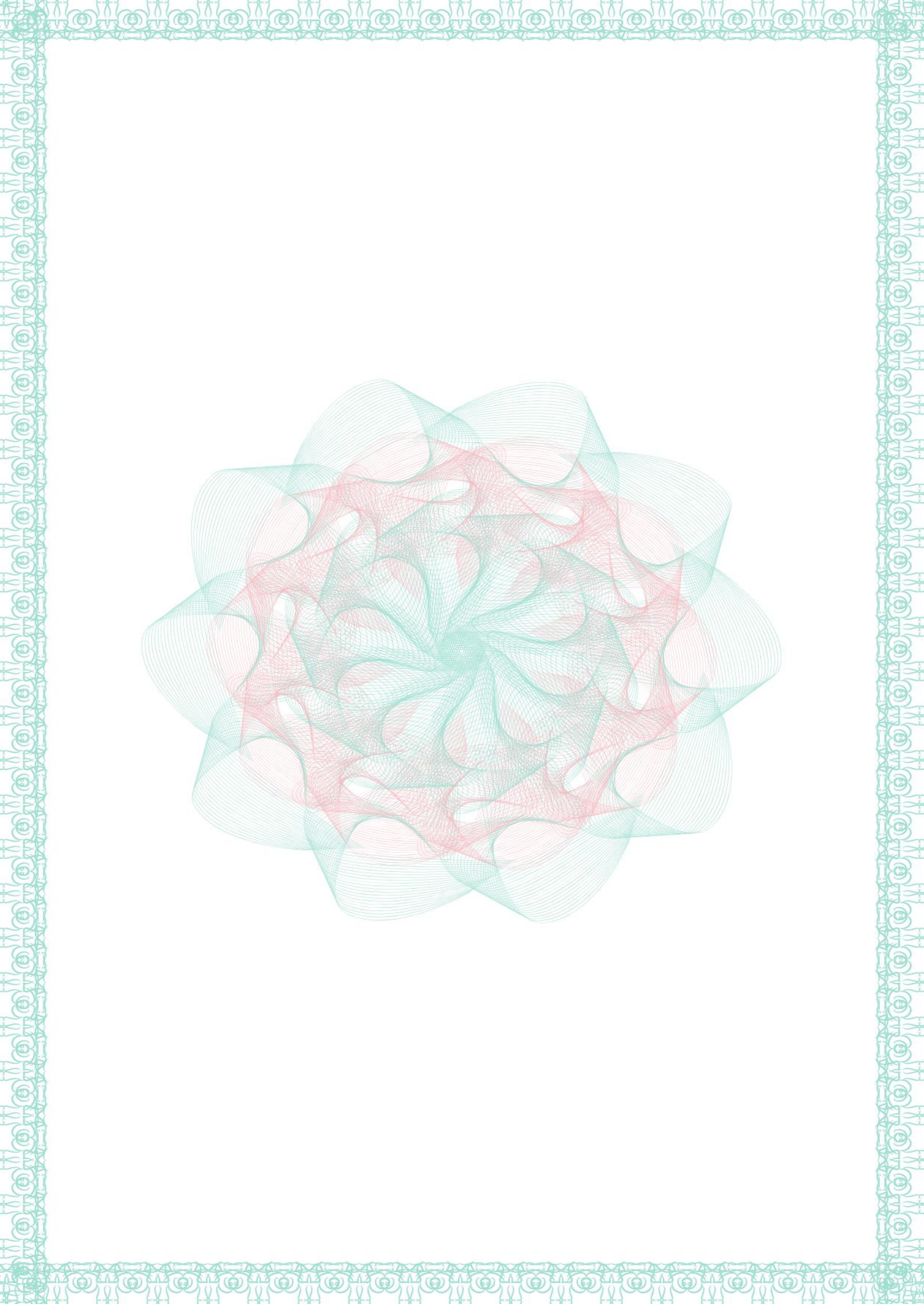




Авторская программа

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ  
КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПРИ  
ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ





**УДК 373**  
**ББК 74.345.3**

**Рецензент:**

Мукатаев О. О. педагог мастер, старший научный сотрудник научно-методического центра «Өркениет» Республики Казахстан;

**Развитие скоростно-силовых качеств студентов при занятиях баскетболом /**  
составители: Есеева А.А., Капанова С.Н., Аренов А.В./город Астана, 2023.

**ISBN 978-631-7482-78-9**

Авторская программа направлена на разработку и внедрение в учебный процесс и проверить эффективность использования подвижных игр с применением технических приемов баскетбола для быстрого обучения и с применением скоростных способностей студентов-баскетболистов группового обучения.

**УДК 373**  
**ББК 74.345.3**

Решением экспертной комиссии в соответствии с протоколом ученого совета №2 от 06.06.2023 года научно-методического центра рекомендовано к печати

**ISBN**

978-631-7482-78-9

© Республика Казахстан НМЦ  
«Өркениет», 2023

**РЕКОМЕНДОВАНО К ИЗДАНИЮ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ЦЕНТРА «ÓRKENIET» РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**



**Рецензент:**

Старший научный сотрудник научно-методического центра «Órkeniet»  
Мукатаев О.О

**Составители:**

**Есеева Айбарша Ахметжановна**, старший преподаватель физической культуры  
НАО «Медицинский университет Астана»

**Капанова Светлана Николаевна**, старший преподаватель физической культуры  
НАО «Медицинский университет Астана»

**Аренов Александр Валерьевич**, старший преподаватель физической культуры  
НАО «Медицинский университет Астана»

© НМЦ «Órkeniet» Республики Казахстан, 2023г.

## Пояснительная записка

Баскетбол – спортивная игра, которая очень популярна среди студенческой молодежи и общественно обострившейся спортивной конкуренцией. Эта игра привлекает своей эмоциональностью, зрелищностью. Условия игры становятся контактными, активными, жесткими. Баскетбол включает в себя большое количество преимуществ и сложных технико-тактических приемов. Несмотря на то, что повсеместно распространённость этой игры является наиболее эффективной.

Баскетбол – спортивная игра, которая развивает у игроков: скорость, ловкость, прыгучесть, быстроту, координацию, гибкость, выносливость, все те качества, которые необходимы баскетболисту для успешного владения этой игрой. Большинство технических и тактических приемов относятся к группе скоростных игроков, и так как баскетбол на сегодняшний день является скоростной игрой, то и требования предъявляются к развитию скоростных способностей игроков и скорости очень высоки. Условия игры в баскетболе в настоящее время быстро увеличиваются от атак до защиты и наоборот, поэтому требования к игре постоянно осуществляются на площадках в разных сторонах во время игры. Различные движения на встречах и встречах с участниками тактическая и психологическая подготовленность, для которой необходимо системное и последовательное обучение и совершенствование.

Процесс воспитания в профессиональной среде организован таким образом, что занятия посещают по спортивным специализациям. Приглашаются на учебу по выбору студентов. В группу по баскетболу попадают все ученики, пожелавшие сыграть в эту игру. Поиски в группе по баскетболу приходят не те ученики, которые занимались в школах, баскетбольных секциях, а те, которые играли во дворе, отправлялись в баскетбол на немногочисленных уроках в школе или просто захотевшие найти в этой игре.

На первых занятиях очень часто наблюдается неуклюжее передвижение игроков на площадке, неточное выполнение технических элементов игры (бросков, разведки, передач). Многие игроки не могут понять, что нужно делать, повышать эффективность на платформе, когда бросаются вперед для атаки в нападении и с целью возврата для защиты своих колец и опеки своего игрока. Первые потопки студенческих баскетбольных групп в игре обычно неудачны. Игроки делают много ошибок, не умеют давать хороший пас партнеру, бросают точно по кольцу, ведут быстрый мяч. Порой они просто все бегут за мячом или стоят и стоят за тем, что происходит на площадке. С таким набором в группе по баскетболу мы сталкиваемся с каждым новым учебным годом.

Применение подвижных игр у студентов к занятиям, снимает интерес мышечного и нервного напряжения, увеличивает плотность занятий и быстро увеличивает нагрузку. В баскетболе высока вероятность использования подвижных игр с высокой эффективностью.

Анализируя опыт использования подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях студентов-баскетболистов, мы можем сказать, что подвижные игры являются из эффективных средств использования скорости и быстрого передвижения игроков.

### **Цель программы:**

Разработать, внедрить в учебный процесс и проверить эффективность использования подвижных игр с применением технических приемов баскетбола для быстрого обучения и с применением скоростных способностей студентов-баскетболистов группового обучения.

### **Задачи программы:**

- Проанализировать методы используемые для развития скоростных и силовых качеств студентов.
- Определить причины необходимости совершенствования скоростно-силовой подготовки, а также перечень игровых видов спорта, в том числе игровых, в которых требуется использование основных средств скоростно-силовых качеств.
- Разработать комплекс специально подобранных прыжковых упражнений, пригодных для исследований с целью изучения их влияния на развитие скоростных и силовых качеств у студентов, а также поведенческие и представили способы оценки достигнутых результатов.

### **Особенности программы:**

Программа реализуется с учётом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, оценивающий последовательность изложения его материала, средства и методы подготовки, объемные тренировочные и исследовательские исследования, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предполагаемый в зависимости от особенностей учащегося вариативности материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием принимаемых средств и направленностью, направленных на решение данной педагогической задачи.

### **Ожидаемые результаты:**

Использование подвижных игр в процессе обучения студентов-баскетболистов помогает: повысить восприимчивость к знаниям; приобретение навыков и навыков и применение их на практике; знакомиться со структурой применения различных воздействий, элементов техники и возможностей их применения в значительной степени; обладает двигательной активностью вместе с двигательными навыками и обладает необходимыми баскетболисту физическими качествами.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ К ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Баскетбол требует, чтобы игроки были чрезвычайно быстрыми, сильными, мощными и гибкими на протяжении всей игры.

Игроки, выступающие на самых высоких уровнях профессии, тренируют свои физические возможности по максимуму. Игроку уже недостаточно полагаться на свои природные способности, чтобы преуспеть в этом виде спорта.

Цель этого раздела — помочь тренерам по баскетболу определить, какие физические качества должен развивать каждый из их игроков. Эти качества могут включать как силу, так и физическую форму, и их необходимо развивать в течение сезона.

Чтобы оптимизировать физическую подготовку игроков, тренеры должны понимать, что это за качества и когда их необходимо развивать. Выйдя за пределы базового уровня, тренеры должны проконсультироваться со специализированным тренером по силовой и физической подготовке, чтобы оптимизировать эту область обучения и развития, чтобы игрок мог достичь самого высокого уровня.

### ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Следующие физические качества следует учитывать при разработке программы для всех игроков, поскольку они позволят им преуспеть во всех физических аспектах игры.

**Сила:** способность тела производить энергию или сопротивляться сопротивлению. Это качество является ключевым фактором для предотвращения травм и, кроме того, является одним из основных компонентов, позволяющих игроку быть более взрывным или энергичным.

**Мощность:** сочетание скорости и силы. Это способность тела производить интенсивную силу за очень короткий промежуток времени.

**Мышечная выносливость:** способность организма играть на определенном уровне игры или прилагать максимальные усилия в течение длительных периодов времени.

**Диапазон движений** — способность тела выполнять полный диапазон движений для оптимизации определенного навыка.

Как правило, мы используем эти термины для обозначения конкретного сустава (например, плечевого, тазобедренного). Например, игроку может быть трудно просунуть локоть под мяч при броске, если диапазон движения его плеча ограничен. Этот термин также включает гибкость для игроков, которые не могут достичь полного диапазона движений, необходимого для овладения навыком.

**Координация:** Способность тела эффективно функционировать и использовать все мышцы для достижения оптимальной производительности и выполнения движений и навыков, необходимых для игры. Примером этого качества является выстрел: ноги обеспечивают силу и должны быть согласованы с верхней частью тела.

Эти совокупные физические качества позволяют игроку двигаться с максимально возможной эффективностью. Тренеры должны оценить, как игроки выполняют эти игровые навыки, чтобы определить соответствующие методы обучения и действия для достижения изменений в производительности, необходимых каждому игроку для

достижения более высокого уровня. Этот раздел представляет собой общее руководство, объясняющее, как достичь этого на начальном уровне.

Разработка баскетбольной программы состоит из планирования тренировок команды и отдельных игроков для достижения наилучших возможных результатов с точки зрения физических качеств в нужное время. В идеале это означает, что необходимо составить годовой план, чтобы можно было назначить правильные методы обучения в нужное время. В том случае, если тренер будет работать с игроками менее года, в плане тренировок должны быть учтены другие программы, которыми могут заниматься спортсмены.

План также позволит вам разделить год на тренировочные периоды в соответствии с применимыми аспектами производительности. Улучшение каждого из выявленных вами качеств займет разное время. Улучшения должны быть сделаны в отведенные сроки и в соответствии с ожидаемыми уровнями.

Некоторые игроки могут сомневаться в целесообразности проведения определенных видов тренировок, и существует множество мифов относительно соответствующих методов тренировок.

Это одни из самых распространенных заблуждений.

#### **Силовые тренировки заставят меня выглядеть мускулистым и медленным.**

Это утверждение не имеет под собой научной основы, так как одним из факторов, необходимых для повышения скорости, является то, что у игрока больше силы. Чтобы увеличить мышечную способность, необходимую для создания силы, игрок должен тренироваться с большим сопротивлением в действиях, которые он выполняет.

#### **Тренировка мышечной силы повлияет на мою способность стрелять.**

По мере того, как мышцы становятся сильнее и генерируют больше силы, для выполнения тех же действий требуется меньшая мышечная мощность.

Например, если трехочковый бросок требовал от игрока использования всей его силы, он может потребовать только 80% его мышечной способности по мере того, как мышцы становятся сильнее. Тело игрока быстро приспособится к этому, хотя возможно, что на короткое время оно будет чувствовать себя «по-другому» при стрельбе. Преимущество большей мощности заключается в том, что удары будут менее утомительными, что улучшит производительность игрока.

#### **Силовые тренировки сделают меня менее гибким.**

Это не так, если одновременно реализуется подходящая программа для поддержания гибкости. Тренировка мышечной силы требует от игрока максимального сокращения мышц. Поэтому очень важно позволить мышечным волокнам снова расслабиться и вернуться к своей длине покоя. Чтобы сохранить гибкость, игроки должны растягиваться во время восстановления, чтобы поддерживать свой начальный диапазон движения.

#### **Если я буду слишком много заниматься аэробикой, я потеряю скорость.**

Это может произойти, если в план тренировок входит много аэробной работы. По этой причине важно, чтобы тренеры включали в тренировки скоростные и аэробные способности.

#### **Я могу делать одну и ту же программу весь год.**

Тело приспосабливается к разным тренировочным стимулам с разной скоростью. Как только тело привыкает к определенному типу тренировок, скорость адаптации замедляется и может даже полностью прекратиться. Применение этого принципа подразумевает, что для достижения оптимальных результатов программа должна быть изменена до того, как организм перестанет к ней адаптироваться. Это требует изменения тренировочных программ игроков каждые четыре-шесть недель, чтобы максимизировать скорость адаптации.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Это основа всех силовых и кондиционных программ и определяется как состояние, которое позволяет игроку выполнять игровые навыки с максимально возможной эффективностью. Это достигается за счет улучшения физических возможностей и диапазона движений, необходимых для использования каждого навыка.

С физической точки зрения такими навыками могут быть такие действия, как бег, прыжки, стрельба и передача. Каждое из этих действий несет в себе возможности и диапазон движений, необходимых игроку для их эффективного выполнения.

Для этого тренерам необходимо знать, как правильно выполнять эти навыки и как игроки могут это делать. Использование видео для формирования ментальных моделей передового опыта — хороший способ улучшить вашу способность оценивать, насколько эффективны движения игроков в ключевых баскетбольных навыках.

## РАЗРАБОТКА ПЕРИОДИЗИРОВАННОГО ПЛАНА

Тренеры должны разработать план с подробным описанием того, как эти качества будут тренироваться и в какое время года. Эти тренировочные периоды можно комбинировать, чтобы оптимизировать стимул, предлагаемый игрокам, и ограничить эффект усталости. Это также позволит вам расставить приоритеты для определенных типов тренировок во время предсезонки, постсезонья и каникул. Во время соревнований рекомендуется поддерживать физические возможности игрока, так как приоритетом является его работоспособность в игре.

Тренеры могут использовать специалистов по силовой и физической подготовке; однако они должны понимать физические возможности, необходимые для игры в баскетбол, и важность последовательного обучения.

Одним из наиболее важных аспектов разработки периодизированного плана является понимание того, что некоторые физические качества требуют больше времени для адаптации и что некоторые качества могут снизить скорость адаптации других, если не соблюдать правильный порядок. Также важно понимать, что когда вы прекращаете тренировать определенные физические качества, детренированность будет происходить с разной скоростью.

Разделение плана тренировок на разные сегменты или периоды для сосредоточения внимания на определенных физических качествах называется «периодизацией». Если периоды объединяются, создается периодизированный годовой план. Существует много моделей для создания периодизированного

плана. Наиболее распространенной для тренеров с небольшим опытом силовой и кондиционной подготовки является линейная. При переходе к более сложному периодизированному плану предпочтительной моделью для спорта высших достижений является сопряженная модель.

Разница между линейной моделью и сопряженной моделью заключается в том, что первая состоит из тренировки одного качества за другим в последовательном порядке по мере приближения игрока к соревновательному периоду. Сопряженная модель состоит в постоянной тренировке всех качеств, но изменении процента времени, отводимого на каждое из них, по мере того, как игрок приближается к соревновательному периоду.

### В ПРИВЕДЕННОЙ НИЖЕ ТАБЛИЦЕ УКАЗАНЫ ОБЩИЕ СРОКИ ДЕТРЕНИРОВКИ.

ДНИ	ДЕТРЕНИРУЮЩИЙ ЭФФЕКТ
ОТ 3 ДО 5	Аэробная способность снижается на 5%
С 7 ДО 9	Способность организма использовать кислород снижается на 10%
10	Снижает скорость обмена веществ в организме
С 14 ДО 16	Производство энергии мышечными клетками начинает быстро снижаться. Потеря мышечной массы, силы и тонуса.
С 20 ДО 21	Способность организма использовать кислород снижается на 20%
С 22 ДО 25	Потеря мышечной массы от 10 до 15%
С 27 ДО 29	Мышечная сила снижается на 30%

Описанные выше временные рамки следует учитывать при общем планировании тренировочного года игрока. Цифры в таблице соответствуют полной приостановке обучения; сроки варьируются в зависимости от каждого игрока.

### ОЦЕНКА СПОРТСМЕНА (ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТЕ ДВИЖЕНИЯ)

Оценка спортсменов является важным элементом всех периодизированных планов подготовки, поскольку она позволяет тренерам контролировать программы тренировок и при необходимости вносить коррективы. Некоторые важные вопросы, которые следует учитывать при оценке спортсмена, — это определение того, какие элементы производительности учитываются и какое движение вы хотите оценить.

Тестирование движения обычно является частью начальной оценки спортсменов. Они могут быть очень полезны для определения того, какие игроки подвержены риску травм из-за неправильного движения из-за недостаточного диапазона движения, силы или стабильности. Следовательно, дизайн программы может быть настроен для улучшения основных моделей движений, легкого отслеживания прогресса отдельных игроков и проверки полезности программы.

Тесты движения отличаются от тестов производительности, которые могут включать тесты скорости, силы или выносливости. Один из наиболее распространенных в современной литературе двигательных тестов был разработан Куком и называется «тест функционального движения» (Functional Movement Screen, FMS). FMS состоит из оценки различных моделей основных движений, таких как описанные ниже.

Пример теста движения, характерного для баскетбола:

## Связанные шаблоны движения

- Приседания: прилагаете ли вы больше усилий одной ногой, чем другой? Они асимметричны?
- Приседания над головой: вы используете одну руку больше, чем другую? Баланс неправильный?
- Выпады: одной ногой вы делаете их лучше, чем другой? Вы сохраняете равновесие?
- Техника падения: хорошо ли он поглощает удар? Вы падаете с заблокированными суставами?
- Прыжок и падение на одной ноге: недостаток баланса или наклон?

Затем тренеры могут захотеть оценить способности спортсменов к определенным движениям; Например, если спортсмен может выполнить следующие упражнения с хорошей техникой и добиться нужного количества повторений:

- Мост подколенного сухожилия на одной ноге, 12 на ногу.
- Отжимания, 12.
- Утюг, 1 мин.
- Подъемы на носки на одной ноге (на полу), 20 на ногу.

Рекомендуется снимать двигательные тесты на видео, чтобы тренеру было легче оценивать спортсменов. Затем каждое движение спортсмена может быть оценено и оценено, чтобы упростить отслеживание прогресса с течением времени. Вот простая система подсчета очков:

- 1 - Вы не можете выполнить упражнение без серьезных ошибок.
- 2 - Вы можете выполнить упражнение, но с небольшими ошибками.
- 3 - Вы можете выполнять упражнение с техническими навыками.

## РАЗОГРЕТЬСЯ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Разминка — это обычная практика, которую большинство игроков и тренеров считают неотъемлемой частью любой тренировки. Считается, что разминка улучшает способность игроков лучше выполнять последующие упражнения и снижает количество связанных со спортом травм опорно-двигательного аппарата.

Разминка не только подготавливает спортсмена к тренировке, но также позволяет ему улучшить свои результаты за счет таких механизмов, как увеличение индекса нервной проводимости, улучшение выработки силы и увеличение анаэробной энергии.

Основная цель разминки — повысить температуру тела, но тренеры также могут использовать ее для закрепления двигательных моделей и проведения мероприятий по предотвращению травм.

Разминка обычно состоит из общего движения и мобилизации, за которыми следуют более интенсивные упражнения для конкретного вида спорта.

Общие движения — это легкие упражнения, направленные на увеличение частоты сердечных сокращений, кровообращения, дыхания и внутренней температуры мышц. За ними часто следуют динамические упражнения на растяжку, которые предназначены для увеличения диапазона движений и введения движений, характерных для данного вида спорта. Например, спортсмены начинают со стрельбы

из фиксированного места, продолжают бросками в прыжке и заканчивают контактом с другим игроком.

Ниже приведена разминка перед баскетбольной тренировкой, включающая двигательные навыки, описанные в предыдущих главах.

- Пробежитесь через корт и обратно 2 раза.
- Шагающие выпады на середину корта:
  - Носки и колени должны быть направлены вперед.
  - Бедра должны быть прямыми, а грудь приподнятой.
  - Длина выпада должна постепенно увеличиваться с каждым шагом.
- Мост подколенного сухожилия на одной ноге, 2 подхода по 8 повторений на ногу:
  - Бедра должны быть прямыми.
  - Полный диапазон движения.
- Боковой выпад, чтобы вернуться в исходное положение.
  - С каждым шагом увеличивайте длину.
  - Ноги всегда должны смотреть вперед.
- Упражнение на икры с упором колена в стену, 10 на ногу.
  - Пятки должны оставаться на полу, и игрок должен сгибать ногу до тех пор, пока колено не коснется стены, пытаясь увеличить расстояние между пальцами ног и стеной.
- Приседания, 10.
  - Ноги должны быть расставлены чуть шире плеч.
  - Грудь должна быть поднята.
  - Бедра должны быть отведены назад, а колени должны находиться перед пальцами ног.
  - Глубина.
  - Пятки не должны быть подняты.
- Шаг для вертикального прыжка, 3/нога.
  - Мягкое падение, амортизация.
  - Твердая стойка: можете ли вы двигаться в любом направлении от точки падения

## Тематика упражнений для баскетболистов

Возможно, больше, чем любой другой вид спорта, баскетбол рассматривается как соревнование физической силы. Тем не менее, скорость, боковые движения и взрывная сила необходимы в баскетболе. Если им не хватает силы в определенных областях, даже физически одаренным игрокам будет сложно не отставать и быстро реагировать на корте.

Вот десять простых баскетбольных упражнений, которые могут увеличить вашу взрывную силу и боковую скорость, одновременно снизив вероятность получения травмы.

№	Баскетбольные упражнения	Как это помогает?
1	Боковой выпад	Имитирует типичное защитное шарканье в баскетболе и расслабляет волнообразные мышцы и мышцы бедра.
2	Ягодичный мостик	Улучшает набор мышц ягодичных мышц и режим работы, которые имеют решающее значение для прыжков.
3	Боковая граница	Укрепляет ваши ноги, чтобы они могли быстро двигаться из стороны в сторону
4	Приседания с набивным мячом для жима	Создает правильное баскетбольное прыжковое движение, сгибаясь в бедрах и выбрасывая вверх.
5	Подтягивания	Развивает жизненно важную всестороннюю силу спины при правильном выполнении
6	Глобальный присед	Увеличивает силу нижней части тела
7	Прыжок с барьерами на одной ноге	Снижает риск частых баскетбольных травм.
8	Румынская становая тяга	Позволяет прыгать выше и с большей взрывной силой, укрепляя спину, ягодицы и подколенные сухожилия.

9	Попеременный жим гантелей	Широчайшие и спина полностью выпрямлены, а плечи устойчивы для броска в прыжке.
10	Сгибание ног в физиоболе	Поддерживает разгибания бедер и заставляет работать подколенные сухожилия, повышая силу мышц задней поверхности бедра и способность к прыжкам.

### 1. Боковой выпад

Это ваш лучший друг, так как боковые выпады имитируют стандартную защитную перетасовку в баскетболе, раскрывая при этом мышцы паха и бедер. Здесь шаг вправо из положения стоя. Не забудьте держать носки прямо, а ступни ровными, а затем переходите к приседанию на правой ноге. Для этого вам нужно держать левую ногу прямо, а вес правой ноги приходится на середину стопы до пятки. Присядьте как можно ниже, держа левую ногу прямо. Задержитесь в этом положении на 2 секунды и вернитесь в исходное положение. Повторите это в течение 10 повторений, а затем поменяйте стороны.



### 2. Ягодичный мостик

Качество ваших ягодичных мышц усиливает вашу игру, поэтому это одно из лучших упражнений для их тренировки. Здесь используются паттерны возбуждения и набора мышц ягодичных мышц, поскольку вы начинаете с положения лежа на полу лицом вверх. Держите колени согнутыми под углом 90 градусов и ступнями на полу,

между коленями положите свернутое полотенце. Сформируйте мост с бедрами к потолку, который, в свою очередь, сжимает ваши ягодицы. Не отрывая плеч и пяток от земли, задержитесь в верхнем положении. Опустите бедра на землю, не касаясь их. Повторите это в течение 10 повторений.



### **3. Боковая граница**

Хотите совершенствоваться в быстрых рывках и движениях из стороны в сторону? Увеличьте боковую силу ног с помощью бокового рывка. Здесь вам нужно встать на правую ногу, поставив левую ногу на землю. Слегка присев правой ногой, а затем прыгните влево, используя ногу и ягодицы. Приземлитесь на левую ногу, используя лодыжку, колено и бедро. Не забывайте сохранять равновесие — вы не хотите навредить себе. Удерживайте это положение, считая до трех, затем прыгайте вправо — повторите это 10 раз на каждую сторону.

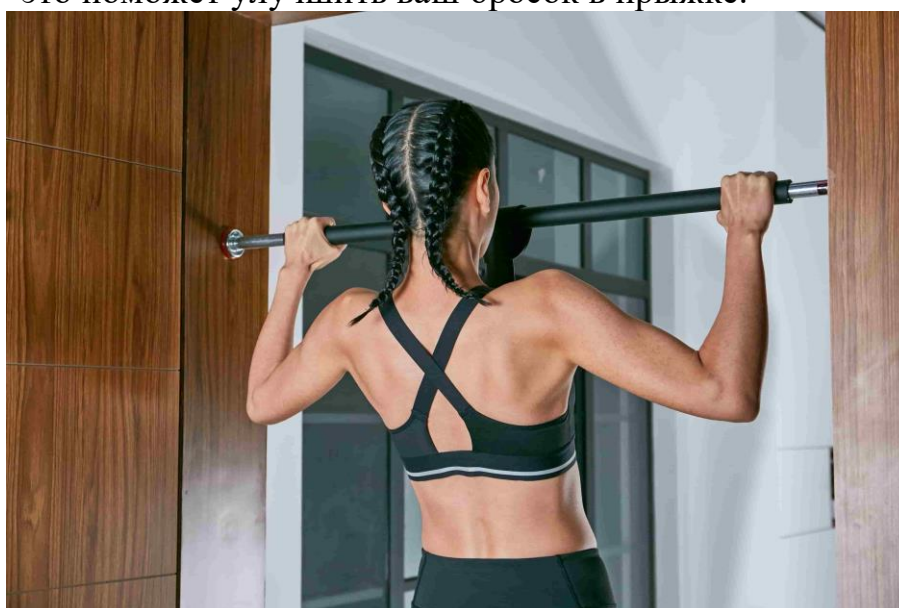
### **4. Приседания с набивным мячом для жима**

Медицинский мяч – это подарок, который должен быть у каждого спортсмена. Для спортсменов-баскетболистов вы имитируете прыжок, выполняя этот специальный присед. Здесь нужно встать, держа медицинский мяч на уровне груди. Опуститесь в присед и, вытянувшись через бедра, поднимите мяч и свое тело в воздух.



## 5. Подтягивания

Подтягивания подобны броскам в прыжке — требуют одинаковых усилий и проработки одних и тех же мышц. Чтобы улучшить работу широчайших, спины, плеч и запястий, добавьте в тренировку подтягивания. Виснув на перекладине хватом сверху/обратным хватом, отведите лопатки назад и вниз, поднимая корпус вверх. Возвращайтесь в полностью выпрямленное положение после каждого повторения — это поможет улучшить ваш бросок в прыжке.



## 6. Кубковый присед

Рекламируемые как «мощные приседания», кубковые приседания помогают укрепить нижнюю часть тела. Для этого вам понадобится помощь старой доброй гири. Держите гирю двумя руками у груди, имитируя движение питья из нее, как из кубка. Приседайте, сидя на бедрах, перенося вес на пятки, не поднимая носки. Сохраняйте контакт между гирей и грудью, при этом локти должны мягко касаться коленей. Поднимитесь и мощно вытяните бедра — повторите то же самое 10 раз.



### **7. Прыжок с барьерами на одной ноге**

Баскетбол — контактный вид спорта с его множеством непредсказуемых травм. Вам нужно подготовиться к худшему, а прыжок с барьерами на одной ноге готовит ваше тело к приземлению и поглощает силу. Поставьте несколько невысоких барьеров и встаньте перед ними, на одной ноге. Перепрыгивайте через все препятствия, удерживая приземление на одной ноге. Постарайтесь контролировать приземление на более мягком уровне, поглощая силу через бедро и ягодичные мышцы. Смените сторону и повторите на противоположной ноге.

### **8. Румынская становая тяга (РДЛ)**

Баскетбол — это игра прыжков, акцентом на которой являются взрывные движения. Следовательно, требуется способность шарнирно опираться на бедра, а не прыгать с колен. Для тренировки подколенных сухожилий, ягодичных мышц и спины доктор прописал румынскую становую тягу. Для этого нужно встать, поставив ноги на ширине плеч. Держите по гантели с каждой стороны, удерживая вес на задней половине стопы. Отводя бедра назад, опустите гантели как можно ниже, держа спину прямо. Это задействует подколенные сухожилия и ягодичные мышцы,

когда вы вернетесь в исходное положение — достаточно непрерывного подхода из 10 повторений.

### **9. Попеременный жим гантелей**

Это одна из лучших баскетбольных тренировок, когда вы ложитесь лицом вверх на скамью, руки к бедрам, а гантели — к внешней стороне плеч. Поднимите две гантели к груди. Опустите другую гантель, пока она не коснется внешней стороны плеча, сохраняя прямую руку, затем выжмите ее обратно. Нажимайте сильнее обеими руками на пике действия, как будто вы пытаетесь пробить крышу. Точно так же двигайте противоположную руку.

### **10. Сгибание ног с физиоболом –**

Последним в нашем списке упражнений для баскетболистов является сгибание ног на физиоболе, когда на физиоболе вы лежите лицом вверх с прямыми ногами и пятками вверх. Сожмите ягодицы, чтобы поднять бедра и приблизить их к телу. Когда мяч приближается к вам, сопротивляйтесь желанию согнуть бедра. Сгибание ног на десять повторений с разгибанием ног. Следите за тем, чтобы ваши бедра никогда не касались земли.

Самое главное - развитие навыков

Пока ваши мышцы напряжены и рвутся вперед, пришло время для тренировки навыков. Как- интересно? Просто – купите баскетбольное кольцо для дома, баскетбольный мяч и готово. Выполните знакомые вам упражнения в качестве разминки. Затем выполните несколько сложных упражнений, чтобы довести себя до предела. Важно выйти за пределы своей зоны комфорта, чтобы получить оптимальные результаты. Наконец, хорошо рассчитывайте свои движения — скорость и точность дают вам преимущество.

## **Структура плана тренировок по баскетболу**

В баскетболе мы разбиваем стандартную тренировку на 5 разделов...

- 1. Динамическая разминка/движение тела**
- 2. Работа над навыками**
- 3. Командные стратегии**
- 4. Схватка/игры с небольшими участниками**
- 5. Заминка**

Во-первых, давайте обсудим каждый раздел более подробно.

Позже мы разберем, сколько времени вы должны потратить на каждый из разделов.

А затем я поделюсь с вами тремя полными тренировочными планами, которые вы можете распечатать и использовать со своей командой.

### **1. Динамическая разминка/движение тела**

Этот раздел практики нельзя пропускать.

Большинство молодежных команд проводят двухминутную разминку, прежде чем сразу перейти к другим частям тренировки.

Когда я смотрю юношеские баскетбольные матчи, становится ясно, что у лучших игроков фантастические:

- Баланс
- Координация
- Изменение скорости
- Изменение направления

Игроки, которые борются, еще не научились контролировать свое тело.

Чрезвычайно важно помочь игрокам создать спортивную основу. Имея эту основу, становится намного легче осваивать новые баскетбольные навыки по мере их развития.

Этот раздел практики поможет вашим игрокам не только в баскетбольных навыках. Это поможет предотвратить травмы и поможет им во всех видах спорта и движениях жизни, потому что, как мы все знаем, игроки не должны специализироваться исключительно на баскетболе в юном возрасте .

Вот несколько примеров движений тела и координационных движений, которые вам необходимо включить в динамическую разминку.

- Бег трусцой
- Спринт
- Отступление
- Раздвижные
- Изменение направления
- Изменение темпа
- Прыжки
- Посадка
- Выпады
- Пропуская

### **2. Работа над навыками**

Основная часть юношеской баскетбольной тренировки должна заключаться в отработке навыков. Упражнения должны быть веселыми и интересными, но при этом повышать мастерство ваших игроков.

Это включает в себя упражнения, которые учат игроков **правильно** выполнять движение навыка, а также упражнения, которые помогают им узнать, **когда** использовать навык.

Упражнения, которые позволяют игроку узнать, когда использовать навык, обычно пропускаются.

Касательно стрельбы, это отличная цитата Джеффа Ван Ганди...

*«Процент бросков так же важен для принятия решений, как и для техники» — Джефф Ван Ганди.*

Это правило касается всех навыков, а не только стрельбы...

**Нам нужно ставить игроков на позиции, которые требуют от них принятия решений и получения игрового опыта.**

Многие тренеры показывают игрокам именно то, что им нужно делать... они дают фантастические инструкции, и в конечном итоге игроки будут блестяще выглядеть на тренировках.

Затем игроки войдут в игру, и будет казаться, что они все забыли!

Почему это происходит?

**Потому что они не научились играть против конкурентов.**

Нам нужно включить упражнения, которые научат игроков технике, и упражнения, которые научат их делать это в игре.

Я рекомендую разделить эти два типа упражнений 50/50...

**Пример дриблинга:**

5 минут стационарного владения мячом, а затем игра 1 на 1 на всей площадке.<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>

**Пример съемки:**

5 минут бросковой формы, а затем 1 на 1 партнерские встречи, когда нападающий решает, бить по мячу или вести мяч.

**Пример прохождения:**

5 минут на передачу формы, а затем 10-минутная игра 5 на 4 на выезде.

Хотя я перечисляю небольшие игры в конце практики, я по-прежнему использую их в этом разделе для улучшения индивидуальных навыков при принятии решений.

*«Выполняйте упражнения, которые заставят ваших игроков думать» — Бобби Найт.*

**СОВЕТ ВФС:** на юношеском уровне тренировки должны длиться не более 10 минут. По истечении этого времени игроки начнут терять интерес. Держите их короткими и веселыми!

### **3. Командные стратегии**

Командные стратегии — наименее важный компонент юношеской баскетбольной практики.

И на мой взгляд, для игроков младше 10 лет они не нужны.

Раздел командных стратегий обучения включает в себя:

- Преступление
- Защита
- Установить пьесы
- Особые ситуации

Если вы решите использовать этот раздел практики со своей командой, посвятите ему лишь небольшое количество времени.

Слишком много тренеров крадут тренировочное время у развития навыков и тратят половину тренировки на то, чтобы помочь спортсменам запомнить стандартные действия.

**Помните, что мы хотим научить наших игроков играть в баскетбол, а не дать им пару мест на площадке, которым они должны бежать за каждым мячом.**

Итак, я не против обучения командным стратегиям... Я просто против того, чтобы тратить на это половину вашего ценного практического времени.

Практикуйте командную стратегию только рекомендуемое количество времени или меньше.

#### **4. Схватки/маленькие игры**

Схватки и игры с небольшим составом очень важно включать в каждый план баскетбольной тренировки.

Какой смысл в том, чтобы ваши игроки учились делать кроссовер с отличной техникой, если они не понимают, когда его использовать в игре?

Техника, конечно, важна... но не менее важно позволять детям практиковаться, когда ее использовать.

Это не значит, что каждую тренировку они должны проигрывать в игре 5 на 5...

Большая часть игрового процесса в юношеской практике должна быть «малосторонней».

В малых играх (SSG) в каждой команде меньше участников, чем в обычной игре. (1 на 1, 2 на 1, 3 на 3 и т. д.)

Использование небольших игр с вашими игроками дает много преимуществ:

- Больше штрихов
- Больше места для отработки движений
- Больше возможностей для набора очков
- и многое другое

В играх с маленькими участниками игроки развиваются быстрее и получают гораздо больше удовольствия!

Если у вас есть более одного кольца и баскетбольного мяча, играйте в несколько небольших игр!

Еще одна вещь, которую я люблю делать в схватках или играх с небольшими участниками, — это включать правила для работы над различными навыками.

Например, одним из моих любимых правил является правило «без ведения мяча», которое заставляет детей читать пьесу и делать надрезы, чтобы открыть ее.

Без этого правила вы обнаружите, что молодой игрок обычно делает 5 или 6 дриблингов с опущенной головой, прежде чем бросить дикий хук по кольцу, в то время как 3 их товарища по команде стоят вокруг настежь.

#### **5. Заминка**

Заминка вашей тренировки должна состоять из пары минут медленного бега и ходьбы вверх и вниз по корту, а затем нескольких минут статической растяжки.

Это позволяет телу снизить температуру и, среди прочего, начать вымывать отходы (молочную кислоту).

Растяжка во время заминки — отличное время, чтобы поговорить с игроками. Мы могли бы поговорить о предстоящей игре/турнире или о том, как, по нашему мнению, прошла тренировка.

## План тренировок: **60-минутная практика**

Практическая цель: Выведение мяча на площадку против давления.

### **Разминка (0-10 минут)**

#### **Динамическая разминка**

Выполните каждое из следующих действий на пол корта и обратно:

1. Высокое положение коленей. Во время бега поднимите колени на уровень талии.
2. Взмахи ягодицами. Во время бега хлопайте пятками по задней части.
3. Виноградная лоза – лицом к лицу, шаг передней ногой, поочередный шаг вперед и назад задней ногой.
4. Прыжки в высоту, тихое приземление. Бегите вперед, приземляйтесь на две ноги, прыгайте как можно выше, приземляйтесь как можно тише и мягче.
5. Зигзаг. Пробежите вправо по диагонали на несколько шагов, поставьте внешнюю ногу, оттолкнитесь и срежьте по левой диагонали. Повторить.

#### **Динамическое растяжение**

Выполните до половины корта, бегом вернитесь к исходной линии.

1. Выпады. Сделайте большой шаг вперед, держите спину прямо, а бедра прямыми, медленно опускайтесь вниз, пока заднее колено не окажется чуть выше пола.
2. Приседания. Сделайте несколько шагов, остановитесь, поставив ноги шире плеч. Держите спину прямо, вытяните заднюю часть и присядьте, пока бедра не будут параллельны земле.
3. Изнутри внутрь. Сделайте несколько шагов, поднимите правое колено на высоту талии. Бедра должны быть направлены вперед, а колено должно быть направлено не вперед, а в сторону. Опустите ногу обратно, сделайте несколько шагов и повторите с левым коленом.
4. Захват пальца ноги. Сделайте несколько шагов, поставьте правую пятку на землю перед собой, держа правую ногу прямо. Наклонитесь и возьмитесь за носок. Задержитесь на две секунды, встаньте и повторите через несколько шагов левой ногой.

#### **Проходы**

Бегите каждый до половины корта и обратно.

1. 50% скорости
2. 70% Скорость
3. 80% скорость
4. 90% скорость
5. 95% скорость

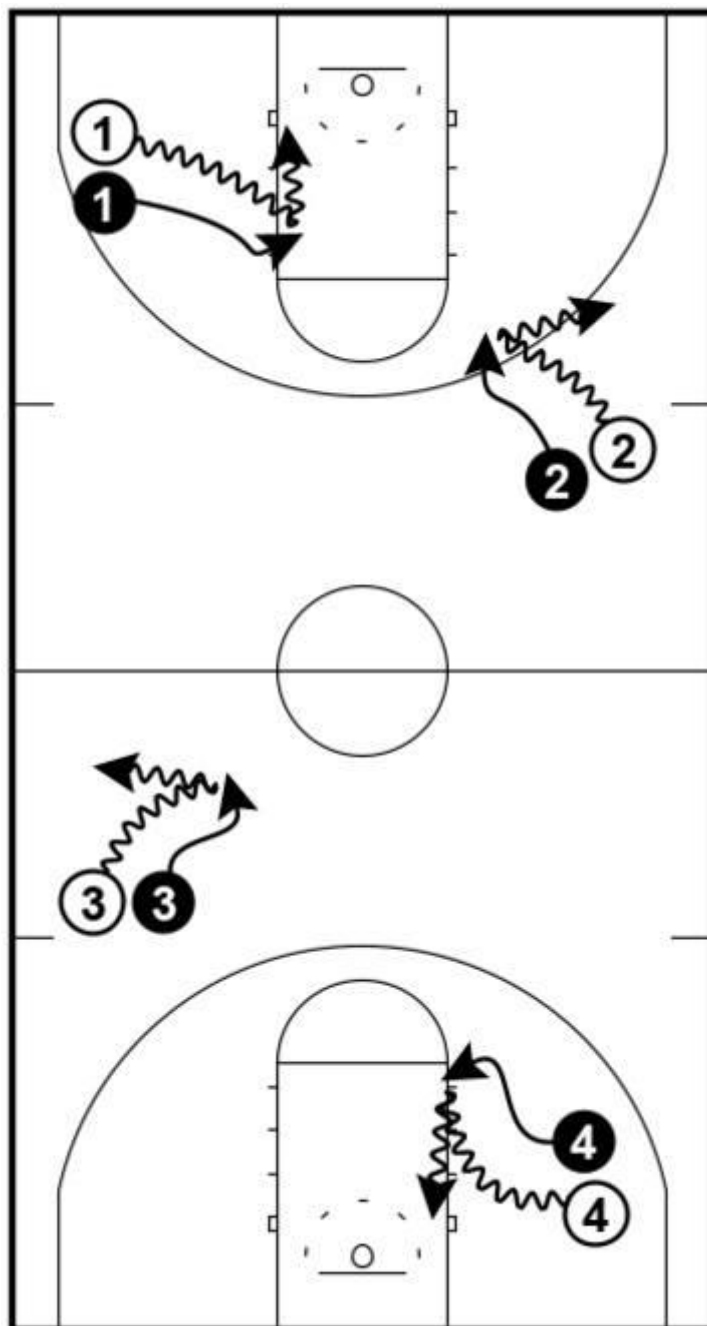
#### **Работа над навыками (от 10 до 35 минут)**

#### **Отступление с дриблингом (от 10 до 20 минут)**

#### **Настраивать:**

Объедините игроков в пары (с одинаковым уровнем мастерства). Один баскетбольный мяч между двумя игроками. Рассредоточьтесь по двору.

#### **Инструкции:**



1. Пусть игрок с мячом бегают трусцой и ведет мяч в любом направлении. Другой игрок выступает в роли защитника.
2. В любой момент заставьте защитника бежать и встать прямо перед нападающим.
3. По этому сигналу нападающий должен поставить переднюю ногу, сильно оттолкнуться от нее и отпрыгнуть назад, чтобы создать пространство!
4. Попросите нападающего изменить направление ведения мяча.
5. Защищающийся игрок преследует нападающего и снова становится перед ним.
6. Через 30-45 секунд попросите игроков поменяться местами.

#### **Тренировочные баллы:**

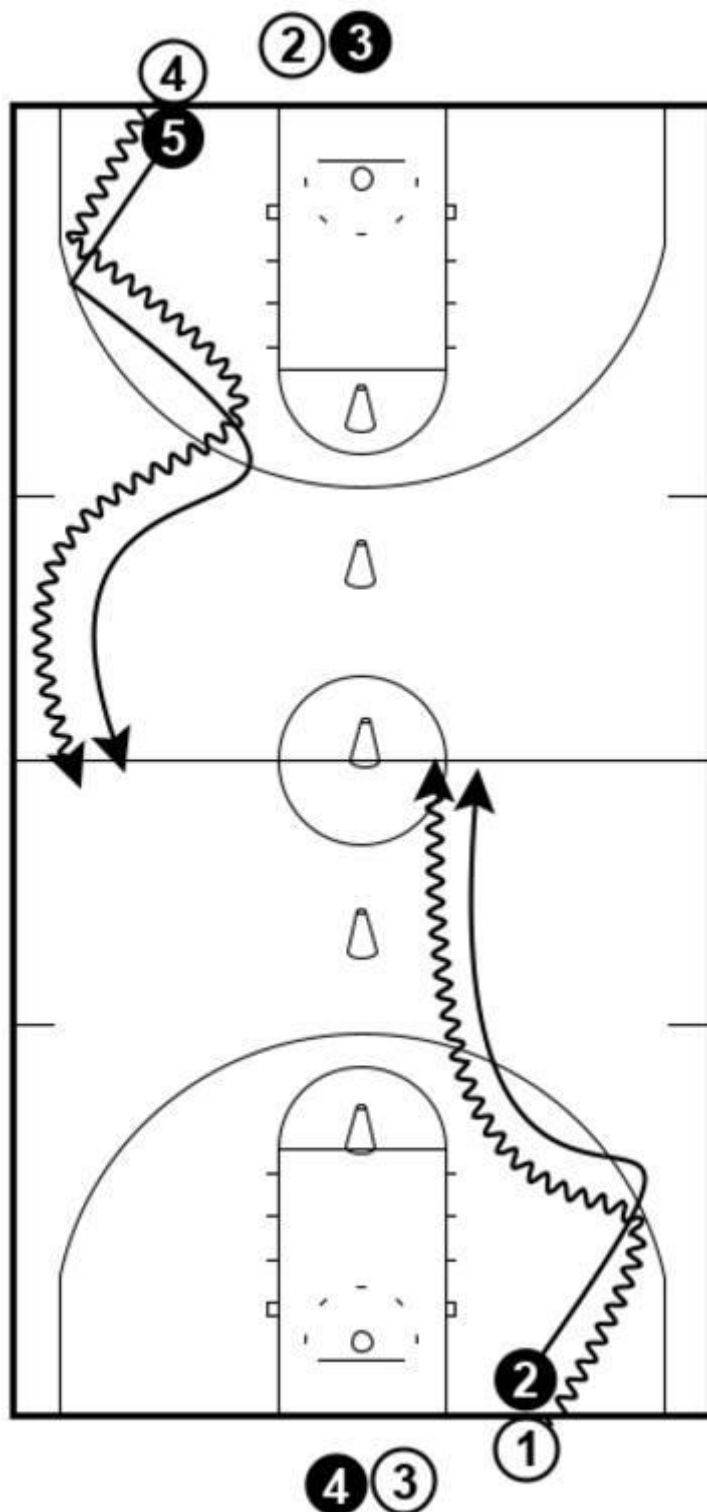
Защитник не пытается украсть мяч или по-настоящему оказать давление на нападающего! Они нужны только для того, чтобы показать атакующему игроку, когда он должен делать этот ход. Они помогают нападающему учиться.

## Тренировка дриблинга 1 на 1 (от 20 до 35 минут)

### Настраивать:

Соедините каждого игрока с таким же опытным товарищем по команде. Разделите площадку на две части, проведя воображаемую линию между корзинами (также известную как разделительная линия, используйте конусы для отметки, если хотите).

### Инструкции:



1. Начиная с задней линии, нападающий должен вести мяч через половину игровой площадки.
2. Если защитник крадет мяч, он должен вернуть его нападающему.

3. Если нападающий теряет контроль над мячом или выходит за пределы поля, он должен вернуть его и начать заново с того места, где он в последний раз контролировал мяч.

### Стратегия команды (от 35 до 45 минут)

Три варианта:

- [1-4 Нажмите Перерыв](#)
- [Личная защита](#)
- [5-аут движения](#)

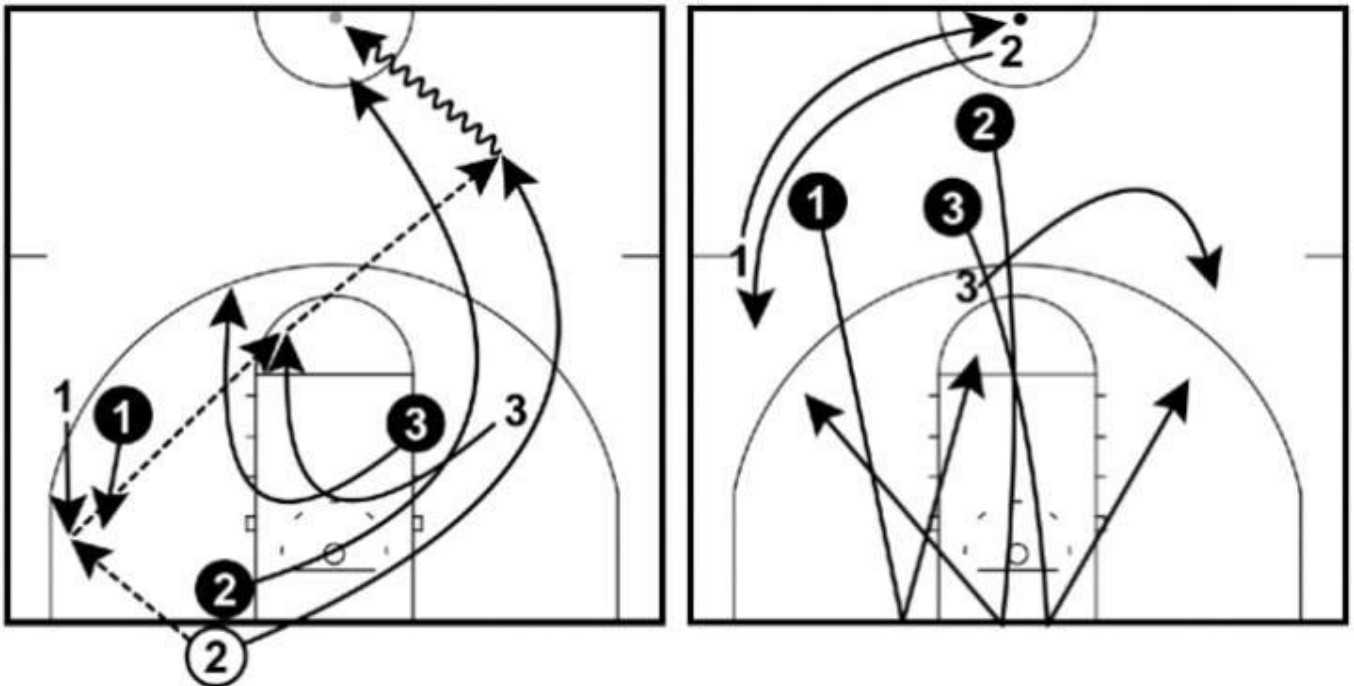
### Scrimmage/SSG (от 45 до 55 минут)

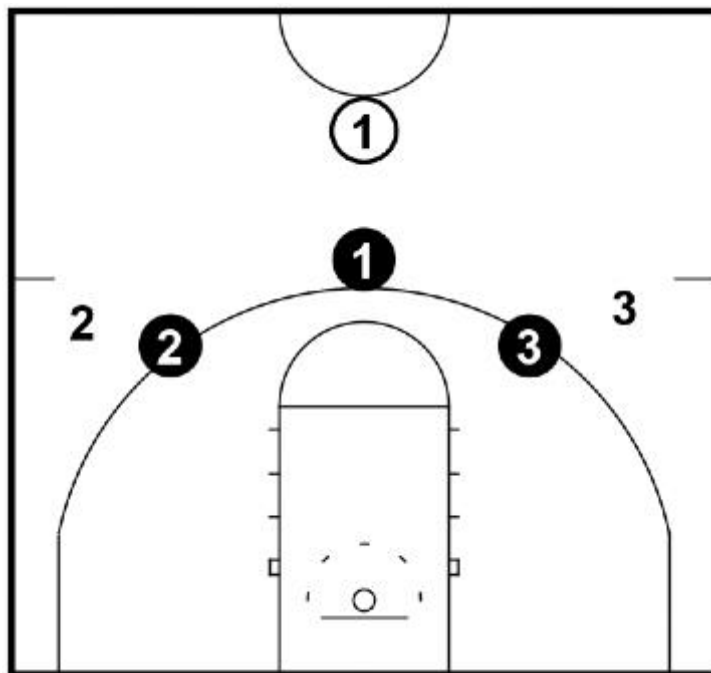
#### 3 на 3 «Тачдаун»

#### Настраивать:

Нападение начинается с мяча, находящегося за пределами игровой площадки на задней линии. Они должны отбивать мяч, вести мяч и передавать его на половину корта.

#### Инструкции:





1. Если защита получает мяч, игра останавливается, и они становятся нападающими.
2. Игра снова начинается за пределами игровой площадки на базовой линии.
3. Как только нападающие доставят мяч на половину корта, они должны положить его на землю на линии половины корта.
4. Другой нападающий (который не поставил мяч на землю) должен бежать, чтобы вернуть мяч. Затем они оборачиваются и смотрят, чтобы забить в корзину.
5. После того, как мяч был размещен, защищающаяся команда должна повернуться и коснуться лицевой линии рукой.

### **Тренировочные баллы:**

Как тренер, давайте ограниченную обратную связь во время игры! Если вы видите определенную ошибку три раза подряд, быстро дайте совет, но большую часть времени потратьте на наблюдение. То, как они покажут себя в этой небольшой игре, должно повлиять на то, как вы спланируете свою следующую тренировку!

### **Заминка (от 55 до 60 минут)**

- Бегите на другой конец корта и обратно.
- Пройдите на другой конец двора и обратно.
- Сядьте и сделайте несколько статических растяжек.

Растяжка перезарядки дает тренеру некоторое время, чтобы поговорить с игроками о тренировках и, возможно, получить некоторую быструю информацию о следующем противнике.

## План тренировок: 90-минутная практика

### Разговор перед тренировкой (от -15 до -10 минут)

Прежде чем начать свое время на корте, поделитесь с игроками очень четкой целью тренировки. Каждая тренировка должна иметь цель. За 90-минутную тренировку достаточно времени, чтобы отработать две «цели на тренировку».

Примеры целей:

- Прохождение принятия решений
- Защита перехода

### Прокатка пены (от -10 до 0 минут)

Когда детям исполнится 11 лет и старше, я настоятельно рекомендую каждому игроку иметь пенопластовый валик для использования перед тренировкой.

Подростковый возраст известен проблемами роста, и как тренеры мы можем помочь нашим игрокам, посвятив последние 10 минут перед выходом на корт катанию на пенопласте.

Они очень дешевые, и если игрок забывает свой, он может использовать свой баскетбольный мяч.

Катайте каждую область по 20 секунд:

- Ягодицы
- Между задней и внешней стороной бедра.
- Снаружи верхней части ноги.
- Между передней и внешней частью бедра.
- Перед верхней частью ноги.
- Внутренняя часть верхней части ноги.
- Голень (голень)

### Разминка (от 0 до 10 минут)

#### Динамическая разминка

Выполните каждое из следующих действий на пол корта и обратно:

1. Высокое положение коленей. Во время бега поднимите колени на уровень талии.
2. Взмахи ягодицами. Во время бега хлопайте пятками по задней части.
3. Виноградная лоза – лицом к лицу, шаг передней ногой, поочередный шаг вперед и назад задней ногой.
4. Прыжки в высоту, тихое приземление. Бегите вперед, приземляйтесь на две ноги, прыгайте как можно выше, приземляйтесь как можно тише и мягче.
5. Зигзаг. Пробегите вправо по диагонали на несколько шагов, поставьте внешнюю ногу, оттолкнитесь и срежьте по левой диагонали. Повторить.

#### Динамическое растяжение

Выполните до половины корта, бегом вернитесь к исходной линии.

1. Выпады. Сделайте большой шаг вперед, держите спину прямо, а бедра прямыми, медленно опускайтесь вниз, пока заднее колено не окажется чуть выше пола.
2. Приседания. Сделайте несколько шагов, остановитесь, поставив ноги шире плеч. Держите спину прямо, вытяните заднюю часть и присядьте, пока бедра не будут параллельны земле.
3. Изнутри внутрь. Сделайте несколько шагов, поднимите правое колено на высоту талии. Бедра должны быть направлены вперед, а колено должно быть направлено не

вперед, а в сторону. Опустите ногу обратно, сделайте несколько шагов и повторите с левым коленом.

4. Захват пальца ноги. Сделайте несколько шагов, поставьте правую пятку на землю перед собой, держа правую ногу прямо. Наклонитесь и возьмитесь за носок. Задержитесь на две секунды, встаньте и повторите через несколько шагов левой ногой.

### **Проходы**

Бегите каждый до половины корта и обратно.

1. 50% скорости
2. 70% Скорость
3. 80% скорость
4. 90% скорость
5. 95% скорость

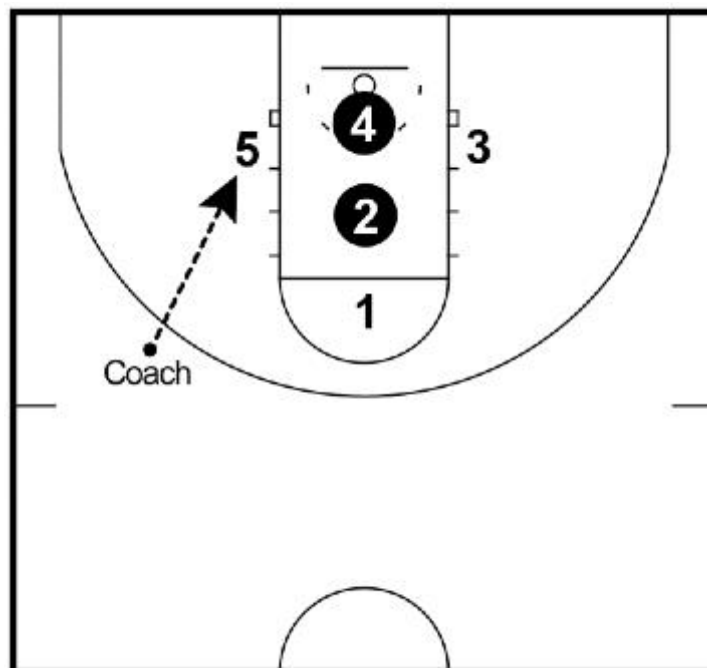
**Работа над навыками (от 10 до 55 минут)**

**3 на 2 вокруг ключа (от 10 до 20 минут)**

### **Настраивать:**

Один нападающий на каждом блоке (со стороны замочной скважины), один начинает за линией ФТ. Один защитник стартует под передней частью корзины, а другой стартует на два шага прямо перед ним.

### **Инструкции:**



1. Тренер передает мяч любому из нападающих.
2. Игра продолжается до тех пор, пока нападение не забьет гол или мяч не окажется у защиты (или мяч не выйдет за пределы поля).
3. Каждый выбирает новое место для старта, и игра начинается снова, когда тренер передает мяч.

### **Тренировочные баллы:**

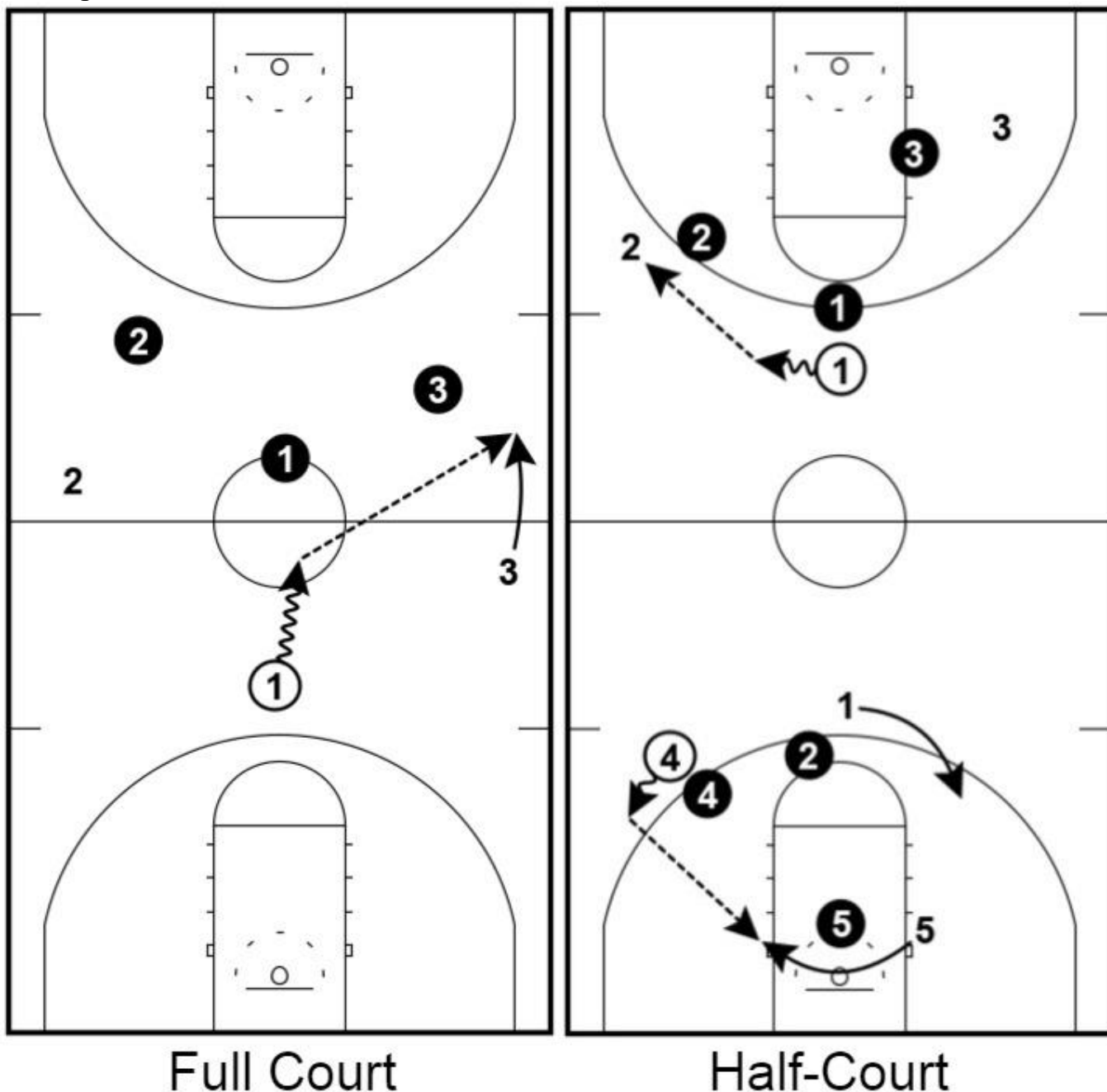
Когда вы тренируете это упражнение, обязательно сосредоточьтесь на принятии решения об их прохождении. Мы четко сказали игрокам, каковы цели тренировок, и

мы должны к этому тренироваться. Если вы будете давать игрокам всевозможные советы, им будет сложно все это воспринять.

### «Назови имена» 3 на 3 (от 20 до 35 минут)

#### Настраивать:

В зависимости от количества и места, сыграйте игру 3 на 3 на всей площадке или две игры 3 на 3 на каждой половине площадки.



Это обычная игра 3 на 3 с дополнительным правилом, заставляющим игроков принимать решения о пасах во время владения мячом, а не после его окончания.

#### Правило:

Игрок с мячом должен назвать имя товарища по команде, которому он передает мяч, либо (а) перед передачей мяча, либо (б) до того, как он продолжит ведение. Если игрок передает мяч или поднимает ведение до того, как называет имя товарища по команде, которому нужно передать, это потеря!

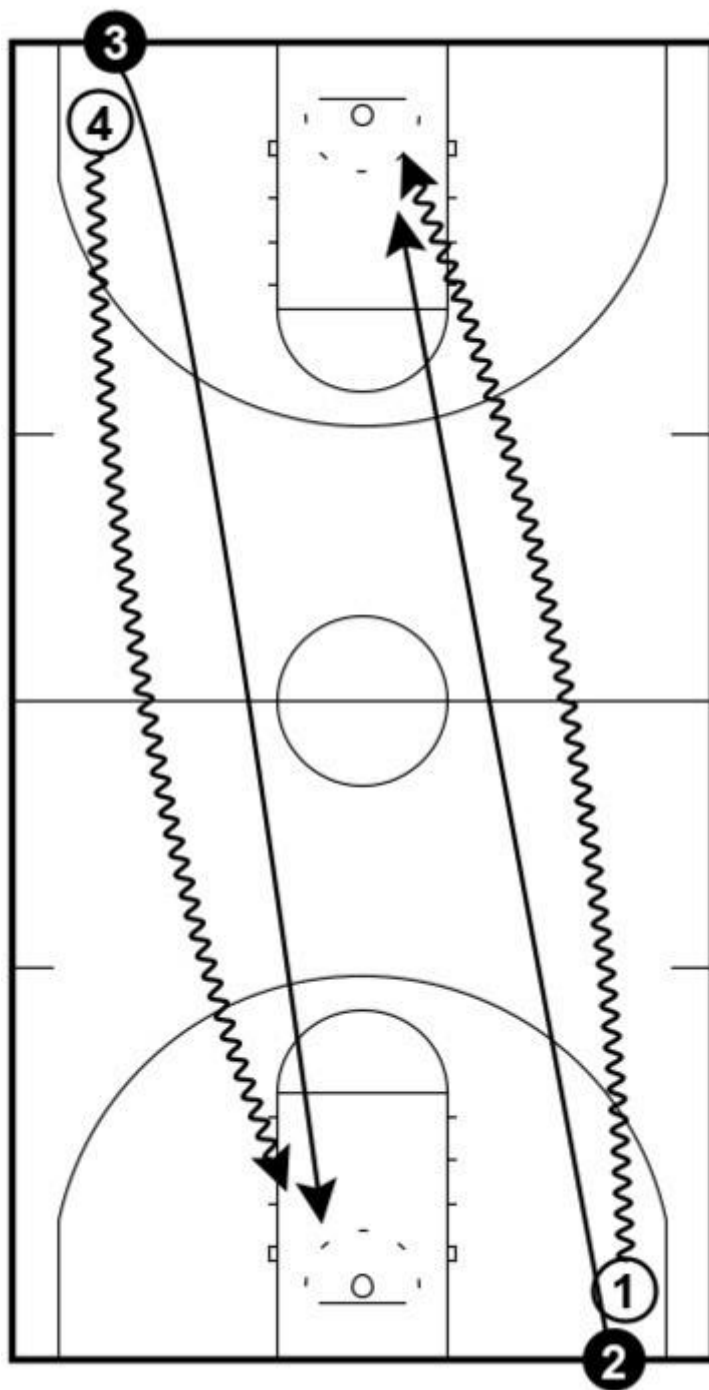
### Преследование 1 на 1 (от 35 до 45 минут)

### Настраивать:

Объедините игроков в пары с одинаковыми уровнями скорости. Нападение начинается в нескольких шагах от корта, либо с левой, либо с правой стороны корта. Защита начинает шаг или два позади.

В зависимости от скорости защитника и способности нападающего к скоростному дриблингу вам нужно будет отрегулировать его начало.

### Инструкции:



1. Тренер дает свисток, и нападение начинает быстро вести мяч к корзине на противоположном конце.
2. Защита должна разбежаться и опередить нападающего.
3. Играйте до тех пор, пока либо нападение не забьет гол, либо мяч не окажется у защиты (или пока мяч не выйдет за пределы поля).

## Balance the Floor 3v3 (от 45 до 55 минут)

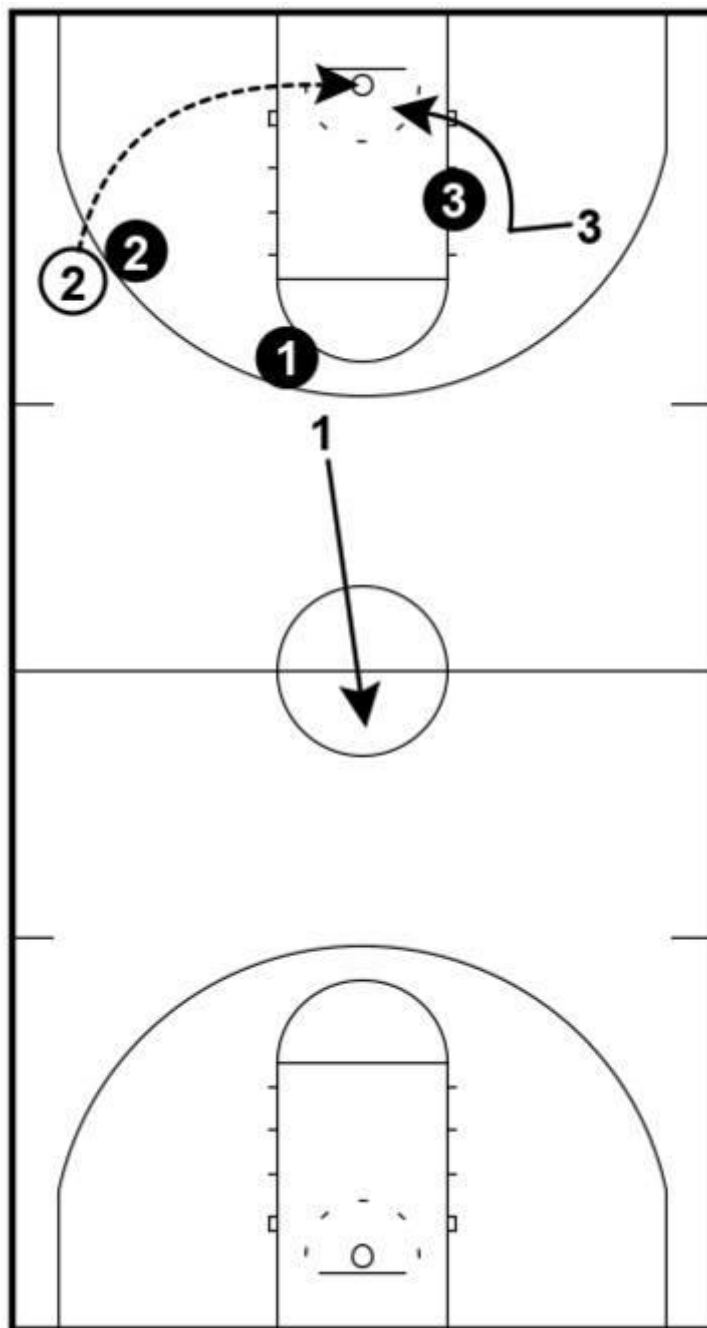
### Правила:

Если вы находитесь ниже линии штрафного броска в момент попытки броска, идите на подбор!

Если вы находитесь выше линии штрафного броска в момент попытки броска, бегите обратно в безопасное место!

Когда мяч находится у любой из команд, это обычная игра 3 на 3.

### Инструкции:



После выполнения броска нападающие должны:

(b) Бег назад к половине корта, если они выше линии ФТ.

(a) Бегите к корзине и попытайтесь сделать подбор, если они ниже линии ФТ.

Если защита получает мяч, тренировка прекращается, и все замирают. Если нападающий получает мяч, они могут повторить бросок и продолжить игру.

Как только защита получает мяч (и все замирают), тренер может наблюдать, как нападающие (которые только что стали защитой) «уравновешивают пол».

### **Стратегия команды (от 55 до 70 минут)**

Три варианта:

- [4 из 1 в движении](#)
- [Бегать и прыгать Защита](#)
- [Принстонское преступление](#)

### **Scrimmage/SSG (от 70 до 85 минут)**

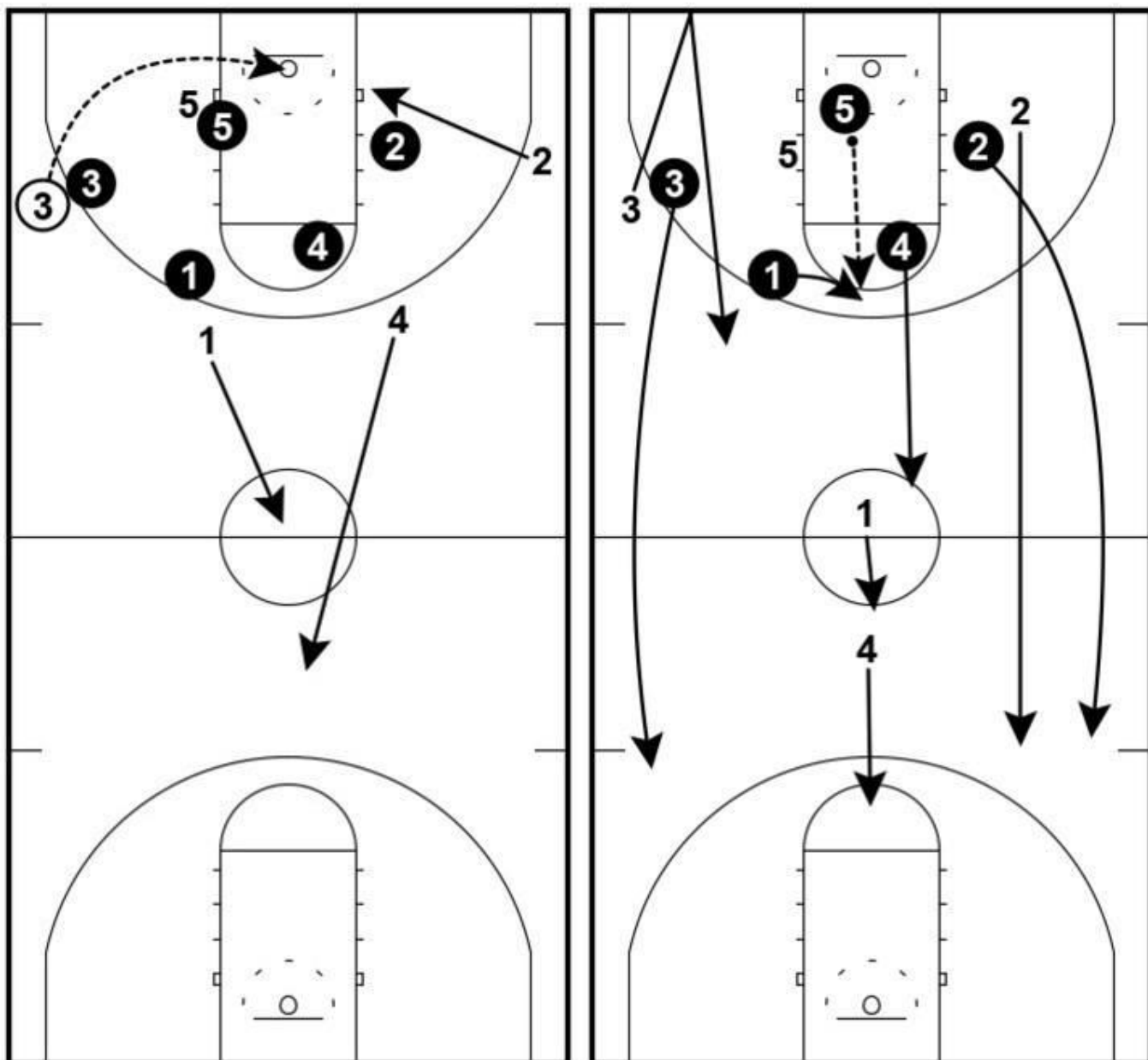
Сыграйте на полном корте с любым количеством игроков!

В идеале 5 на 5, но 4 на 4 или 3 на 3 тоже подойдут.

Чтобы помочь игре выразить цели обучения, над которыми мы работали (прохождение принятия решения, защита перехода), мы добавим дополнительное правило.

Правило: Если вы бьете по мячу, вы должны коснуться лицевой линии, прежде чем вернуться в игру!

Это правило оказывает большее давление на переход в оборону, чем в обычной игре, и поэтому им придется лучше работать, чтобы предотвратить легкий быстрый прорыв соперника.



Кратковременное преимущество 5 на 4 для нападения также дает больше возможностей продемонстрировать их пасовые решения.

#### **Заминка (85-90 минут)**

- Бегите на другой конец корта и обратно.
- Пройдите на другой конец двора и обратно.
- Сядьте и сделайте несколько статических растяжек.

Растяжка перезарядки дает тренеру некоторое время, чтобы поговорить с игроками о тренировках и, возможно, получить некоторую быструю информацию о следующем противнике.

## План тренировок: 120-минутная практика

### Разговор перед тренировкой (от -15 до -10 минут)

Прежде чем начать свое время на корте, поделитесь с игроками очень четкой целью для тренировки. У каждой баскетбольной тренировки должна быть цель. За 120-минутный сеанс достаточно времени, чтобы отработать три «цели тренировки».

Пример целей:

- Завершение 1 на 1
- Полный суд от мужчины к мужчине
- Подбор в защите

### Прокатка пены (от -10 до 0 минут)

Когда детям исполнится 11 лет и старше, я настоятельно рекомендую каждому игроку иметь пенопластовый валик для использования перед тренировкой.

Подростковый возраст известен проблемами роста, и как тренеры мы можем помочь нашим игрокам, посвятив последние 10 минут перед выходом на корт катанию на пенопласте.

Они очень дешевые, и если игрок забывает свой, он может использовать свой баскетбольный мяч.

Катайте каждую область по 20 секунд:

- Ягодицы
- Между задней и внешней стороной бедра.
- Снаружи верхней части ноги.
- Между передней и внешней частью бедра.
- Перед верхней частью ноги.
- Внутренняя часть верхней части ноги.
- Голень (голень)

### Разминка (от 0 до 10 минут)

#### Динамическая разминка

Выполните каждое из следующих действий на пол корта и обратно:

1. Высокое положение коленей. Во время бега поднимите колени на уровень талии.
2. Взмахи ягодицами. Во время бега хлопайте пятками по задней части.
3. Виноградная лоза – лицом к лицу, шаг передней ногой, поочередный шаг вперед и назад задней ногой.
4. Прыжки в высоту, тихое приземление. Бегите вперед, приземляйтесь на две ноги, прыгайте как можно выше, приземляйтесь как можно тише и мягче.
5. Зигзаг. Пробегите вправо по диагонали на несколько шагов, поставьте внешнюю ногу, оттолкнитесь и срежьте по левой диагонали. Повторить.

#### Динамическое растяжение

Выполните до половины корта, бегом вернитесь к исходной линии.

1. Выпады. Сделайте большой шаг вперед, держите спину прямо, а бедра прямыми, медленно опускайтесь вниз, пока заднее колено не окажется чуть выше пола.
2. Приседания. Сделайте несколько шагов, остановитесь, поставив ноги шире плеч. Держите спину прямо, вытяните заднюю часть и присядьте, пока бедра не будут параллельны земле.

3. Изнутри внутрь. Сделайте несколько шагов, поднимите правое колено на высоту талии. Бедра должны быть направлены вперед, а колено должно быть направлено не вперед, а в сторону. Опустите ногу обратно, сделайте несколько шагов и повторите с левым коленом.

4. Захват пальца ноги. Сделайте несколько шагов, поставьте правую пятку на землю перед собой, держа правую ногу прямо. Наклонитесь и возьмитесь за носок. Задержитесь на две секунды, встаньте и повторите через несколько шагов левой ногой.

### **Проходы**

Бегите каждый до половины корта и обратно.

1. 50% скорости
2. 70% Скорость
3. 80% скорость
4. 90% скорость
5. 95% скорость

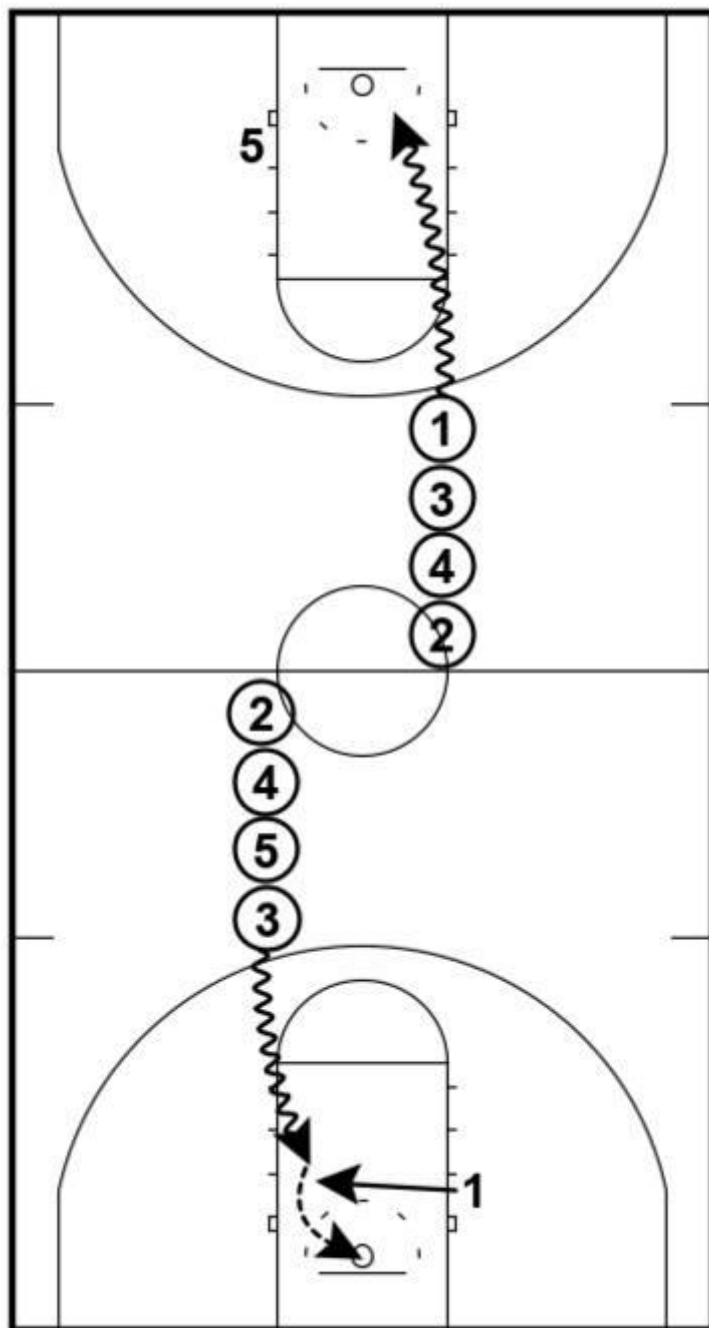
**Работа над навыками (от 10 до 70 минут)**

**«Читать справку» (от 10 до 20 минут)**

### **Настраивать:**

Распределите нападающих по обоим концам площадки. У каждого игрока должен быть баскетбольный мяч. Чтобы работать над правосторонним завершением, выстройте нападающих в линию за пределами 3-х очковой линии, на одной линии с правой стороной ключевой дорожки. Один игрок начинает с левого блока.

### **Инструкции:**



1. Первый игрок в очереди должен стоять в позиции тройной угрозы. Чтобы быстро начать ведение, они бросают мяч вниз справа от себя и направляются к корзине.
2. Дополнительный игрок в левом блоке подаст один из трех различных сигналов, чтобы сообщить ведущему игроку, какой финиш ему следует попытаться сделать.
3. Если игрок на левом блоке бежит и стоит прямо под корзиной, нападающий должен сделать мощный ход прямо к корзине и финишировать как можно выше.
4. Если игрок на левом блоке бежит и встает между водящим и корзиной за пределами круга атаки, водящий должен выстрелить коротким «плавающим» над головой защитника, не врезаясь в них (если на вашем корте есть круг без заряда, пусть они встанут на расстоянии 4-5 футов от корзины).

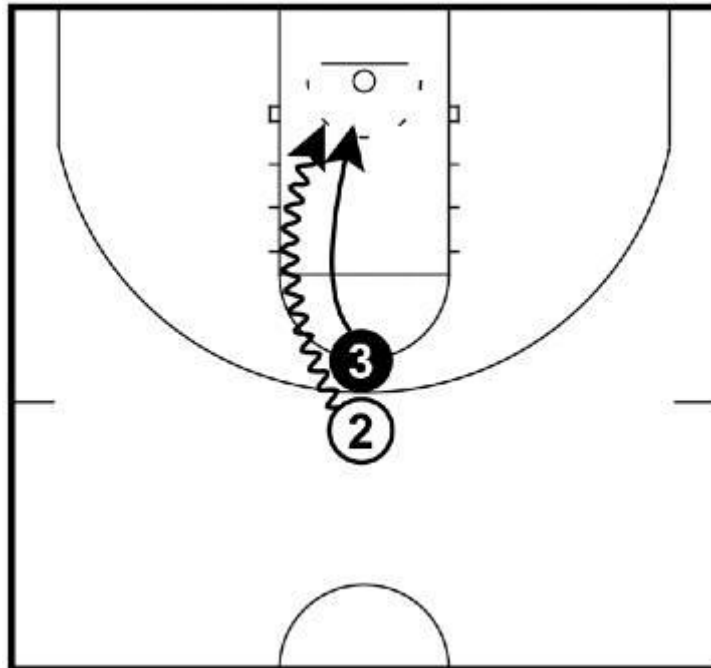
5. Если игрок на левом блоке перебегает через ключевой паз к правому блоку, водитель должен сделать движение «смена направления» с помощью работы ног и финишировать с левой стороны корзины. Примером такого движения может быть «евро-шаг» или «про-хоп».

### **1 на 1 «Мяч на спине» (от 20 до 30 минут)**

#### **Настраивать:**

Защитник начинает с того, что стоит на 3-й линии лицом к корзине. Нападающий стоит позади защитника и помещает мяч в спину защитнику.

#### **Инструкции:**



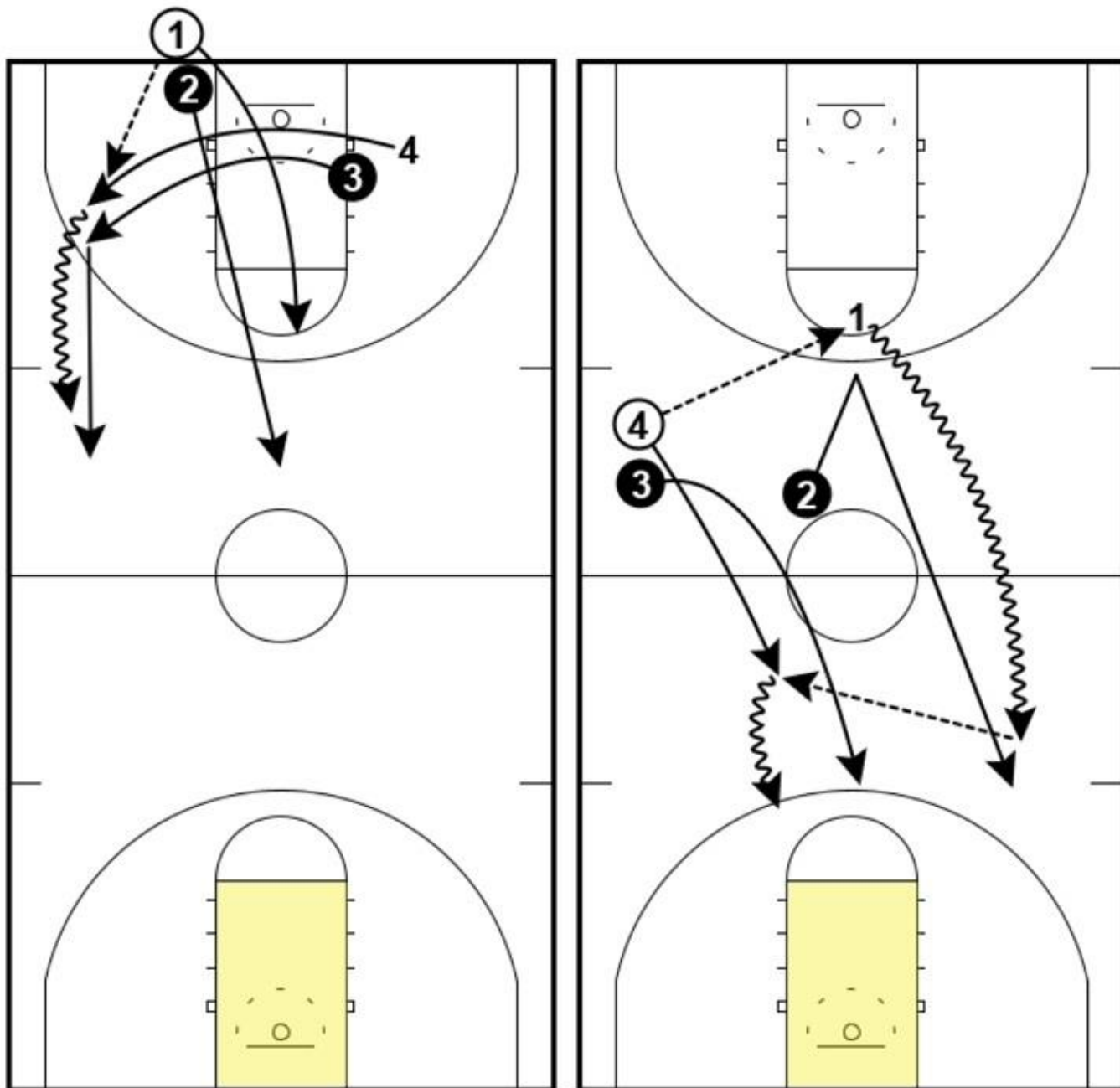
1. Упражнение начинается, когда нападающий отбирает мяч у защитника.
2. Играйте до тех пор, пока либо нападающий не забьет гол, либо защитник не получит мяч.
3. Защитник, стоящий в стороне, дает нападающему преимущество, которым он может воспользоваться, быстро и решительно двигаясь к корзине!

### **2 на 2 «Регби» (от 30 до 45 минут)**

#### **Настраивать:**

Мяч стартует за пределами игровой площадки на базовой линии.

#### **Инструкции:**

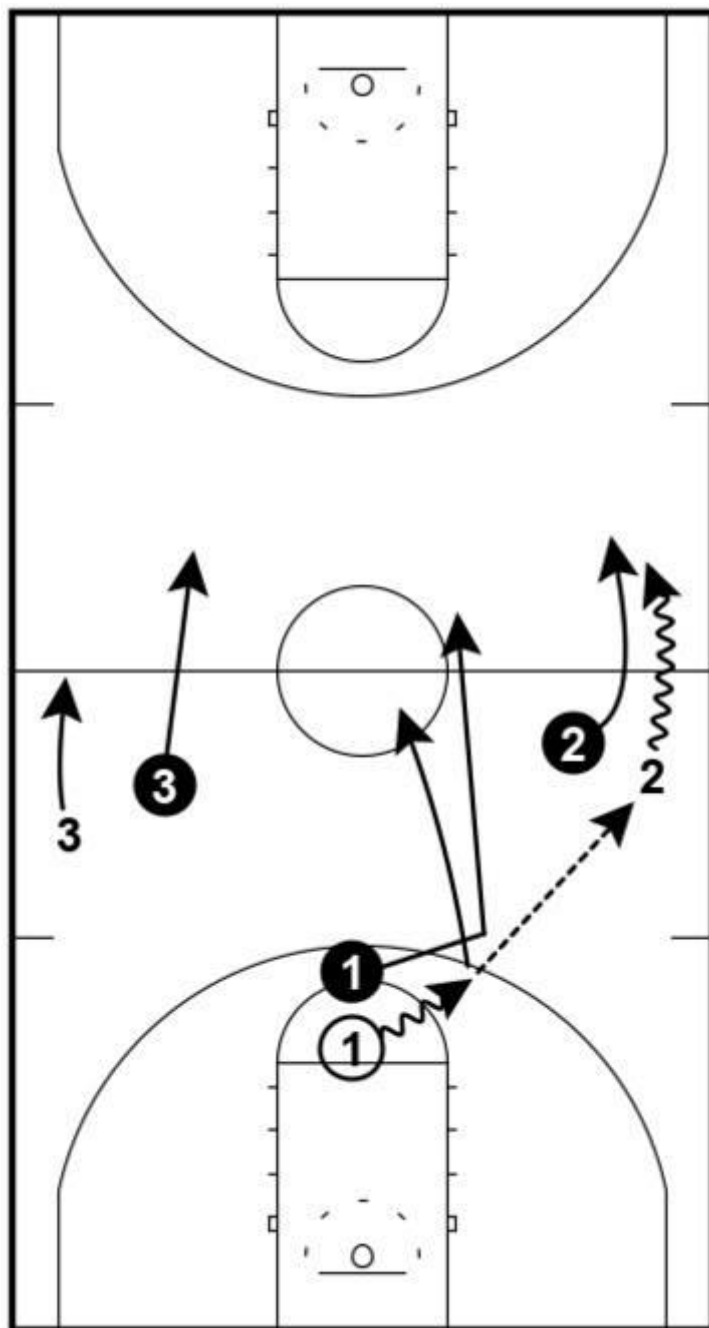


1. Нападающий должен передать мяч на площадку своему товарищу по команде.
2. После этого первого паса нападающая команда может пасовать только назад.
3. Цель состоит в том, чтобы попасть мячом в ключевую дорожку на другом конце площадки.
4. Команда защиты должна работать над тем, чтобы игрок плотно охранял мяч. Его товарищ по команде должен находиться за линией мяча, сужая пространство, которое нападающий может вести.

### **3 на 3 «Хоккей» (от 45 до 60 минут)**

#### **Настраивать:**

Это игра 3 на 3 на всей площадке с одним дополнительным правилом, которое позволяет защите оказывать большее давление на всю площадку.



**Правило:**

Заимствуя из правила хоккея с шайбой «вне игры», нападающий, разыгрывающий мяч, должен быть первым нападающим, который пересек половину линии корта. До того, как мяч будет переброшен через половину игровой площадки, ни один другой нападающий не может находиться в передней половине площадки.

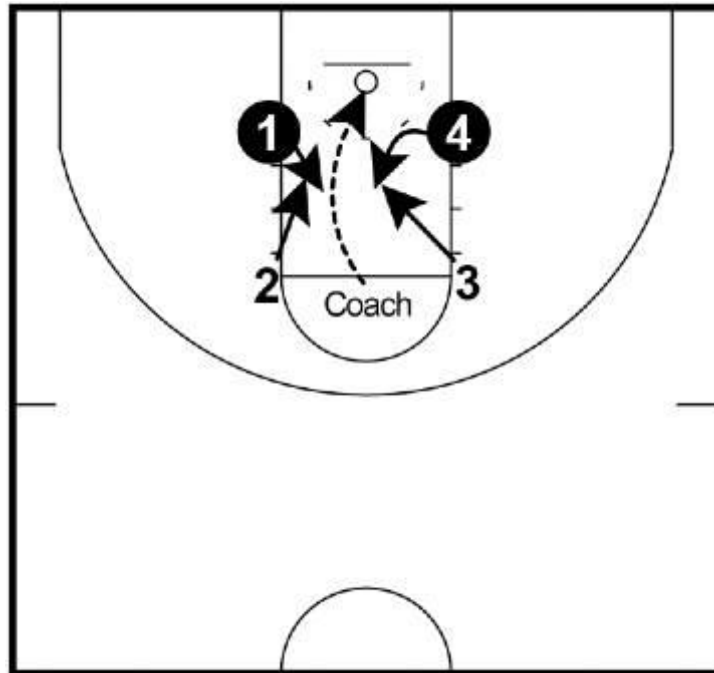
Это не позволяет атакующим игрокам бежать вперед для легких длинных передач и позволяет защите более эффективно практиковать свою защиту на всей площадке.

**Найди, ударь, добудь (от 60 до 70 минут)**

**Настраивать:**

Два игрока начинают с верхних углов паза (нападение), а еще два игрока начинают с блоков (защита).

**Инструкции:**



1. Тренер выбивает мяч из-за штрафной линии.
2. Как только мяч брошен, все 4 игрока могут двигаться на отскок.
3. При выстреле два защитника кричат:  
«НАЙТИ!» и бегут к нападающим.  
«ХИТ!» и вступайте в контакт с нападающими.  
«ПОЛУЧИ!» и попытайтесь отбить мяч.
4. Какая бы команда ни получила мяч, это становится нарушением, и попытка забить мяч в корзину, в которую только что был брошен мяч.
5. Игроки меняются позициями после того, как одна из команд забьет гол.

### **Стратегия команды (от 70 до 90 минут)**

К тому времени, когда вашим игрокам исполнится 15 лет или больше, им потребуется несколько стандартных розыгрышей, чтобы забить гол.

Если у вас еще нет нескольких пьес в рукаве, перейдите по этой ссылке ниже.

[28 баскетбольных игр, чтобы доминировать над любой защитой](#)

Отрабатывая стандартные игры, убедитесь, что вы используете всех игроков, которые у вас есть!

Игра 5 на 0 может сделать вашу игру великолепной, но она не будет великолепной, как только вы войдете в игру!

### **Тренируйтесь играть с защитниками.**

Во-первых, пусть они не крадут мяч и не пытаются взорвать вашу игру, но убедитесь, что вы тренируетесь в своих играх против живой защиты!

Если у вас на тренировке всего 8 игроков, 3 защитника лучше, чем 0 защитников!

### **Scrimmage/SSG (от 90 до 115 минут)**

Имея 3 разных фокуса на этой тренировке, мы можем использовать небольшие игры или схватки 5 на 5, чтобы применить то, что мы узнали, к игре!

### **Маленькая игра 3 на 3 (от 90 до 100 минут)**

Чтобы подчеркнуть попадание в корзину, мы изменим систему подсчета очков!

Играйте либо до определенного счета, либо в течение определенного времени.

### **Система баллов:**

- Оценка внутри нижней половины шпоночного паза = 3 балла.
- Оценка внутри верхней половины шпоночного паза = 2 очка.
- Оценка внутри 3-х очковой линии, но вне шпоночного паза = 1 балл.
- Корзина из 3 очков = 0 очков, но счет соперника возвращается к 0.

Если броски со средней дистанции будут стоить только 1 очко, это побудит игроков продолжать движение, а не довольствоваться бросками в прыжке с подтягиваниями. Создание больших последствий для защиты, отказавшейся от сделанного броска с 3 очком, заставит их закрываться сильнее, создавая больше возможностей для атаки.

### **Схватка 5 на 5 (от 100 до 115 минут)**

Чтобы сосредоточиться на защите на всей площадке и подборах, мы вводим два простых правила, влияющих на ход игры.

#### **Правило 1:**

Как только защита впервые получает мяч (при забитой корзине, подборе или перехвате), игрок, у которого есть мяч, должен положить его на землю. Другой товарищ по команде должен перебежать и подобрать мяч, и игра возобновится. Новая защита не может защищать мяч, пока его не подберет другая команда. Это дает защите возможность настроить защиту на всей площадке при каждой смене владения мячом.

#### **Правило 2:**

Если нападающая команда получает подбор в нападении, она получает «игру в большинстве». У них есть свободный шанс забить без какой-либо угрозы потери мяча. Как только защита получает мяч (при подборе или перехвате), игра останавливается, и нападение возвращает мяч.

#### **Тренировочные баллы:**

Мы рекомендуем вам играть в мини-игры и тренироваться между каждой игрой. Играйте до тех пор, пока одна из команд не забьет две корзины. После мини-игры соберите команды и тренируйте их в течение 30-45 секунд. Делайте замены и отправляйте их обратно на корт!

Тренируйте в точках, а не в абзацах.

#### **Заминка (115–120 минут)**

- Бегите на другой конец корта и обратно.
- Пройдите на другой конец двора и обратно.
- Сядьте и сделайте несколько статических растяжек.

Растяжка перезарядки дает тренеру некоторое время, чтобы поговорить с игроками о тренировках и, возможно, получить некоторую быструю информацию о следующем противнике.

## Литература

1. Ал Тай Хусейн. Обучение индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16-18 лет на основе их типологических особенностей: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ал Тай Хусейн. – СПб., 2012. – 24 с.
2. Андрющенко Л.Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги в группах высшего спортивного мастерства: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л.Б. Андрющенко. – М., 1988. – 24 с.
3. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методологічні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Р.Ф. Ахметов. – К., 2006. – 467 с.
4. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення) / Л.Ю. Поплавський, В.Г. Окіпняк. – К., 1999. – 123 с.
5. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М.Портнов. — М.: Сов. спорт, 2012. - 100 с.
6. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система подготовки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 4 – С. 2–14.
7. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец.: 24.00.01 / Т.В. Вознюк. – Вінниця, 2005. – 243 с.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В. Волков. – К.: Олимп. лит., 2002. – 296 с.
9. Горбашёв И.А. Дифференцированное совершенствование скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных игровых амплуа: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / И. А. Горбашев. – М., 1984, – 178 с.
10. Дорошенко Э.Ю. Моделирование технико-тактических действий как фактор управления соревновательным процессом и подготовкой баскетболисток высокой квалификации / Э.Ю. Дорошенко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 29 – 34.
11. Еремин И.В. Развитие прыгучести у баскетболистов 15–16 лет на основе системной организации скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика

- физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И.В. Еремин. – Майкоп, 2007. – 24 с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Сов. спорт, 2009. – 200 с.
  13. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / Ж.Л. Козина. – К.: 2010. – 45 с.
  14. Корягин В.М. Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов / В.М. Корягин // Теорія та методика фіз. виховання. – Х., 2011. – № 10. – С. 3 – 7.
  15. Кулаков В.И. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе моделирования показателей соревновательной деятельности: автореф. дис на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.И. Кулаков. – Волгоград, 2012. – 23 с.
  16. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / І.Г. Максименко. – К., 2010. – 44 с.
  17. Мітова О.О. Технічна підготовка баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі розвитку сенсорних функцій/ О.О. Мітова, В.В.Василенко // Молода спорт. наука України: зб. наук. ст. – Т. 2, вип. 10. – Л.: ЛДФК, 2011. – С. 35–41.
  18. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. /Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
  19. Сони́на Н.В. Дифференцированный подход к физической и технической подготовке баскетболистов 15–16 лет с учетом игрового амплуа / Н.В. Сони́на // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы III междунар. научн. практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2008. – С. 149–153.
  20. Хромаев З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: дис. ... канд. пед. наук: спец. 24.00.01 / З.М. Хромаев. – К., 1997. – 189 с.
  21. Хромаев З.М. Упражнения баскетболиста / З.М. Хромаев, Е.В. Мурзин, А.В. Обухов, С.Г. Защук. – К.: Друкарня ДУС, 2006. – 128 с.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
«ӨРКЕНИЕТ» ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ОРТАЛЫҒЫ  
РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ӨРКЕНИЕТ»



Электрондық почта: [kabinet-2020@mail.ru](mailto:kabinet-2020@mail.ru)  
Байланыс телефоны: 87768438855

