

Баскетбол. Подводящие упражнения.



Введение

Данный комплекс упражнений способствует быстрому и эффективному развитию навыков баскетболистов.

Упражнения разделены на 5 видов:

- ▶ Упражнения для развития «чувства мяча»
- ▶ Упражнения, включающие в себя различные передачи мяча
- ▶ Бросковые упражнения, включающие в себя броски мяча в кольцо различных видов
- ▶ Упражнения общей физической подготовки.
- ▶ Стрейчинг
- ▶ Специальные беговые упражнения



- ▶ 1) Вращение мяча вокруг головы.
- ▶ 2) Вращение мяча вокруг пояса справа налево и наоборот.
- ▶ 3) Вращение мяча вокруг головы, туловища и ног (по спирали)
- ▶ 4) Круги вокруг бедер по восьмерке.
- ▶ 5) Круг мячом вокруг обеих ног, затем вокруг правой ноги, потом снова вокруг обеих ног, а затем вокруг левой ноги. Потом то же самое следует сделать влево.
- ▶ 6) Упражнение на «быстроту» рук
 - ▶ А) Мяч удерживается между ног левой рукой спереди, правой сзади за бедром.
 - ▶ Изменить положение рук (правая спереди, левая сзади) не уронив мяч на пол.
 - ▶ Б) Мяч удерживается двумя руками спереди между ногами. Изменить положение рук (завести обе руки за бедра сзади), не уронив мяч на пол.
 - ▶ В) То же, что А и Б, но можно выполнить с ударом мяч в пол (облегченный вариант)
- ▶ 7) «Жонглирование» мячом. Мяч на правой руке, вытянутой в сторону. По высокой дуге перебросить мяч на левую руку. Поймать одной рукой. Повторить в другую сторону.
- ▶ 8) «Жонглирование» мячом через вытянутую вперед руку.
- ▶ 9) Передача одной рукой сзади под плечом. Завести мяч за спину правой рукой и кистью вытолкнуть его над левым плечом. Поймать мяч левой рукой и повторить все в другую сторону.

Упражнение для развития «чувства мяча»

10) Передача одной рукой из-под бедра сзади. Завести мяч назад правой рукой за правое бедро и кистью вытолкнуть мяч. Поймать мяч левой рукой и переделать все в другую сторону.



- ▶ 11) То же, что 9 и 10, но все выполняется только правой, а затем только левой рукой.
- ▶ 12) Передача одной рукой спереди назад из-под бедра. Завести мяч правой рукой под бедро левой ноги и вытолкнуть кистью так, чтобы он вылетел вверх слева у плеча (левого), поймать левой рукой и выполнить все в другую сторону.
- ▶ 13) Ведение мяча правой рукой вокруг правой ноги, затем левой вокруг левой.
- ▶ 14) Ведение мяча вокруг ног по восьмерке.
- ▶ 15) Ведение мяча попеременно двумя руками. Первый толчок кистью по мячу перед собой следует сделать правой рукой, затем левой рукой мяч посылать назад между ногами, где правая выполняет толчок по мячу между ног вперед, а затем упражнение начинает левая рука.
- ▶ 16) Передача мяча между ног одной рукой попеременно. Мяч толчком правой руки посылать назад за спину под ногами, оттуда правой же рукой посылать между ног вперед, Упражнение так же выполняется левой рукой.
- ▶ 17) «Большая восьмерка» с ведением вокруг бедер. Выполняется один удар мячом в пол под ногами на один круг вокруг ноги.
- ▶ 18) «Раскачивание» или «полоскание» мяча слева направо перед собой левой и правой рукой.
- ▶ 19) «Раскачивание» или «полоскание» мяча вперед-назад сбоку от себя правой и левой рукой.
- ▶ 20) Переводы перед собой.



- ▶ 21) Переводы из-за спины.
- ▶ 22) Переводы за спиной.
- ▶ 23) Переводы под ногами.
- ▶ 24) Ведение мяча правой и левой рукой по прямой вперед и назад (спиной).
- ▶ 25) Ведение по прямой с переводами перед собой, под ногами, за спиной, с поворотами.
- ▶ 26) Ведение мяча с изменением направления и использованием препятствий. Обходить препятствие различными способами.
- ▶ 27) Ведение мяча без зрительного контроля (с очками, козырек, закрытие глаза).
- ▶ 28) Начало ведения мяча после финтов.
 - ▶ А) на бросок
 - ▶ Б) на проход
 - ▶ В) на передачу.
- ▶ 29) Начало ведения после поворотов.
- ▶ 30) Начало ведения после ловли подброшенного мяча и поворота.

Любое из этих упражнений можно выполнять на время, например по 30 секунд, или на количество, например по 50 раз. В среднем выполнение всех упражнений потребует примерно 30 минут, а с освоением их и того меньше.



Передачи

- ▶ 1) Выполнять со сменой или на время (30 секунд) или количество (50 раз).
- ▶ 2) Передача одной рукой от плеча, сначала левой, потом правой, затем поочередно. Расстояние от стены 2–3 метра.
- ▶ 3) Передача одной рукой с отскоком от пола, левой правой, а затем поочередно.
- ▶ 4) Передача двумя руками сверху от головы.
- ▶ 5) Передача в стену из–за спины, стоя лицом к стене.
- ▶ 6) То же, что и 4, но выполнять ,стоя боком к стене.
- ▶ 7) Передача в стену из–за спины ударом об пол.
- ▶ 8) Передача мяча в стену из исходного положения, стоя спиной к стене.
 - ▶ А) одной рукой назад, левой, правой, попеременно.
 - ▶ Б) левой рукой над правым плечом и наоборот.
 - ▶ В) левой рукой под правой рукой и наоборот.
 - ▶ Г) одной рукой назад с отскоком от пола, сначала левой, потом правой и попеременной.
 - ▶ Д) двумя руками над головой.
 - ▶ Е) двумя руками назад между ног.
- ▶ 9) Передачи мяча в стену типа «добавки». Выполнять с близкого расстояния вытянутыми вверх руками.
 - ▶ А) вытолкнуть мяч, выпрыгнуть, поймать сверху, не опуская рук. Повторить сначала.
 - ▶ Б) то же, что и выше, но одной рукой: сначала левой, потом правой, а затем поочередно.
 - ▶ В) вытолкнуть мяч, выпрыгнуть и поймать мяч сверху, не опуская рук, вытолкнуть повторно, не приземляясь на площадку. Повторить сначала.
 - ▶ Г) то же, что и выше, но одной рукой: сначала левой рукой, потом правой, потом поочередно.
- ▶ 10) Передачи в цель. На стене обозначить несколько целей разной величины. Стараться попасть в каждую из них. Выполняют различными способами передачи мяча, а так же преодолевая сопротивление воображаемого защитника, т.е. после финтов, используя локоты, щиколотки и т.п.
- ▶ 11) Передача двух, трех мячей одновременно.



Броски

- ▶ 1) Броски с ближней дистанции 1,5–2 метра без касания дужки кольца с различных углов (0,45,90 справа и слева). 50 раз
- ▶ 2) Броски в движении с различных углов.
 - ▶ –сверху;
 - ▶ –снизу.
- ▶ 3) Броски крюком с отражением от щита справа и слева с места, затем с одного шага 50 раз.
- ▶ 4) Броски в прыжке с ближней дистанции после финтов, поворотов. 50 раз.
- ▶ 5) Штрафные броски 50–100 раз.
- ▶ 6) Дальние броски. 50 раз.
- ▶ Особое внимание уделять технике выполнения приема броска и координации движений при выполнении бросков с левой стороны левой рукой. Начинать лучше со слабой руки.



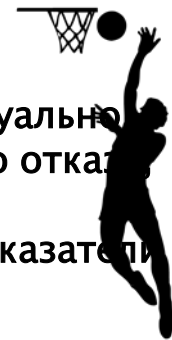
Упражнения ОФП и СФП

- ▶ Бег. Выполняется в любых условиях: по дорожке стадиона, в лесу, поле, по улице и тд.
- ▶ Начать с 20 минут непрерывного бега, а затем прибавлять еженедельно по 5–10 минут, доводя общую продолжительность до 45–60 минут. Во время выполнения бега должны быть включены все специфические движения баскетболиста, т.е. без спиной вперед, бег спиной вперед приставными шагами, бег боком в защитной стойке, бег с остановками, прыжками, рывками.
- ▶ СБУ– специальные беговые упражнения. (выполняются на отрезке 30 метров).
 - ▶ – перекат с пятки на носок;
 - ▶ –многоскоки с ноги на ногу;
 - ▶ – захлестывание голени;
 - ▶ – бег с высоким подниманием бедра;
 - ▶ –бег прыжками в шаге;
 - ▶ –роллинг;
 - ▶ –бег прыжками в шаге через один беговой шаг (отталкивание происходит одной и той же ногой);
 - ▶ –бег прыжками в шаге через два беговых шага(отталкивание происходит поочередно правой и левой ногой);
 - ▶ –бег с прямыми ногами вперед;
 - ▶ – «колесо», т.е. бег с высоким подниманием бедра и резким выносом голени вперед для постановки на опору;
 - ▶ –«скачки» на одной ноге;
 - ▶ –пробегание отрезков в полную силу до 6 раз через 1,5–2 минуты отдыха.



Стрейчинг. Упражнения на растягивание мышц.

- ▶ Начинать лучше всего с крупных мышц ног и спины, а затем переходить к более мелким мышцам рук, шеи, плеч, стоп. Выполнять без задержки дыхания в течение 30 секунд.
- ▶ ОФП– общая физическая подготовка.
- ▶ 1) Отжимания от высокой опоры, от пола, от пола с ногами на опоре, на пальцах;
- ▶ 2) Упражнения для мышц брюшного пресса: поднятие туловища, поднятие ног в положении лежа на спине или в вися на перекладине;
- ▶ 3) Упражнения для мышц спины: «Лодочка», поднятие таза из положения, лежа на спине, согнув ноги в коленях.
- ▶ 4) Приседания на одной ноге– «пистолет»;
- ▶ 5) Выпрыгивания из низкого приседа;
- ▶ 6) Подъем на носки, стоя на опоре или ходьба на высоких носках.
- ▶ 7) Подтягивание.
- ▶ Количество повторений в каждом упражнении подбирается индивидуально экспериментальным путем. Сначала нужно выполнить упражнение до отказа, а затем рассчитать 80% от полученной цифры. Это и будет искомым показателем. Через две недели еще раз выполнить всю процедуру. Показатели должны увеличиться.



Пример тренировочной недели баскетболиста:

- ▶ Понедельник. Разминочный бег, СБУ, стрейчинг, упражнения на чувствительность мяча.
- ▶ Вторник. Кросс, ОФП, стрейчинг, передачи мяча.
- ▶ Среда. Упражнения на чувствительность мяча, броски, ОФП, стрейчинг.
- ▶ Четверг. Кросс, ОФП, стрейчинг, упражнения на чувствительность мяча.
- ▶ Пятница. Упражнения на чувствительность мяча, броски, стрейчинг, ОФП.
- ▶ Суббота. Кросс, передачи, ОФП, стрейчинг, массаж, сауна.
- ▶ Воскресение. Активный отдых: плавание футбол, велосипед, ролики, массаж, сауна.



Спасибо за внимание!

