии. Команда, забившая наибольшее количество бросков, побеждает.

   Задания можно начинать сидя, стоя на коленях или лёжа. Игра может начинаться с начального поворота на одной ноге (переднего или заднего) по сигналу тренера. После этого игроки атакуют уже противоположное кольцо тому, на которое смотрели.
2. «Эстафета с ведением мяча и бросками». Игроки делятся на 2 команды, у каждой из команд есть мяч. По сигналу, первый игрок из каждой команды совершает ведение к кольцу, останавливается и бросает. Если игрок забивает, он быстро возвращается на линию. Если промахивается, у него еще есть 2 попытки забить. После трёх промахов ребёнок возвращается на изначальную позицию.

   Команда, забившая большее количество бросков за определённое время, побеждает.
3. Такая же эстафета (№2) может выполняться только с одним броском на одного игрока. Игрок за ним начинает, как только первый совершил бросок.
4. «Эстафета с Ведением слаломом» (обегая фишки). Игроки делятся на 2 команды и начинают на средней линии. Они обводят мяч вокруг конусов и выполняют бросок. После броска они возвращаются на среднюю линию, и следующие игроки начинают ведение. Команда, набравшая наибольшее количество забитых бросков за определённое время, побеждает (или первая достигшая нужного количества забитых).



5. Ведение слаломом (№4) может выполняться и на полную площадку.



6. «Параллельная эстафета». Игроки делятся на 3-4 команды. Команды начинают с лицевой линии. По сигналу тренера первые игроки бегут с ведением к противоположному кольцу, останавливаются и стараются забить мяч в кольцо (доступно 3 броска). После этого подбирают мяч, бегут обратно и «дают пять» своим партнёрам, чтобы те могли начать.

   Бросок может быть в прыжке, из-под кольца или из-под кольца в прыжке.

   Как можно меньше игроков должно стоять на месте и ждать. Делайте группы меньше по количеству человек. Также можно сделать так, чтобы второй игрок начинал, как только первый пересекает среднюю линию.

4.4 ПЕРЕДАЧА

Передача – один из самых главных аспектов командной игры. Против команд, которые хорошо отдают передачи, очень трудно обороняться.

У начинающих игроков существует некоторое число «барьеров» для того чтобы совершать передачи:

- Они не видят своих партнёров (например, потому что смотрят на мяч во время ведения).
- Они не могут добросить мяч до партнёра, когда он стоит далеко от них
- Они не могут отдать передачу, когда против них есть защитник (тот случай, когда игроки не могут применять поворот на одной ноге правильно, и вместо этого поворачивают сразу всё тело).

Тренерам следует использовать различные увлекательные упражнения, чтобы дать игрокам возможность хорошо натренировать навык передачи и, в частности, преодолеть барьеры, отмеченные выше. Например:

- Сократить величину площадки, чтобы партнёры по команде были ближе друг к другу.
- Создать преимущество атакующих над защитниками, чтобы можно было легче увидеть открытого игрока.
- Выполнять упражнения без ведения мяча (вообще без ведения, или разрешите его начать после определённого количества совершённых передач).
- Защитники не могут забирать мяч у игрока, владеющего мячом, но могут перехватывать передачи.

Ниже представлен ряд упражнений, который можно использовать:

1. В парах, у каждого мяч. Игроки передают мячи (стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа на животе). Передают мячи после «восьмёрки» вокруг ног.
2. «Париж». Игроки в парах, на пару мяч. Игрок без мяча делает 1-2 шага от партнёра, а потом двигается обратно к нему, чтобы получить передачу.

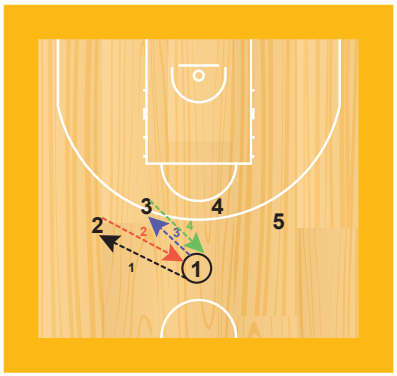
   Когда игрок получил мяч, он должен остановиться (прыжком или с остановкой двумя шагами; определяет тренер), сделать поворот на одной ноге и повернуться к партнёру, чтобы отдать ему передачу.
3. Также как передачи в парах (№1), но теперь в пятёрках. Считаем, сколько передач было сделано за определённое количество времени, нельзя отдавать мяч тому, от кого его получил.
4. В парах, игроки бегают по окружности, отдавая друг другу передачи, по сигналу тренера они бегут в противоположную сторону.
5. Поделите игроков на 2 команды (один мяч на команду) и постройте каждую команду друг за другом.

   Первый игрок катит мяч между ног у своих партнёров, последний игрок ловит его и бежит с ведением в начало колонны.

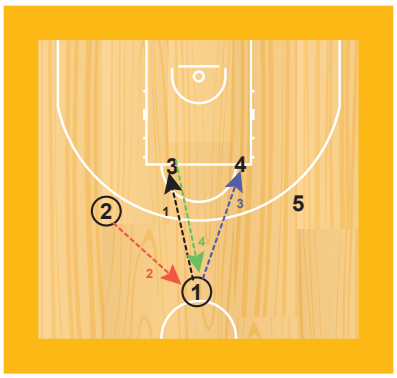
   Игроки продолжают то же самое действие, пока игрок, который изначально был в начале колонны, не окажется там же. Первая команда, вернувшая первого игрока в начало колонны, побеждает.

   Игра может проходить с передачей мяча игроку сзади, при этом игроки поворачивают свой корпус и передают мяч сбоку. Игроки могут стоять или сидеть.

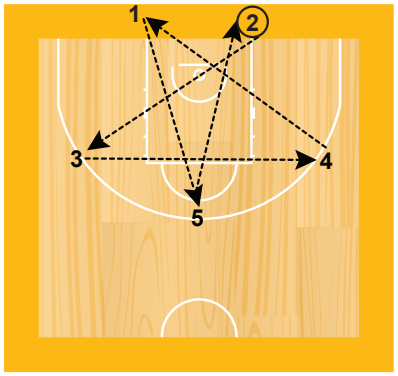
6. «Горячая картошка». Игроки стоят вокруг «пасующего» в центре. Мяч ходит от игрока на окружности к игроку в центр, который потом пасует следующему игроку на окружности. Игроки могут соревноваться друг с другом, кто самый быстрый «пасущий» и кто пройдет всех игроков вокруг него быстрее всех.



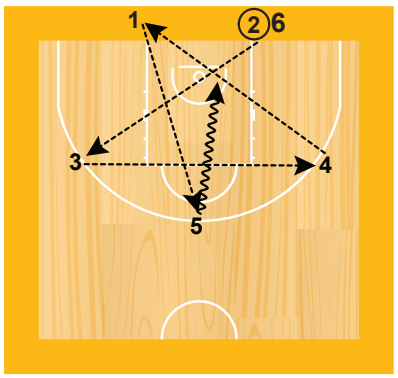
7. «Двойная горячая картошка». Такое же упражнение как «Горячая картошка», но с двумя мячами.



8. «Звёздочка». Игроки делятся в команды по 5 человек и становятся в форме звезды. По сигналу тренера игроки передают мяч в указанной последовательности (см. картинку под упражнением). Команда, отдавшая больше передач за указанное количество времени, побеждает.

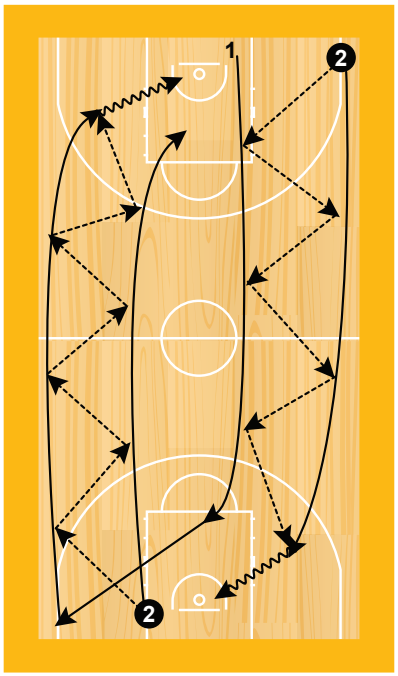


9. «Звёздочка с завершением». Теперь в группах по 6 человек, каждый из них «следует» за передачей, которую он отдал и становится за игроком, получившим мяч. Пятый игрок совершает ведение к кольцу и выполняет завершение, после чего отправляется на точку, где был Второй игрок (см. картинку под упражнением).

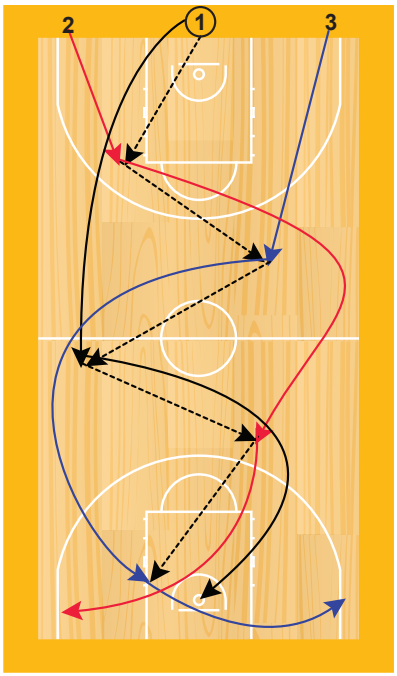


10. «Двойная звёздочка». «Звёздочка», но игроки делятся на 2 команды (у каждой команды 1 мяч). Команды отдают передачи одновременно.
11. «Квадрат». Игроки стоят квадратом и передают мяч друг другу как можно быстрее. По сигналу тренера они меняют направление передач (по часовой или против часовой стрелки).
12. «Двойной квадрат». Тот же «Квадрат», только теперь уже два мяча, которые двигаются в разных направлениях. Снова, по сигналу тренера меняется направление передач обоими мячами.

13. Игроки стоят в две линии (или в парах) и отдают друг другу передачи в движении от лицевой до лицевой с атакой кольца.



14. «Восьмёрка». Игроки делятся на группы, по 3 игрока в каждой, и стоят на лицевой с одним мячом на группу. Игрок в середине начинает с мячом и отдаёт передачу игроку в сторону, после чего пробегает за его спиной и бежит вперёд. Так, каждый игрок отдаёт передачу на противоположную сторону и забегает за спину игроку, создавая своей траекторией движения петлю, как у восьмёрки. Восьмёрка может завершаться броском в кольцо или просто уходом за лицевую линию. Также это задание можно выполнять «туда и обратно», когда игроки должны пробежать определённое количество площадок.



15. «Восьмерка» может выполняться в группах по 4 игрока (игрок всегда отдаёт передачу ближнему игроку на стороне, где находятся двое, и забегает им за спину) или в группах по 5 игроков (так же, как в тройках игрок из середины отдаёт в сторону и забегает уже двум игрокам за спину). В «Восьмёрке» в группах из 4 и 5 человек передача всегда следует ближнему игроку.

4.5 ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПЕРЕДАЧА И БРОСОК

Баскетбол – это быстрая и динамичная игра, поэтому все технические приемы и навыки должны выполняться в движении.

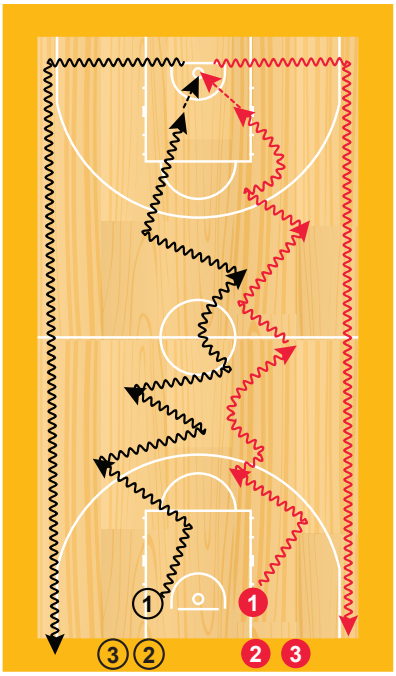
Использование упражнений, включающие в себя ряд движений и навыков, предпочтительны (в основном для получения удовольствия) для «тренировки одного навыка». Упражнения для «тренировки одного навыка» могут быть сделаны в начале (чтобы вспомнить технику выполнения), а затем быстро переходить в комбинированные упражнения.

Комбинированные упражнения для тренировки разных баскетбольных навыков:

1. Игроки стоят в обозначенной зоне площадки (например, на полной длине площадки или на её половине). Некоторые игроки имеют мяч и ведут его, свободно перемещаясь по площадке, некоторые игроки стоят на месте без мячей. По сигналу тренера игроки с мячами передают мяч игрокам без мячей.
2. В парах, один игрок стоит, руки вытянуты. Партнёр стоит в 3-4 метрах от него. По сигналу тренера, игрок с мячом начинает ведение, проходит под руками стоящего игрока и оббегает вокруг него. Затем, совершает ведение в стартовую точку. Там он останавливается, делает поворот на одной ноге (передний или задний) и делает передачу стоящему игроку, который повторяет упражнение за первым.
3. В парах, первый игрок с мячом, второй в 3-4 метрах от него. Игрок с мячом двигается к партнёру и делает остановку прыжком прямо возле партнёра и передаёт ему мяч из рук в руки. Его руки должны быть на мяче сверху и снизу, чтобы партнёру было легче его взять. Второй игрок начинает ведение, пока первый отступает назад, на стартовую позицию, и задание повторяется.
4. В парах, один игрок делает одновременное ведение двумя мячами. По сигналу тренера, он пасует оба мяча партнёру, и тот начинает ведение. Можно выполнять в движении, пешком или бегом.
5. Эстафеты, где игрок с мячом делает дриблинг до указанной точки, делает остановку прыжком, поворачивается на одной ноге, отдаёт передачу следующему игроку и бежит обратно в колонну. Усложняйте до передач во время бега, без остановки. Затем до передач игроку, который уже находится в движении.
6. «Квадрат». Распределите игроков в 4 угла, в каждом углу мяч. По сигналу, первый игрок из каждой команды делает ведение до полукруга, останавливается, поворачивается к своей группе и отдаёт туда передачу (после чего возвращается в неё). Команда, отдавшая наибольшее количество передач за определённое количество времени, побеждает.

7. Упражнение «Квадрат» можно усложнить тем, что игроки не возвращаются к своей линии, а переходят к следующей (бегут к ней). Повороты могут быть либо влево, либо вправо (а также вперед и назад), а передачи можно отдавать любой рукой.
8. «Броски в парах». Один бросает, второй подбирает и отдаёт обратно (смена после трёх бросков). Пары могут соревноваться, кто первый забьёт определённое количество мячей.
9. Две колонны за лицевой линией. Один игрок катит мяч вперёд, второй завладевает им. Как только он это делает, он отдаёт мяч первому, который забежал на площадку, и они играют «пас и вход» (справа и слева, правой и левой рукой).
10. Комбинация разных видов ведения, передач и бросков. Игроки соревнуются друг с другом, кто первый с ведением доберётся до конца площадки и забьёт мяч, при этом выполняя ряд баскетбольных движений с ведением.

    Как только игрок пересекает среднюю линию, второй начинает ведение. Чтобы сделать упражнение более реалистичным, можно поставить игроков из противоположной команды на площадку, чтобы первая команда совершала ведение, проходя их. Игроки той команды, должны стоять на месте, но могут выбивать мяч у игроков первой команды.



4.6 ДОБАВЛЕНИЕ ЗАЩИТЫ

Соревновательные упражнения обычно более увлекательные, когда игроки и команды развивают друг друга, например, добавление сопротивления в основном означает, что игроки будут стараться выполнять упражнения с большей скоростью и, скорее всего, «переносить» навыки в игровые ситуации.

Также важно давать игрокам возможность развивать свои навыки в «игровой» ситуации, когда есть защитник, пытающийся отобрать у них мяч!

Тренер может сделать любое упражнение с сопротивлением, ставя защиту против нападения. Как и в игре, команда может и защищаться, и нападать. Также, если у игрока есть мяч, он должен его защищать (понимать, как он должен двигать своё тело, иметь хороший контроль мяча, представлять понятия пространства и времени).

Если оппонент забирает мяч (без фолов, с хорошим балансом и координацией), команда должна получить владение мячом обратно. Игроки должны уметь правильно защищать своё кольцо.

Эти концепты не ясны детям в начале, но тренер должен использовать логичные игровые упражнения, которые мотивируют игроков и помогают им понимать что:

- Игроки с мячом должны защищать его от соперников, двигая его или поворачиваясь на одной ноге. Неопытные игроки будут двигать всем телом, кроме ног, что делает защиту легче для противников.
- Защищаясь, вы должны делать больше, чем просто пытаться отобрать мяч. Когда защитники тянуться за мячом, они обычно или фолят, или их обыгрывают. Защитники должны понять, как важно не пустить соперника в определённую зону на площадке.
- Обороняя игрока без мяча, вы должны не дать ему получить мяч (дети обычно стараются забрать мяч).

Множество тренеров торопятся научить игроков использовать «защитную работу ног» - латеральные движения, сделанные чтобы получать на себе фолы в нападении. В этом возрасте акцент должен быть просто на занятии позиции перед оппонентом, у которого мяч (или между оппонентом и игроком с мячом).

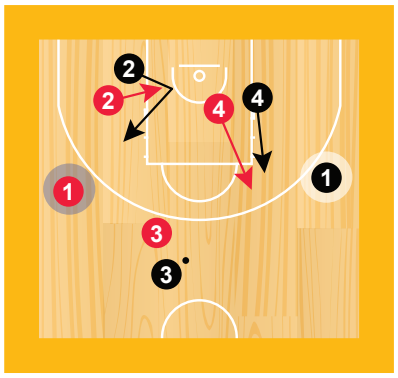
5 МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ПРАВИЛА

5.1 БАСКЕТБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗ КОЛЕЦ

Видоизменённые правила

Существует множество игр, включающие в себя большинство навыков, нужных для игры в баскетбол, но они видоизменены так, чтобы каждый игрок мог развить свои навыки в «игровой» среде.

Эти игры не нуждаются в баскетбольном кольце, поэтому в них можно играть везде!



«Обручи»

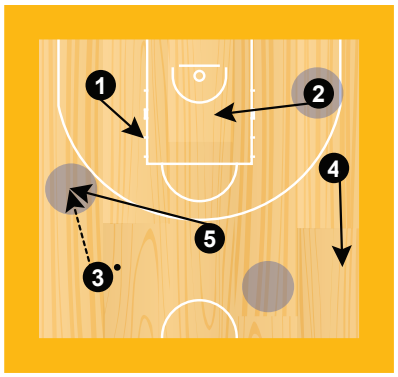
Это игра для двух маленьких команд. На картинке представлено по 4 игрока в каждой, но может быть от 3 до 7. Размер площадки зависит от количества игроков.

Расположите 2 обруча на разных концах площадки (на картинке – два закрашенных круга) и поставьте в них по одному игроку из каждой команды.

Игроки могут выполнять ведение и отдавать передачи, и игра предоставляет отличную возможность тренировать остановки и повороты на одной ноге. Команда зарабатывает очки, если игрок в обруче получает мяч.

Команда, которой «забили» мяч, начинает с середины площадки, игроки в обруче могут меняться со своими партнёрами. Если команда перехватывает мяч, она может сразу начать пытаться заработать очки.

Игра идёт до определённого количества очков или по таймеру. Главное – в обруче не должен стоять один и тот же игрок - тренер должен менять игроков в обручах регулярно.

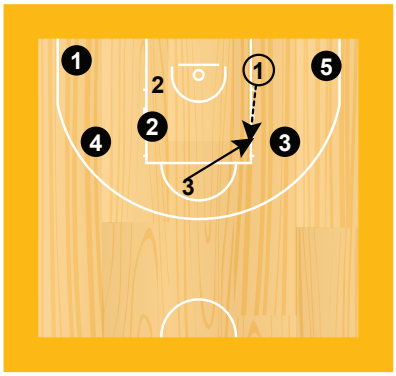


«Австралийские обручи»

Игра идеальна для команд из 3-5 человек (для простоты на рисунке изображена только одна команда). Расположите 3 обруча на площадке (на рисунке – закрашенные круги).

Также как и в «обручах», команды зарабатывают очки, пасуя игроку в обруче, но теперь в обруче можно стоять только 2 секунды, после чего нужно будет выйти из него. Любой игрок может стоять в обруче.

Когда команда «забивает», у неё остаётся мяч! Защита может получить мяч, только перехватив его или забрав его на ведении (изначально не давайте им забирать мяч у оппонентов из рук). Игра идёт по таймеру или до определённого количества очков.

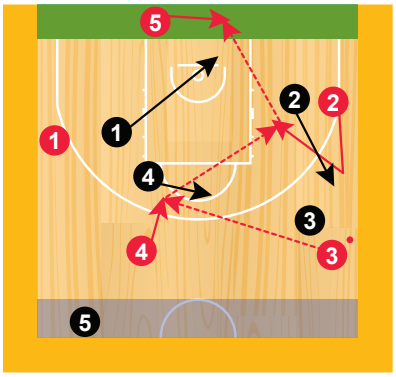


Салочки мячом: 4 на 3

В этой игре, три игрока назначаются «водящими», остальные 4 игрока двигаются по площадке в определённой зоне (например, внутри трёхочковой дуги).

«Водящие» отдают друг другу передачи (тренер может разрешить ведение мяча) и стараются коснуться оппонентов мячом. «Водящий» при касании должен держать мяч в двух руках и не должен бросать мяч в оппонента.

Игра продолжается по таймеру, и вы смотрите, сколько раз игроки будут «осалены» за это время. Затем играйте с новыми «водящими».



«Пять очков»

Две команды имеют одинаковое количество игроков. Один игрок из каждой команды стоит в обозначенной «пятиочковой» зоне (на картинке эта зона закрашена). Игрок может двигаться как угодно в этой зоне.

Команда с мячом отдаёт передачи друг другу, зарабатывая очко за каждую передачу. Если передача доходит до игрока в «пятиочковой» зоне, команда получает 5 очков!

Оппоненты стараются перехватить передачу. Если они это делают, то кладут мяч на землю для пасующей команды. Вы можете играть определённое количество времени и считать, сколько передач сможет сделать команда.

Тренер должен регулярно менять игрока в пятиочковой зоне. Упражнение может выполняться без привязанного к зоне игрока, но каждому игроку разрешается заходить в эту зону, когда они захотят (но только, если в зоне находится один игрок одновременно).

Вариации:

- Когда мяч перехватывается, команда с мячом теряет очки.
- Если мяч падает на пол или вылетает за пределы площадки, команда с мячом теряет очки.
- Когда защищающаяся команда перехватывает мяч, она становится пасующей командой. Какая команда наберёт больше очков, та и победит в конце!

5.2 МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ПРАВИЛА В СОРЕВНОВАНИЯХ

Для Мини-Баскетбола могут быть рассмотрены некоторые видоизменения правил

Эти модификации могут помочь:

- Убедиться, что все играют, участвуют в игре, не только «лидеры».
- Поставить фокус на удовольствии
- Игрокам получить опыт «успеха» (например, успех в исполнении одного из их навыков), независимо проигрывает команда или выигрывает.

Оборудование

- Изменение высоты кольца, если это возможно - Стандарт 10 футов (305см)
- Младше 10 лет – 8 футов (243см)
- Младше 6 – 6 футов (183см)
- Если высота кольца не регулируется, можно засчитывать очки за попадание по дужке кольца, по щиту или по сетке.
- Размер мяча может быть:
- Младше 12 лет – Размер 5
- Младше 8 – Легкий размер 5
- Младше 6 – Размер 3

Площадка

Если возможно, размер площадки может варьироваться для игроков младше 8 лет. Если есть кольца с обеих сторон площадки, то игра может проходить поперёк неё (от боковой линии до боковой линии).

Если играть поперёк невозможно, то игра на половину площадки может быть так же эффективна. Игра на половине площадки позволит проводить больше игр в одно и то же время.

Недостаток игры на половину площадки – потеря быстрого отрыва из защиты в нападение, как на полной площадке.

Отталкиваясь от этого, игры на одно кольцо не рекомендуются, кроме тех случаев, когда нужно сыграть как можно больше игр.

Замены игроков

- Все игроки должны играть как минимум половину своей игры. Другие правила, которые должны быть рассмотрены:
- Остановка игры в середине четверти для замены игроков.
- Игроки, забившие 10 очков, заменяются (но могут еще вернуться на площадку)
- Игрок не удаляется за 5 фолов, а продолжает играть. Но если игрок играет слишком жёстко, судья может заменить его.
- Позволить игрокам меняться прямо во время игры, а не ждать пауз для этого. Альтернатива – судья может остановить игру в любое время, чтобы произвести замену.

Счёт очков

Следующие правила могут быть рассмотрены:

- Броски из-за трёхочковой линии считаются лишь за 2 очка (молодые игроки еще не имеют правильной техники и сил, чтобы бросать оттуда) – это снижает стимул бросать дальние броски. Чтобы полностью отбить охоту бросать из-за дуги, броски могут считаться за 1 очко или вообще не засчитываться.

- Броски из трёхсекундной зоны считаются за 3 очка, за трёхсекундной зоной – за 2 очка.
- Бросок, сделанный после 5 передач, считается за 3 очка.
- Раз в четверть, в половину четверти или ¾ четверти, любой игрок, который еще не набрал ни одного очка, может выполнить 1 или 2 штрафных броска, которые идут в зачет команды, если он их забьёт.
- Если игрок подбирает мяч в нападении, он обязан отдать передачу партнёру за пределами трехсекундной зоны, чтобы команда могла выполнить следующий бросок.

Если на игроке происходит фол при броске, его команда получает 1 очко и начинает с середины. Без штрафных.

Вариации правил

Не все ниже следующие правила должны быть использованы, но стоит взять их на заметку, так как они вносят в игру больше удовольствия и интереса для игроков.

- Игрокам защиты запрещено выхватывать мяч из рук нападающего. Мяч можно заполучить, только перехватив передачу.
- Если команда забила в быстром отрыве, она может получить мяч обратно и начать атаковать со средней линии.
- Зонная защита должна быть запрещена до 16 лет.
- Время на атаку не должно ограничиваться до 14 лет. С 14 лет отсчёт на атаку не начинается, пока команда не пересечёт среднюю линию (на атаку при этом не больше 32 секунд)
- Только один человек может держать игрока с мячом.
- До 10 лет правила пробежки и двойного ведения не должны фиксироваться строго.

  Вместо этого судья может подсказывать игрокам и даже остановить игру и объяснить игроку, что он нарушил правила и как он это сделал, после чего вернуть ему мяч обратно.
- Нет 5 секунд. Вместо этого по свистку команда с мячом должна отдать передачу.
- Без вбрасывания. Вместо вбрасывания из-за боковой линии, игрок начинает со средней линии. Он должен отдать передачу и не может начать ведение.
- Нет 8 секунд (когда мяч должен перейти через среднюю линию).

  Вместо этого может даваться больше времени или судья свистком может напоминать игрокам, что им нужно перейти на чужую половину, и команда продолжает игру с вбрасывания мяча.
- «Пас до броска». Правило, которое уже было использовано в тренировках, может перенестись в игру, то есть команда должна совершить 1-3 передач, чтобы получить возможность набрать очки. Это исключает ситуации, когда игрок подбирает мяч и бежит через всю площадку, не выполняя передачу. Правило может распространяться и на подбор в нападении.
- Нет защиты на вбрасывающем игроке. Вместо того чтобы стоять напротив него, защитник стоит рядом. Когда мяч будет в игре, и вбрасывающий, и его защитник вместе вбегают на площадку.

5.3 Игры на уменьшенной площадке – 3 x 3

Выгода уменьшенных площадок

Модифицированные правила, представленные ранее, могут быть введены в игру на полную площадку, 5 x 5.

Тренерам также следует использовать игры на уменьшенной площадке для младших игроков с целью улучшить их развитие. И в играх 3 x 3 и в играх 4 x 4 игроки имеют больше возможностей с мячом, так как появляется больше возможностей практиковать навыки в игре.

Ещё одно преимущество уменьшенной площадки – больше пространства (если на площадке не 10 игроков), что приносит больше возможностей игрокам пройти под кольцо и увидеть свободного партнёра, если они под давлением защиты.

Баскетбол 3x3 как игровая дисциплина растёт в популярности для игроков всех возрастов. Появились Мировой Тур и Чемпионат мира по баскетболу 3 x 3.

3x3

Баскетбол 3 x 3 считается лучшим среди уличных видов спорта и предоставляет отличную возможность привести в баскетбол новых людей. 3 x 3 быстро стал «дисциплиной» баскетбола, как пляжный волейбол – «дисциплиной» волейбола.

Преимущества использования баскетбола 3 x 3 в тренировке:

1. Акцент на личной защите.
2. Развитие понимания «пространства» и «времени».
3. Развитие понимания позиции в защите по отношению к игроку.
4. «Больше касаний» - больше участия в процессе игры.

2 For more information on FIBA 3x3 events see www.fiba.com/3x3 or www.3x3planet.com

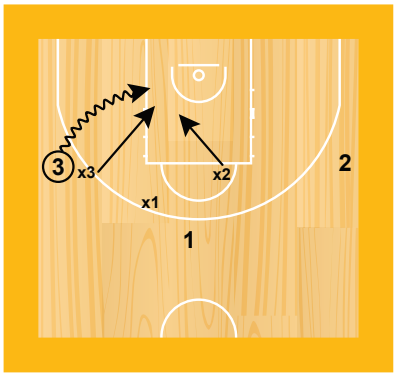
Акцент на личной защите

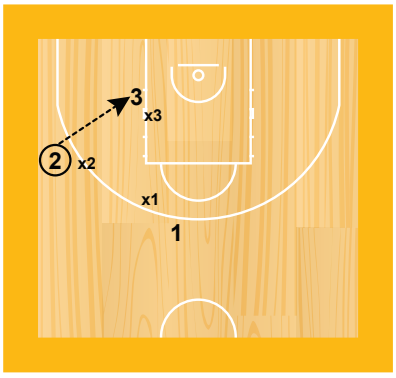
Раньше мы отметили, что зонная защита (на четверти площадки) не должна быть разрешена до 16 лет. Причина этому – зонная защита (у юных игроков) вызывает:

- Лимит возможностей для прохода к кольцу (когда в трёхсекундной зоне 2-3 человека).
- Лимит возможностей пасовать входящим в трёхсекундную зону игрокам (молодые игроки испытывают трудности с видением передачи и с её выполнением, когда там 2-3 человека).
- Принуждает игроков бросать с периметра до того, как они имеют достаточно сил и техники для этого.

Когда команды играют личную защиту, защита предоставляет больше возможностей нападающим, так как те будут иметь меньше защитников в позиции около кольца.

Также 3 x 3 обеспечивает больше развития индивидуальных качеств, как в защите, так и в нападении. Некоторые примеры:

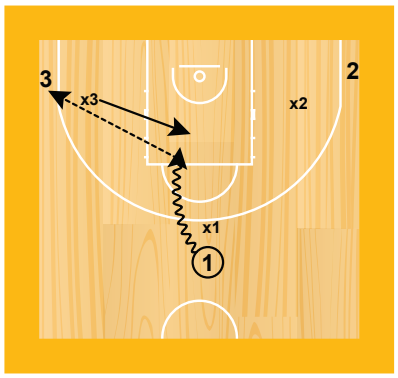




С большим расстоянием между партнёрами, у атакующего игрока появляется больше возможностей для прохода.

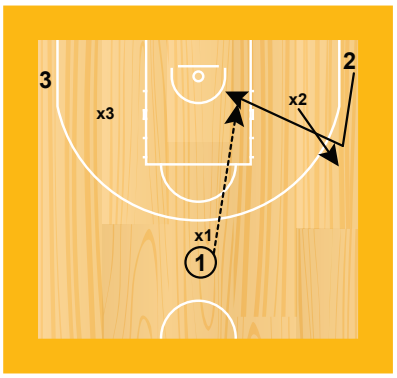
Например, если 3 может обыграть оппонента, он может атаковать кольцо. x2 может попытаться помочь, но оставит 2 одного.

Также, 3 получает мяч, когда ни x2, ни x3 не могут помочь. 3 имеет больше возможности для игры.



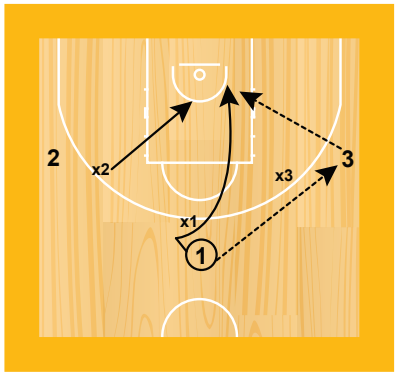
Вновь, с хорошим пространством между атакующими, 1 имеет хорошую возможность для прохода.

Если x3 двигается на помощь, появляется лёгкий пас на 3.

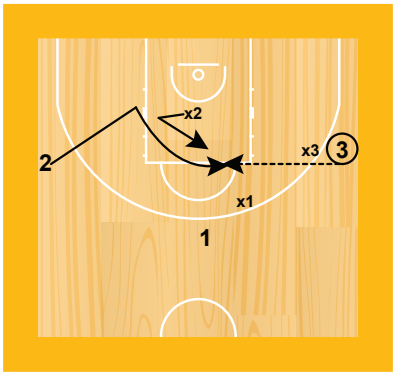


Хорошее пространство в нападении на периметре предоставляет возможности для врывания игроков.

Здесь 2 прорезает к мячу и затем заходит «в заднюю дверь» (back door) под кольцо.



3x3 даёт большую возможность для «передачи и прорезания» (pass and cut), потому что x2 скорее всего не пойдёт защищать 1 во время прорезания к кольцу.



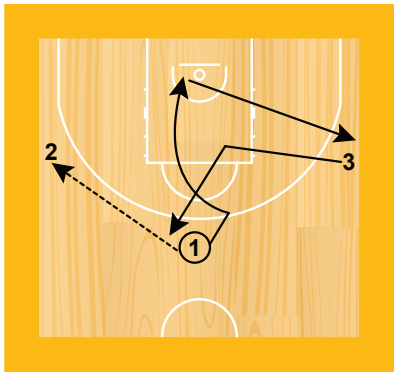
Пространство на периметре предоставляет возможность защите практиковать позицию «помощи» (x2). Это даёт больше места 2 для входа в трёхсекундную зону.

Развитие понимания «пространства» и «движения»

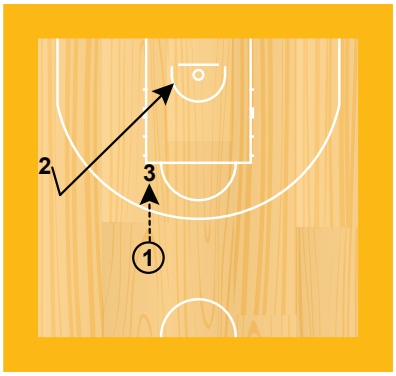
Как было показано ранее, 3x3 предоставляет отличную возможность для игроков учить и практиковать такие базовые принципы движений в нападении, как:

- Пас и вход (“pass and cut”)
- Пас, вход и замещение (“pass, cut and replace”)
- Открывание к мячу (“flash cut”)
- Вход в спину, когда защита «переигрывает» (“back door cut”)

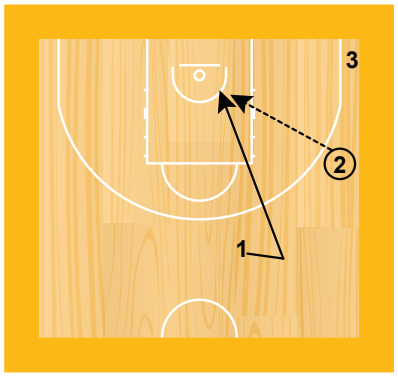
Pass, Cut & Replace



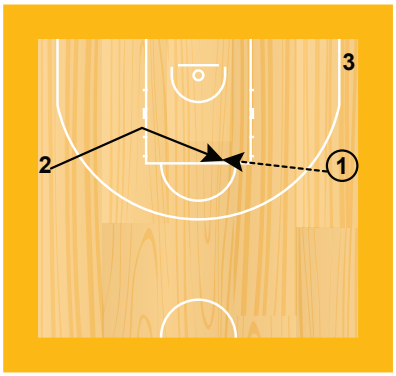
Back Door Cut



Back Door Cut

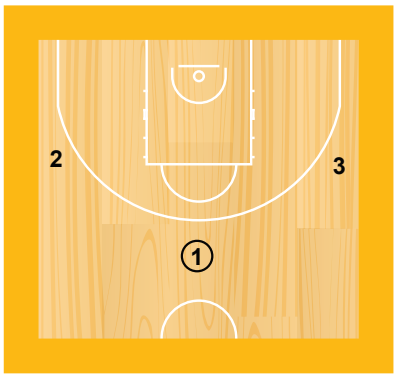


Flash Cut



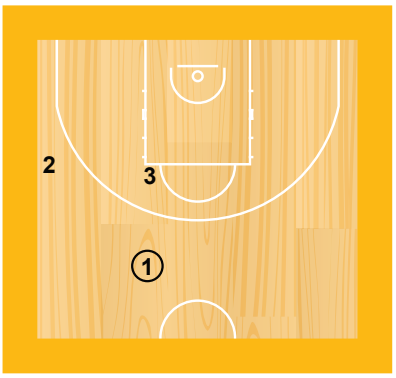
Молодые игроки всегда будут двигаться ближе к мячу вместо того, чтобы создать пространство на площадке.

Разные расстановки, которые помогут создать пространство, могут быть использованы в игре 3 x 3. Вместе с принципами «движений в нападении» эти расстановки создают фундамент хорошей командной игры



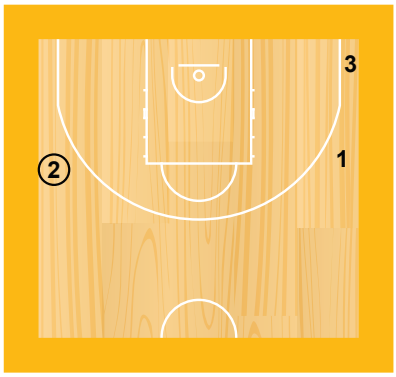
Расстановка работает хорошо для:

- Паса и входа
- Входа в спину
- Прохода с края



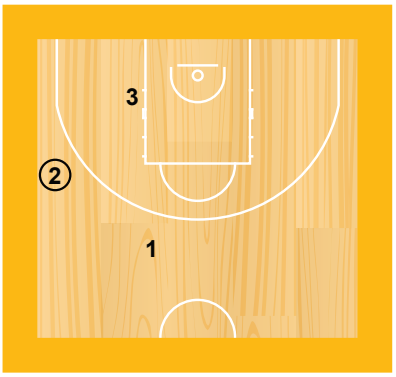
Расстановка работает хорошо для:

- Входа в спину
- Высокой игры спиной



Расстановка работает хорошо для:

- Прорезания к мячу
- Входа в спину
- Прохода с края
- Прохода и скидки



Расстановка работает хорошо для:

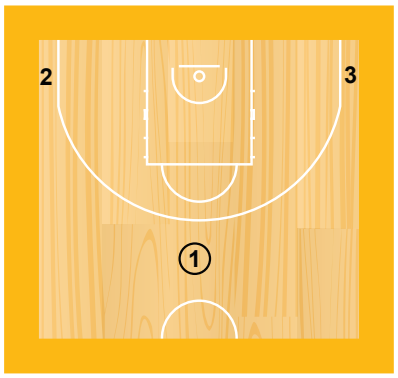
- Игра спиной под кольцом
- Входа за спину

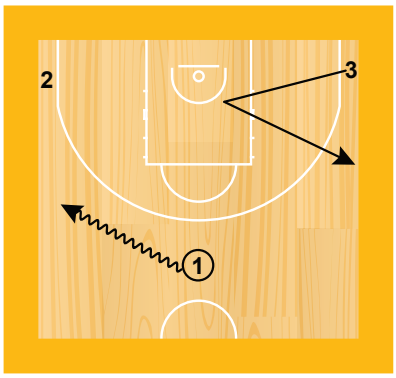
Одна из причин, почему молодые игроки толпятся вокруг мяча (или двигаются к нему), - это то, что они уверенно могут отдавать передачи только на короткие расстояния. Поэтому они двигаются ближе и ближе к мячу, в надежде получить мяч.

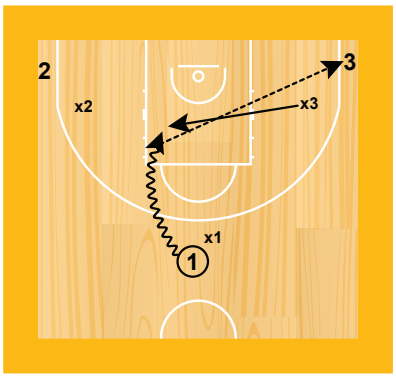
Изначальная расстановка, показанная снизу (один игрок «в лоб» и двое – глубоко по углам), предоставляет отличную возможность игрокам обыгрывать их оппонента и проходить к кольцу, так как помощь защиты будет минимальная.

Недостаток этой расстановки – дистанция между игроками слишком большая для передачи, однако эта позиция открывает возможность для прорезания или получения открытой передачи от проходящего под кольцо игрока.

В любой используемой расстановке, тренер должен подчёркивать игрокам, что нужно двигаться «целенаправленно». Редко игрок должен прорезать, а затем оставаться на месте. Принцип «движения в нападении» следует вводить в игры 3 x 3.







Расстояние между юными игроками слишком велико для передач. 2 и 3 также не в лучшей позиции, чтобы мочь сделать завершение, так как оттуда трудно использовать кольцо.

В то время как эта расстановка лучше подходит для более взрослых игроков, иногда её можно использовать и с молодыми спортсменами.

1 имеет хорошую возможность улучшить свою позицию с ведением.

3 прорезает и возвращается на периметр, если он изначально не получил мяч.

Если 1 делает проход, это открывает для 3 возможность легко получить передачу.

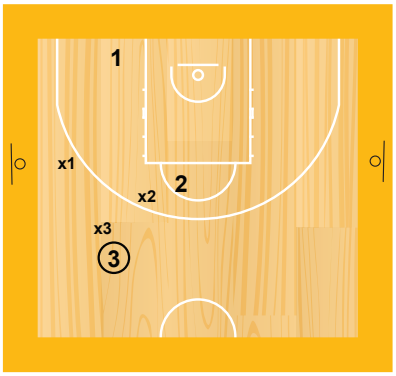
Использование с переходом из защиты в нападение (на 2 кольца)

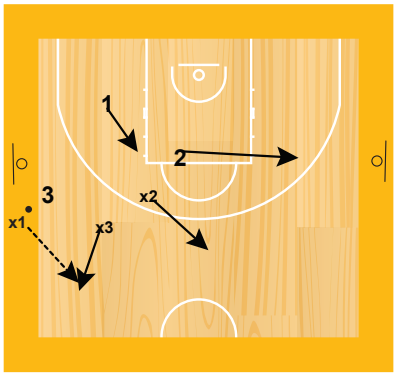
В международном 3 x 3 игра проходит на половине площадки, на одно кольцо, однако молодым игрокам важен опыт перехода из защиты в нападение и обратно (быстрый отрыв, транзиция) в контексте полной площадки.

Очевидно, это может быть сделано и на полной площадке, но для юных игроков этот размер площадки может быть слишком большой, особенно когда на площадке только 6 человек.

Однако, если площадка имеет кольца по бокам, тогда игра 3 x 3 может легко проходить и на половине площадки, на два кольца. В таком формате базовые принципы игры в «быстром отрыве» на полной площадке могут быть применены и здесь:

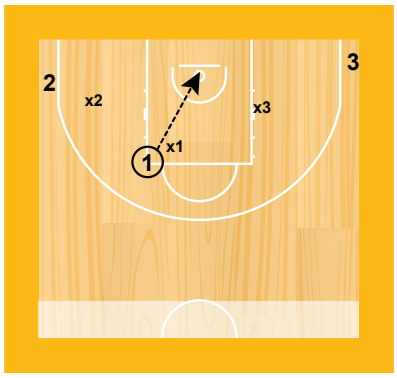
- Защита «кольца» и затем «мяча».
- Создание трудностей для дриблёра.
- «Ловушка» мяча на своей половине.
- Передачи вперёд (чаще, чем ведение через всю площадку).
- «Широкий» быстрый отрыв.
- «Линия прохода» и «линия передачи» в ситуациях 2 1.

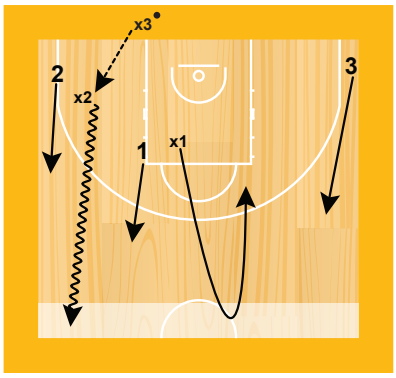


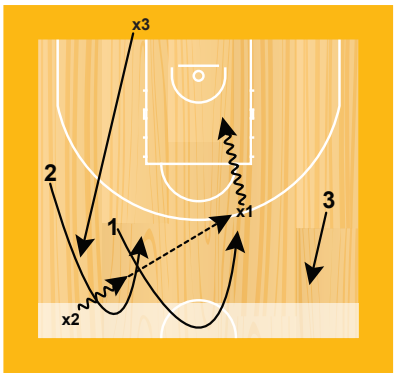


Если доступна лишь половина площадки, тогда тренеры могут симулировать «переход», включая правило: при смене защиты и нападения (забитый мяч, подбор в защите, перехват) все игроки должны коснуться средней линии (или любой другой точки), чтобы начать свою атаку.

Важно, используя правило, игроки не должны ждать, пока остальные коснуться средней линии, чтобы начать атаку.







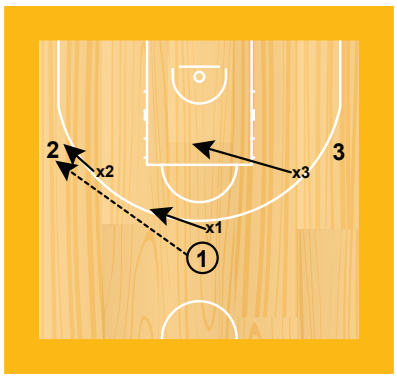
При смене владения, все игроки должны зайти в закрашенную область

Когда 1 забивает, x3 вбрасывает x2, который движется к средней линии. Все игроки тоже двигаются к средней линии.

X1 добирается до закрашенной области первым. Когда x2 (с мячом) доберётся до закрашенной области, он может пасовать x1, который получит свободный бросок. Пока 1, 2, 3 и x3 не добрались до закрашенной области, они вне игры.

Развитие понимания позиции в «личной» защите

Как игры 3x3 - это отличный механизм для развития навыков в нападении - так они хорошо развивают и защитные способности. Способность защищать игрока с мячом и останавливать его проход очень важно в игре 3x3, так как здесь меньше помощи от партнёров из-за большего пространства



Позиции в защите «без мяча» (в одной передаче, в двух передачах и т.д.) одинаково работает и в 3x3, где игрокам нужно «прыгать к мячу» (улучшать позицию в защите каждый раз, как двигается мяч).

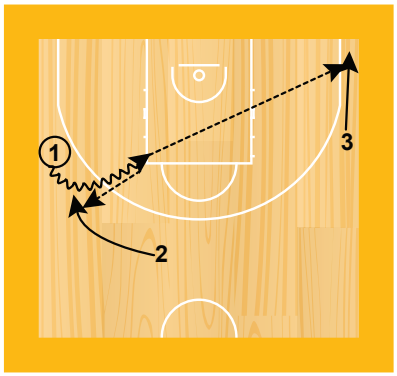
Больше «касаний» - больше участия в игре

С меньшим количеством игроков в команде, у каждого появляется больше возможностей получить мяч (или оборонять игрока с мячом). В этом и заключается больше всего удовольствия!

Принципы «движения в нападении» (motion offense) могут быть использованы и в игре 3 x 3.

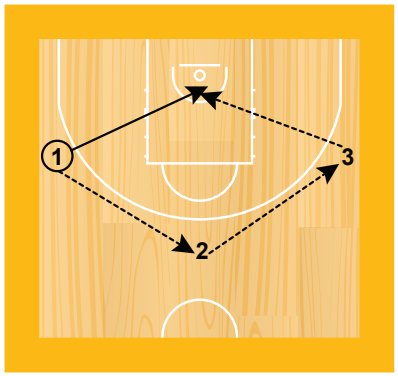
Тренеры должны убедиться, что пространство и навыки игроков подходят к их уровню игры. Например, «пасы-переводы» (с одной стороны, на другую) могут не соответствовать в этой возрастной группе, но ротация мяча (перевод с края на край в несколько передач) приносит тот же результат.

Примеры главных принципов игры 3x3:

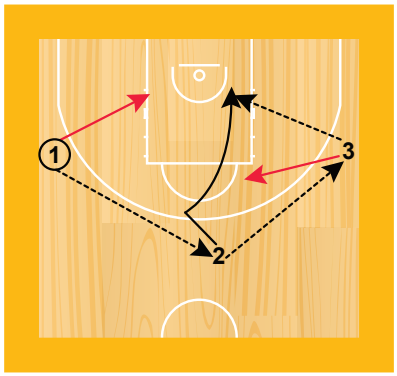


1 проникает в трёхсекундную зону,

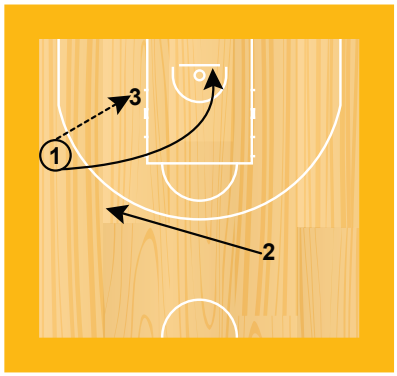
2 и 3 двигаются в позицию для получения передачи



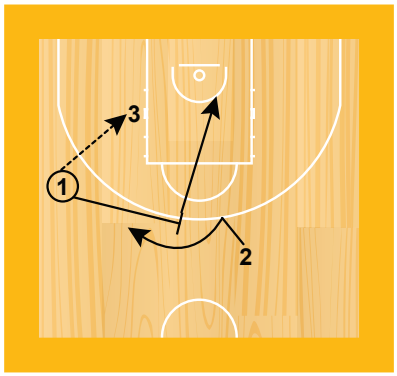
Мяч передаётся с одной стороны на другую. Как только 3 получает мяч, 1 прорезает. Это отличный способ обучения терпению и ожиданию подходящего момента для прорезания – 1 должен ждать, пока мяч дойдёт до 3, чтобы начать прорезание.



Здесь, 2 прорезает, как только 3 получает мяч. 1 держит свою позицию, пока 2 не получит мяч, затем двигается в позицию для получения передачи.



Когда мяч попадает на нижний «ус» (low post) игроку 3, 1 режет под кольцо и 2 делает ротацию.



В альтернативе, 1 делает заслон 2 после передачи вниз, и затем «падает» под кольцо.

5.4 ИГРА НА ПОЛОВИНЕ ПЛОЩАДКИ – 4 x 4

4x4

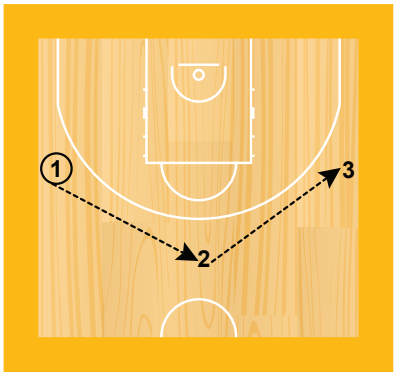
Так же, как и игра 3 x 3, 4 x 4 — это ещё один способ помочь молодым игрокам развивать их индивидуальные навыки и понимание концептов командной игры, такие как «движение в нападении» или защита 1 на 1.

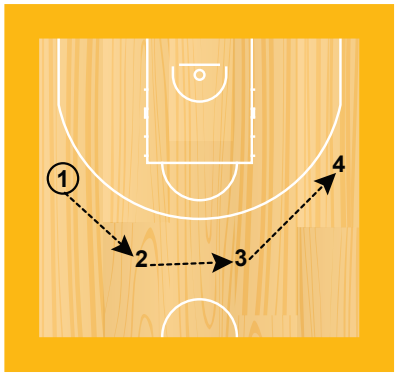
Введение игры «внизу» (post play)

В 4 x 4 появляется возможность играть внизу и все игроки должны иметь возможность играть и внизу, и на периметре. В защите появляется возможность «двойной опеки» (когда 2 игрока держат игрока с мячом), в основном в защите на «полную площадку».

Перевод мяча

4 x 4 может быть предпочтительна для младших игроков для игры во всю ширину площадки, с более короткими передачами и переводами мяча со стороны на сторону.





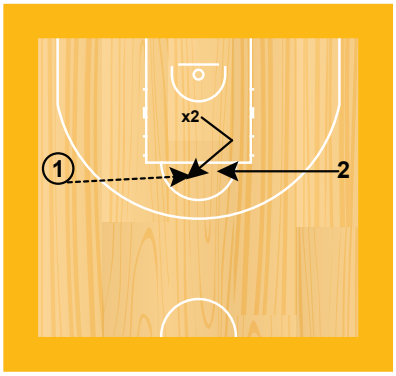
«Перевод» мяча (передачи с целью смены стороны площадки) — это важный концепт. Очень молодым игрокам будет легче освоить его в 4x4, чем в 3x3 (в расстановке, где все находятся на периметре), так как передачи становятся короче, когда игроков четверо.

Снова, если боковые кольца доступны, вы можете играть «на полную площадку», но с меньшей по размеру площадкой. Это важно игрокам для изучения «быстрого отрыва» в защите и в нападении.

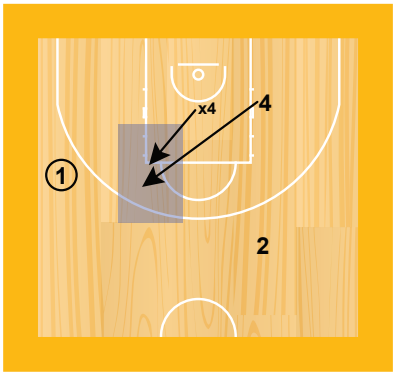
«Пространство» и «движение»

Одна из ключевых причин использовать игру 4 x 4 с младшими игроками - это обучение важности «пространства» и «движения», а также обучение двигаться вместе, как команда. Без этих знаний, много молодых игроков будут бежать ближе к мячу, не понимая к чему это приводит:

- Защитнику легче перехватить передачу (защитник, скорее всего, перехватит мяч в движении, пока его игрок стоит на месте)
- Это создаёт трудности для партнёров, так как становится меньше места для движения к мячу, чтобы получить передачу.



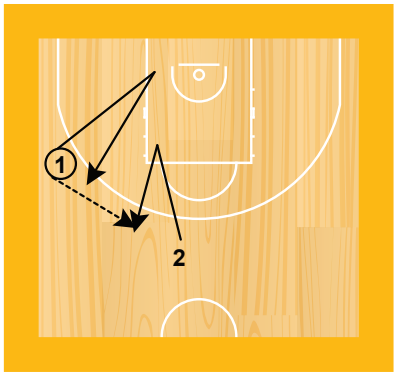
2 прорезает к мячу и останавливается, x2 продолжает движение и может перехватить передачу.



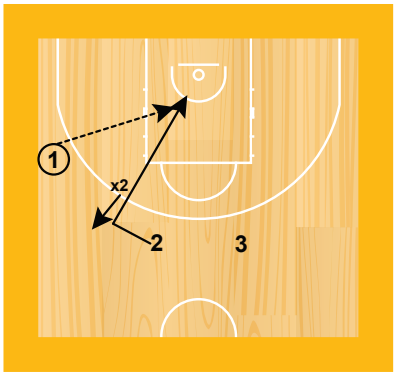
4 двигается к мячу и останавливается за штрафной линией, защитник также восстанавливает позицию.

Закрашенная площадь теперь «оккупирована», ограничивая возможности 2 для прорезания.

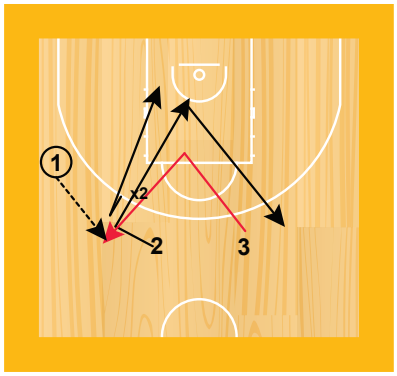
Как в 3 x 3, в 4 x 4 можно развивать осознание важности движения в команде. Следующие движения могут быть использованы, чтобы объяснить игрокам принципы игры 4 x 4 и затем, чтобы они могли практиковать их в игре:



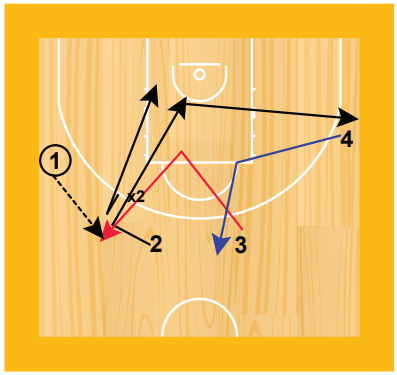
2 открывается к мячу и, после ловли, поворачивается к кольцу. 1 прорезает после передачи.



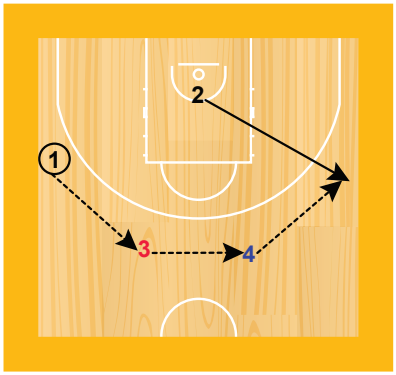
Добавляется защитник: 2 делает «рывок за спину», если не может получить мяч на периметре.



После прорезания 2, 3 делает ротацию («замещает») – открывается под мяч. Затем 2 двигается на позицию, где вначале стоял 3.



После изначального движения 2 и 3 «пас-вход-замещение», 4 замещает 3, а 2 возвращается на первоначальную позицию 4.

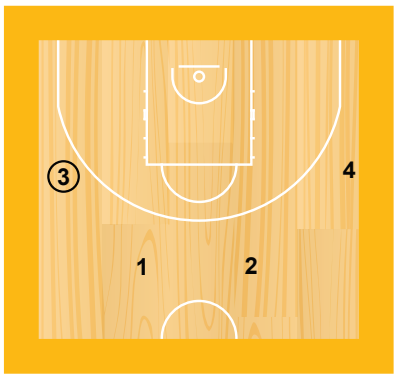


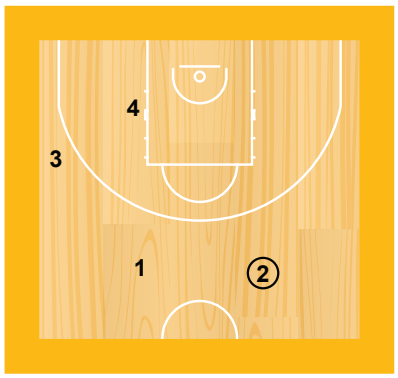
Движение может происходить постоянно, если игроки будут «переводить» мяч по периметру (передавать его с одной стороны на другую).

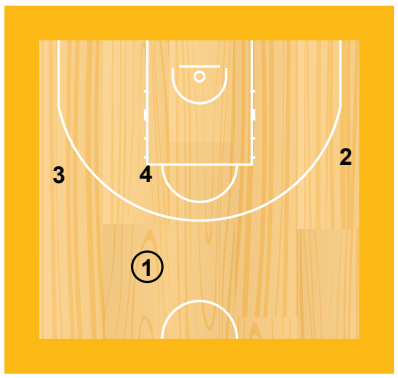
Несмотря на то, что концепт целенаправленного движения может быть показан без защиты или с меньшим количеством защитников, важно дать игрокам «играть», объяснив им как можно больше правил упражнения:

- «На бегу» - всё упражнение без остановки;
- Не больше минуты – что симулирует тайм-аут.

Разные варианты расстановок для юных игроков для игры 4 x 4:







«4 наверху»

Расстановка с открытым «низом», без игрока на усах. Игрок может встать на усы и занять позицию спиной к кольцу (post up), после входа под кольцо, и затем сместиться на периметр

Акценты:

- «Пас и вход»
- Прорезания перед игроком
- Прорезания за спину

«Треугольник. Низкая игра спиной»

Может быть введён игрок внизу, но если юные игроки уже над этим работали. Все игроки должны иметь возможность играть и внизу, и на периметре.

Акценты:

- Передачи вниз
- Прорезания для игры внизу
- Прорезания за спину (2)

«Треугольник. Высокая игра спиной»

Поднятие нижнего игрока на уровень «локтя»

Акценты:

- Прорезания за спину (2 и 3)
- На «локте» - игра спиной и лицом
- Прорезание с локтя
- Проход к кольцу с краёв

Все права защищены. Воспроизведение или использование этой работы в любой форме, любыми электронными, механическими и другими средствами, известными в настоящее время или изобретенными, включая ксерокопирование и запись, а также в любой системе хранения и поиска информации, запрещено без письменного разрешения
FIBA-WABC.

© 2016, FIBA-WABC.

FIBA
We Are Basketball

WORLD ASSOCIATION OF
BASKETBALL
COACHES