

Английский язык

Библиотека в школе

Биология

География

Дошкольное образование

Здоровье детей

Спорт в школе

№1/2005

Информатика

Искусство

История

Литература

Математика

Начальная школа

Немецкий язык

Русский язык

Управление школой

Физика

Французский язык

Химия

Школьный психолог

Н.П. БАУЛА, В.И. КУЧЕРЕНКО



БАСКЕТБОЛ: тактика игры

5–6 классы

БИБЛИОТЕЧКА «ПЕРВОГО СЕНТЯБРЯ»
Серия «Спорт в школе»

Н.П. Баула, В.И. Кучеренко

БАСКЕТБОЛ: ТАКТИКА ИГРЫ

5–6 классы

Москва
«Чистые пруды»
2004

Введение

Как бы хорошо ни выполняли ученики отдельные упражнения, основной опыт они получают в игре, поэтому в конце каждого урока планируем игру. Там же они учатся применять изученные технические и тактические приемы. В данных планах уроков нет задач на каждую игру каждого урока. Дело в том, что серия уроков в каждом классе несет решение каких-то общих проблемных задач, решить их на одном-двух уроках просто невозможно.

В 5-м классе общую проблемную задачу можно сформулировать так: «Ограничить беспредметные крики на площадке, установить только рабочий шум, ограничить бестолковую беготню и борьбу за мяч».

Понятно желание детей получить мяч, но иногда это желание приводит к тому, что мяч они вырывают у своего же партнера. У игрока, владеющего мячом, могут просить мяч практически все партнеры по команде. Крики «Дай мяч!», «Пасуй!» несутся со всех сторон, причем часто и от тех, кто находится в совершенно невыгодном положении. А бедный счастливчик, владеющий мячом, совершенно ошеломлен: кому же отдать мяч? Тут уж не до самостоятельных решений. Кроме того, при подобных криках теряется самоконтроль занимающихся, что может привести к травмам. Объяснив детям, что таким просьбам-крикам объявляется война, сразу же приступаю к действиям. После каждой просьбы следует свисток, и мяч из команды крикуна передается соперникам. Если и это не останавливает крикуна, то его можно удалить с поля на две минуты. Наказание жестокое, но правилам оно не противоречит.

От того же неуемного желания овладеть мячом возникает и другой недостаток, присущий первым занятиям. Где бы ни был мяч, все игроки устремляются к нему, и тут уж не до джентльменства: в ход идут толчки, захваты, возникает куча-мала, а дети, не замечая этого, с удовольствием играют в «баскетбол» без мяча. Определить зачинщика схватки практически невозможно, так как зачастую бывают виновны все ее участники. Для организации порядка временно вводим правило: к мячу или к игроку с мячом может приближаться только тот соперник, который расположен к нему ближе других. Остальные соперники к мячу приближаться не имеют права. Они могут двигаться или от мяча, или параллельным курсом. Виновные в нарушении правила удаляются на 30 сек. Эта мера заставляет учеников играть более широко, «растягивать» защиту противника, позво-

ляет создавать угрозы на флангах атаки. А оставшиеся друг против друга соперники вступают в единоборство. Однако такие ограничения применяем только в начальной стадии обучения.

В 6-м классе основная проблема такова: «Научить бросать мяч в корзину в движении, использовать это умение в игре». Для ее решения в планах описаны подводящие и игровые упражнения. Но дети, даже научившись выполнять этот бросок вполне уверенно, не всегда решаются использовать его в игре. Бывают ситуации, когда игрок ведет мяч, останавливается и только потом бросает мяч в корзину. Возникают моменты, когда игрок получает мяч в 5–6 м от корзины и, вместо того чтобы ударить его об пол, сделать два шага и выполнить бросок, бросает мяч с места. В такой ситуации возвращаем игру чуть назад и предлагаем игроку выполнить необходимое движение. На первых порах можно даже засчитать одно очко, если повторная атака будет реализована. Чтобы стимулировать выполнение броска в движении, игрокам, выполнявшим его в игре и попавшим в корзину, засчитываем три очка. Для достижения результатов включаем в урок игры 2×2, 3×3 и 4×4. Такие игры уменьшают количество столкновений, способствуют усвоению скоростного дриблинга, в них возникает больше ситуаций для бросков в движении. При этом темп игры возрастает, увеличивается усталость игроков, и как следствие – нужно чаще менять команды.

Специальные комплексы упражнений для разминки

Упражнения в парах (комплекс № 1)

1. Пас партнеру, наклон вперед.
2. Пас партнеру, наклон в сторону.
3. Пас партнеру, наклон назад.
4. Пас партнеру, приседание.
5. Пас партнеру, упор присев, упор лежа, упор присев, и.п.
6. Пас партнеру, прыжок вверх.
7. Пас партнеру, прыжок вверх с поворотом на 360°.
8. Пас партнеру, коснуться стены (за спиной или за партнером) и вернуться в и. п.
9. Мяч поймать в прыжке и тут же вернуть его партнеру.

Упражнения в беге или ходьбе (комплекс № 2)

1. Во время бега передать мяч из одной руки в другую перед собой, руки прямые.
2. Мяч подбросить вверх, хлопок впереди, поймать мяч.
3. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, поймать мяч.
4. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, перед грудью, поймать мяч.
5. Мяч подбросить вверх, хлопок под ногой, поймать мяч.
6. Мяч за спиной, бросить его вперед-вверх через голову, поймать мяч.
7. Мяч бросить вверх, присесть, коснуться руками пола, поймать мяч.
8. Мяч в левой руке, сделать широкий шаг правой ногой и передать мяч под ногой в правую руку; шаг левой, мяч передать из правой руки в левую и т. д.

Упражнения в парах с ведением мяча (комплекс № 3)

1. Ведение мяча.
2. Ведение с изменением высоты отскока.
3. Ведение с изменением направления (обводка стоек) левой, правой рукой.
4. Ведение мяча приставными шагами.
5. Ведение мяча с разворотами.
6. Ведение мяча в приседе.
7. Ведение мяча с использованием паса в стену в определенных местах.
8. Ведение мяча с использованием танцевального шага.
9. Ведение с ускорением в определенном месте.

5-й класс

Для всех уроков: **инвентарь** – мячи баскетбольные, стойки, свисток; **место проведения занятий** – спортзал.

Урок № 1

Задачи:

1. Учить передвижению в защитной стойке приставными шагами.

Методические указания. Построить учащихся в круг и показать им положение защитной стойки. По сигналу ученики должны 5–6 раз принять это положение

ние. Затем организовать передвижение учащихся в защитной стойке по боковым и лицевым линиям площадки. Способы передвижения: по одной боковой линии – левым боком вперед, по другой – правым боком вперед, по лицевым линиям – спиной и лицом вперед. Вначале упражнение выполнять медленно, затем в более быстром темпе. По мере усвоения упражнения менять способ передвижения по звуковому сигналу, предварительно обговорив его.

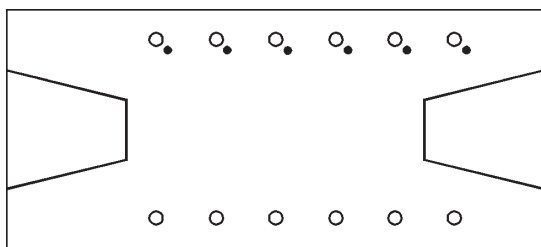


Рис. 1

2. Прививать интерес к ведению мяча на месте без зрительного контроля. Ученик из первой шеренги ведет мяч на месте без зрительного контроля, а его напарник судейскими жестами показывает номера. Игрок, ведущий мяч, должен громко называть их. Через некоторое время игроки меняются ролями.

Варианты ведения мяча: а) левой рукой; б) правой рукой; в) попеременно левой и правой рукой; г) в приседе.

3. Способствовать развитию ловкости и воспитывать интерес к игре в баскетбол, чувство гордости за достижения наших баскетболистов.

Методические указания:

а) рассказать ребятам о победах наших баскетболистов на Олимпийских играх;

б) разделить ребят на четыре команды и провести эстафеты с мячами. Команды находятся в 10–12 м от стоек. По звуковому сигналу направляющие колонн с мячами бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются назад, передавая мяч своим партнерам из рук в руки (рис. 2);

в) стойки расположить на расстоянии

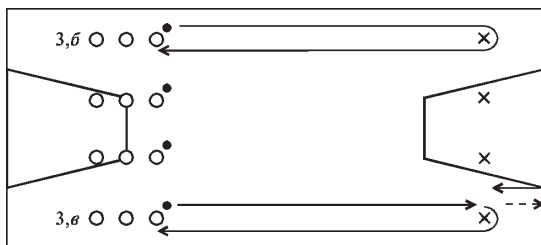


Рис. 2

2 м, а линию старта для команд на расстоянии 10–12 м от стены. Направляющие по свистку бегут с мячами к стойке и выполняют по два паса в стену, затем, поймав мяч, возвращаются и передают мяч из рук в руки своим партнерам (см. рис. 2).

4. Выявить знание правил и умение играть.

Методическое указание. Класс разделить на команды и провести игру «Мяч – капитану».

Урок № 2

Задачи:

1. Сообщить учащимся правила поведения на занятиях по баскетболу. Учить комбинированному передвижению учащихся в защитной стойке.

Методические указания:

а) учащихся посадить на гимнастические скамейки и рассказать о правилах безопасности на уроках баскетбола;

б) построить учащихся в четыре колонны с интервалом 3 м. По сигналу учителя ученики в защитной стойке передвигаются приставными шагами на 3 м – влево, вправо, вперед, назад. Сигналы подавать рукой;

в) учащихся расположить произвольно на площадке. По свистку все ученики должны начать двигаться на площадке в защитной стойке, при этом стараясь все время уходить от столкновений с партнерами, столкнувшиеся игроки получают штрафные очки. Окончив игру, подсчитать количество штрафных очков и выявить победителей в личном зачете.

2. Содействовать развитию координационных способностей.

Методические указания. Построить учащихся в две шеренги с интервалом 1,5–2 м у одной из боковых линий площадки, упражнения выполнять в парах, поочередно вести мяч до противоположной стены и выполнять пас на обратном пути партнеру с середины зала (рис. 3).

Варианты ведения мяча: а) правой, левой рукой с подпрыгиваниями; б) с прыжками на двух в приседе; в) с закрытыми глазами; г) приставными шагами.

3. Приучать ведению мяча после ловли,

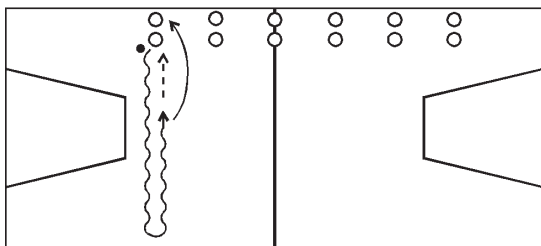


Рис. 3

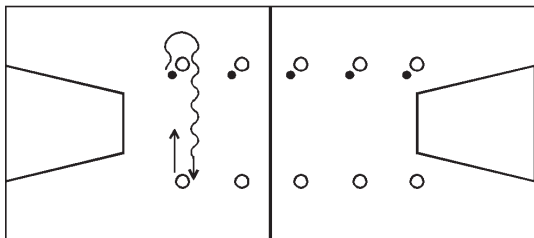


Рис. 4

мяч с руки и ведет его до боковой линии площадки, затем возвращается на свое место (рис. 4). То же самое выполняет первый игрок. По мере усвоения темп бега увеличивается.

4. Способствовать развитию ловкости.

Методические указания. Класс разделить на четыре команды и построить их в колонны. Игроков в колоннах расположить на расстоянии вытянутой руки. Провести эстафету «Гонка мячей».

Варианты передачи мячей: а) головой; б) под ногами; в) комбинированным способом.

Урок № 3

Задачи:

1. Учить передвижению в защитной стойке по зрительному восприятию.

Методические указания. Ученики стоят произвольно на площадке и начинают передвижение в соответствии с сигналом учителя (рука вправо – движение приставными шагами влево, рука влево – движение вправо, рука вверх – движение вперед, рука вперед – движение спиной вперед), все перемещения осуществляются в защитной стойке.

2. Ознакомить учащихся с остановкой шагом без мяча.

Методические указания. Построить учеников в одну шеренгу с интервалом 1 м. Объяснить им, что остановка в баскетболе осуществляется на два шага. Показать остановку по звуковому сигналу во время ходьбы, во время медленного бега. Перестроить учащихся в колонну по одному и выполнить следующее упражнение: бег с остановками по сигналу (свисток) и продолжение движения по сигналу (два свистка).

3. Учить ведению мяча левой, правой рукой с обводкой стоек.

Методические указания. Построить учащихся в колонну в одном из углов площадки. Выдать ученикам мячи, оставив пять человек без мячей. Вдоль

одной линии (боковой) установить стойки. Ученики с мячами выполняют ведение левой рукой по линии трехсекундной зоны, обводят поочередно стойки левой, правой рукой, обводят левой рукой противоположную зону, ведут мяч вдоль боковой линии и с 6–8 м выполняют пас игроку без мяча. Игрок, выполнивший пас, становится в конец колонны.

4. Способствовать развитию ловкости.

Методические указания. Класс разделить на команды и провести игру «Мяч в кольцо» (рис. 5). На середине площадки провести две линии на расстоянии 2 м одну от другой. Команды становятся на линии лицом друг к другу. Позади каждой команды

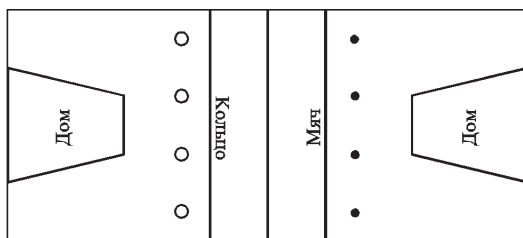


Рис. 5

есть «дом» – пространство размером 2 м от стены. Одна команда называется «мяч», другая – «кольцо». Игроки одной из команд по сигналу учителя ловят соперников, а те, повернувшись, забегают в «дом». После подсчета осаленных игроки возвращаются в исходное положение. Выигрывает команда, запятнавшая большее число соперников. Исходное положение может быть сидя, стоя на коленях и т. п.

Урок № 4

Задачи:

1. Содействовать приобретению навыков комбинированного передвижения в защитной стойке.

Методические указания. Построить учащихся в три колонны вдоль зала. По сигналу ученики должны начать передвигаться в защитной стойке (по три-четыре шага назад, вперед, вправо, влево и т. д.). То же самое, но построение хаотичное, что будет учить игроков обращать внимание на помехи со стороны партнеров. То же самое, но передвижение по сигналу.

2. Учить остановке шагом во время ловли мяча.

Методические указания. Учеников построить в две шеренги по боковым линиям друг против друга. У игроков одной шеренги мячи. Игроки без мячей бегут навстречу партнерам с мячами, получают от них пас и в момент ловли выполняют остановку на два шага (остановку выполнять как под левую, так и под правую ногу), затем, передав мяч обратно, возвращаются в исходное

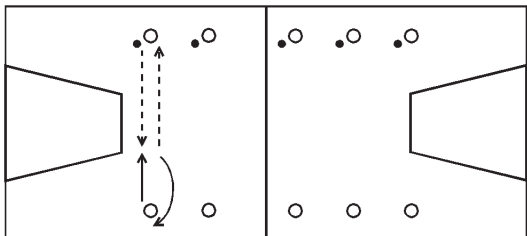


Рис. 6

положение (рис. 6). Упражнение повторить несколько раз, затем игроки меняются местами.

3. Способствовать развитию периферического зрения, координационных способностей.

Методические указания. «Броуновское движение».

Разместить девочек и мальчиков на разных сторонах площадки. По сигналу все начинают водить мячи, стараясь при этом избегать столкновений, обводя по пути своих соперников.

Вариант: свободной рукой выбить мяч соперника.

4. Формировать представление о технике броска одной рукой с места.

Методические указания. Построить учащихся в две шеренги (дистанция 3–4 м, интервал 1,5–2 м), упражнение выполнять в парах. Один из партнеров выполняет бросок от головы или от плеча. Бросок выполнять по высокой траектории, кисть при этом повисает, а рука в локтевом суставе выпрямляется полностью. Партнеры, выполняя броски в сторону друг друга, отмечают эффективность действий.

5. Способствовать развитию ловкости.

Методические указания. Провести игру «Не пропускай игрока». Водящий в центре площадки, остальные игроки за лицевой линией. Задача игроков – поочередно пробежать от одной до другой лицевой линии и не быть запятым водящим. Осаленный игрок становится водящим. В этой игре ребята совершенствуют работу ног, развивают ловкость, сообразительность, быстроту перемещений.

Урок № 5

Задачи:

1. Содействовать воспитанию внимания к зрительным и звуковым сигналам.

Методические указания: а) учеников расположить на площадке произвольно. В зависимости от заранее обусловленных сигналов ученики в защитной стойке начинают передвижение вперед, назад, влево, вправо; б) учеников построить в колонну по одному с интервалом в 1–1,5 м. Во время бега по разметкам площадки ученики выполняют остановки, после чего продолжают бег (свисток – остановка, два свистка – продолжают бег).

2. Способствовать развитию ловкости и координационных возможностей.

Методические указания. Салки с мячами. Ведущий должен осалить любого игрока, после чего тот становится водящим. Во время игры все ученики водят мяч на ограниченном пространстве, не теряя при этом из виду водящего. Если мячей недостаточно, то разделить класс на группы и упражнение выполнять поочередно.

3. Упражнять учащихся в ловле и передаче мяча в движении.

Методические указания. Игроков расположить так, как показано на рис. 7. Игрок 1 отдает мяч игроку 3 и бежит по прямой. Игрок 3, получив мяч, отдает его игроку 1 и встает за игроком 2. Игрок 1, получив мяч в движении, отдает его игроку 4 и т. д.

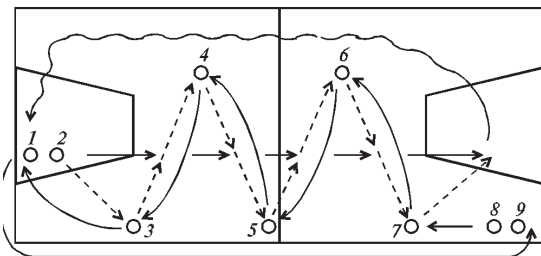


Рис. 7

4. Учить броску мяча в корзину сбоку от щита. Выявить наиболее оптимальное место отскока на щите.

Методические указания. Игроков с мячами построить в колонну слева от щитов, справа построить игроков без мячей (рис. 8). Игроки поочередно бросают мяч в корзину и переходят в конец другой колонны. Игроки без мячей поочередно подбирают мячи и переходят в первую колонну. Мяч бросать от плеча или от головы, попадая при этом в квадрат на щите. По истечении некоторого времени мяч в корзину бросать справа от щита, а подбирать слева.

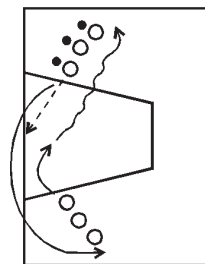


Рис. 8

Вариант: игрок, не попавший мячом в корзину, выполняет пять-шесть прыжков вверх.

Урок № 6

Задачи:

1. Учить остановке с поворотом.

Методические указания. Учеников построить в круг. Показать им технику выполнения поворотов, после чего ученики должны выполнить повороты из положения защитной стойки вокруг осевой ноги. То же при ходьбе

и после остановки шагом. По мере усвоения темп передвижения можно увеличить, а остановки и повороты выполнять по звуковому сигналу.

2. Упражнять в передаче мяча из рук в руки.

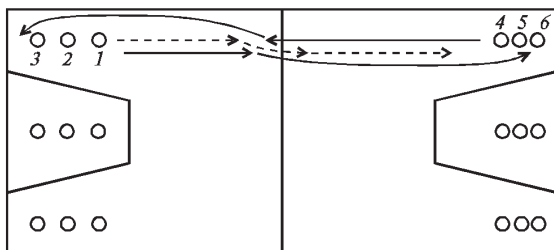


Рис. 9

Методические указания. Две команды расположить так, как показано на рис. 9. Игрок 1 передает мяч выбегающему навстречу игроку противоположной команды. Затем, пробегая мимо игрока 4, он берет у него мяч из рук и передает его

игроку 5, который, получив мяч, передает его выбегающему навстречу игроку 2 и т. д.

3. Упражнять в бросках мяча в корзину сбоку от щита.

Методические указания. Учеников разделить на группы по количеству щитов в зале, а каждую группу – на две колонны (слева и справа от щита). Игроки одной из колонн поочередно выполняют броски в корзину сбоку от щита. Игрок, выполнивший бросок, становится в противоположную колонну. Игроки из второй колонны поочередно подбирают мячи и становятся в конец первой колонны.

Варианты состязаний: а) кто первый забросит в корзину оговоренное количество мячей; б) какая команда забросит в корзину определенное количество мячей.

4. Мини-баскетбол.

Урок № 7

Задачи:

1. Упражнять учеников в комбинированном передвижении в защитной стойке.

Методические указания. Учеников построить в колонну по одному. Чередовать бег по кругу с передвижениями приставными шагами различными способами (в сторону, вперед, назад) с остановками и поворотами. Все действия выполнять по заранее оговоренным звуковым или зрительным сигналам.

2. Упражнять в передаче мяча в движении.

Методические указания. Учеников построить в колонны по углам площадки (рис. 10). Мяч у игрока 4. По сигналу игрок 1 начинает бег с ускоре-

нием, получает мяч от игрока 4 и передает его игроку 16, который, в свою очередь, передает мяч игроку 13 и т. д. Игрок 1 встает в колонну за игроком 16 и т. д. Упражнения можно выполнять несколькими мячами, используя при этом ведение.

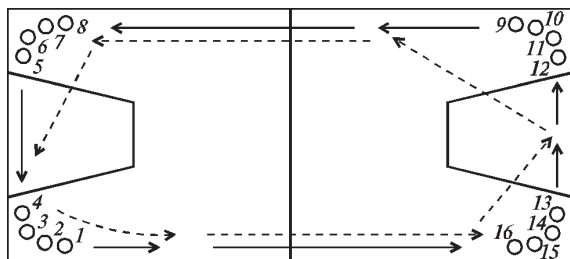


Рис. 10

3. Учить технически правильному выполнению броска мяча в корзину.

Методические указания. Учеников построить в две шеренги, расстояние между ними 4–4,5 м, упражнение выполнять в парах. Игрок с мячом выполняет бросок из и.п. ноги врозь, мяч над головой или у плеча. При броске мяч летит по высокой траектории. Партнер, поймав мяч, повторяет упражнение. Обратить внимание на полное выпрямление бросающей руки в локтевом суставе, на повисание кисти, на обратное вращение мяча. Затем учеников разделить на группы по количеству щитов в зале и провести соревнование между ними на то, какая группа быстрее забросит определенное количество мячей в корзину сбоку от щита.

Вариант: игрок, не попавший в корзину, выполняет прыжки или приседает, или прыгает через скамейку, стоя боком к ней.

4. Приучать к правильным техническим действиям.

Методические указания. Класс разделить на группы по четыре-пять человек и построить в колонны. Напротив каждой колонны на расстоянии 4–8 м расположить игрока с мячом (рис. 11). Направляющий из колонны выбегает вперед и получает пас от игрока с мячом, выполняет остановку шагом, два-три поворота. Затем ведет мяч и становится на место игрока, отдавшего мяч, а последний уходит в конец колонны.

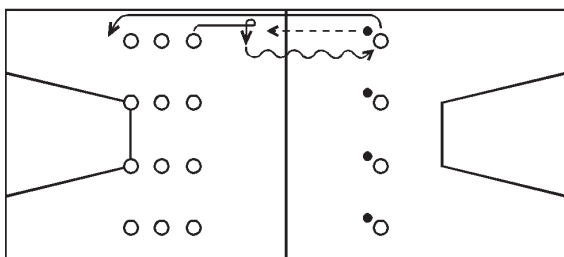


Рис. 11

Урок № 8

Задачи:

1. Учить остановке и повороту с мячом во время его ведения.

Методические указания. Учащихся построить в колонну. По сигналу ученики ведут мяч по разметкам площадки. Учитель в какой-то момент подает сигнал (свисток, хлопок и т. п.), ученики выполняют остановку шагом, поворот, затем продолжают движение.

2. Упражнять в передаче мяча в парах в движении.

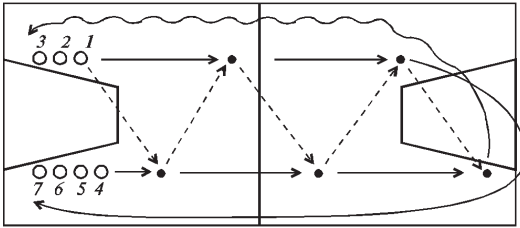


Рис. 12

Методические указания. Учеников построить в две колонны под одним из щитов (рис. 12). Игроки 1 и 4, передвигаясь по площадке, передают мяч друг другу в движении. Затем это же упражнение выполняют игроки 2 и 5 и т. д. Выполнив упражнение,

игроки возвращаются назад вдоль боковых линий в противоположные колонны.

3. Учить технике броска в корзину, добиваться обратного вращения мяча.

Методические указания. Учеников построить в две шеренги с интервалом 4–4,5 м. Упражнение выполнять в парах. Игрок с мячом выполняет бросок вверх над собой двумя или одной рукой из и. п. мяч над головой или у плеча. Кисть при этом должна повиснуть, мяч вращать в направлении бросающего. Повторный бросок выполнять в сторону партнера. Затем организовать броски мяча в корзину сбоку от щита.

4. Приучать к правильному сочетанию технических приемов.

Методические указания. Класс построить в одном углу площадки

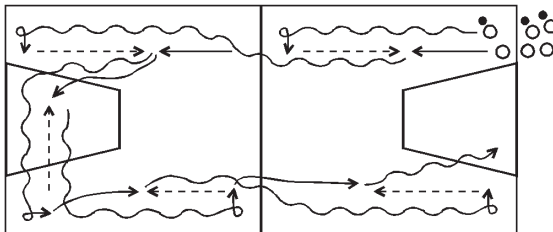


Рис. 13

(рис. 13). Упражнение выполнять в парах. Первый из партнеров ведет мяч до средней линии и выполняет там остановку шагом, поворот, отдает мяч второму, который бежит навстречу. Поймав

мяч, второй игрок ведет мяч до лицевой линии и в углу площадки выполняет остановку, поворот и делает пас первому игроку, бегущему навстречу. И т. д. по границам площадки.

Урок № 9

Задачи:

1. Способствовать развитию ловкости, координации движений.

Методические указания. Класс разбить по тройкам. Двух игроков расположить лицом друг к другу. Третий, защитник, находясь между ними и передвигаясь приставными шагами, препятствует осаливанию игрока, укрывающегося за его спиной. Упражнение закончить после того, как все игроки выполняют задание, побывав во всех позициях.

2. Содействовать развитию периферийного зрения.

Методические указания. Упражнение выполнять в парах. Игрок с мячом выполняет ведение, не теряя из поля зрения своего партнера, который произвольно передвигается по площадке. По сигналу учителя игрок с мячом выполняет остановку шагом и передает мяч своему партнеру. Теперь игроки меняются местами и т. д.

3. Упражнять учеников в броске мяча в корзину сбоку от щита.

Методические указания. Класс разделить на группы по количеству щитов. Ученики начинают выполнять броски в кольцо сбоку от щита. Учащийся, не попавший в кольцо, выполняет приседания (5–6 раз). Группа, забросившая определенное количество мячей, становится победительницей.

4. Приучать к групповым действиям в игровых ситуациях.

Методические указания. Девочки и мальчики играют отдельно. Группы построить в круги. Назначить двух-трех водящих. Игроки по сигналу начинают передавать мяч друг другу, а водящие стараются перехватить мяч или коснуться его. После этого водящих заменяют.

Урок № 10

Задачи:

1. Содействовать развитию ловкости, координации движений.

Методические указания. Выполнить соответствующее упражнение из урока № 9.

2. Дать понятие о броске мяча в корзину со штрафной линии. Показать различие между бросками сбоку от щита и со штрафной линии.

Методические указания. Учеников разделить на группы по количеству щитов. Бросать мяч в корзину, стоя по центру в 2–3 м от щита. Мяч должен

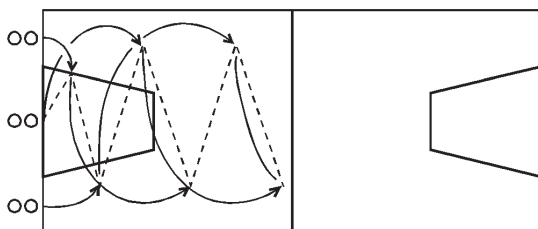


Рис. 14

в три колонны под одним из щитов (рис. 14). По сигналу игрок из одной команды передает мяч игроку из другой, тот, в свою очередь, передает его игроку из третьей команды. Игрок, передавший мяч, передвигается в сторону передачи и проходит за спиной партнера. После выполнения упражнения игроки возвращаются назад и меняются местами.

опускаться в кольцо сверху, не коснувшись щита. Игрок, не попавший в кольцо, выполняет шесть бросков вверх.

3. Упражнять учащихся в передачах мяча в тройках в движении.

Методические указания. Учеников построить

Урок № 11

Задачи:

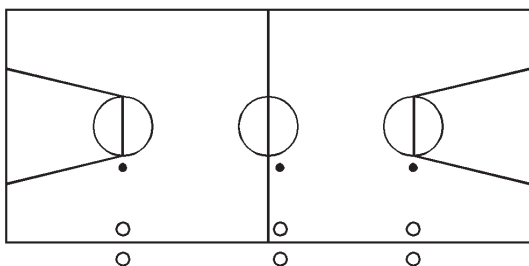


Рис. 15

1. Содействовать развитию ловкости и координации движений.

Методические указания. Класс разделить на три-пять групп и построить в колонны (рис. 15). Против каждой колонны обозначить круг, у которого выставить защитника (из другой колонны). По

сигналу направляющие колонн начинают бег и стараются вступить в круг напротив своей команды. Защитники, передвигаясь в защитной стойке, препятствуют этому. После выполнения защитники идут в конец своих колонн, а их места занимают нападающие. По результатам игры определить команды, лучше сыгравшие в защите и нападении.

2. Приучать к групповым действиям, воспитывать уважительное отношение к партнерам.

Методические указания. Учеников построить в две колонны под одним из щитов (рис. 16). Игроки 1 и 2, передвигаясь по площадке, передают мяч друг

другу в движении. Затем это же упражнение выполняют игроки 2 и 3.

Варианты передвижения: а) приставными шагами; б) обычным бегом лицом к направлению движения.

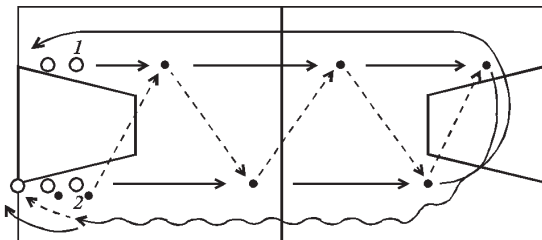


Рис. 16

3. Упражнять в бросках мяча в корзину после ловли, воспитывать аккуратность и точность при выполнении групповых действий.

Методические указания. Учеников разделить на группы по количеству щитов. Каждую группу построить в две колонны сбоку от щитов. У игроков одной из колонн мячи (рис. 17). Направляющие этих колонн выполняют пас направляющим другой колонны, а те после ловли бросают мяч в корзину. После этого игроки меняются местами, становясь при этом последними в колонны. Пас отдавать точно на поднятую вверх руку.

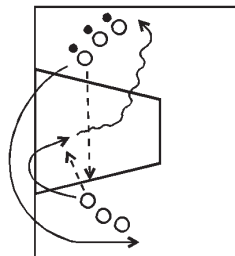


Рис. 17

Варианты состязаний: какая пара или какая команда забросит большее количество мячей в корзину за определенное время.

Урок № 12

Задачи:

1. Формировать умение передвигаться в защитной стойке.

Методические указания. Учеников построить в три колонны на одной из лицевых линий спиной вперед (рис. 18). Против каждой команды поставить пять-шесть стоек на расстоянии 2–3 м одну от другой. По

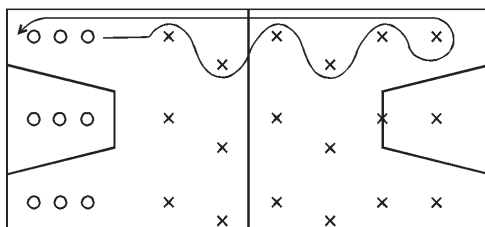


Рис. 18

сигналу направляющие всех колонн двигаются спиной вперед в защитной стойке и обходят препятствия. Упражнение выполняют все игроки поочередно.

2. Побуждать интерес к индивидуальным действиям, воспитывать уважительное отношение к партнеру.

Методические указания. Класс разделить на пары (нападающий – защитник). По сигналу нападающие начинают водить мяч в произвольном направлении, а защитники стараются завладеть мячом без грубых нарушений. После чего игроки меняются местами.

3. Приучать к броскам мяча в корзину с разных точек.

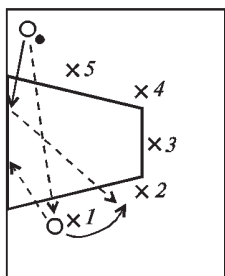


Рис. 19

Методические указания. Класс разделить на группы по количеству щитов. Определить пять-шесть точек, с которых совершать броски (рис. 19). Упражнение выполнять в парах. Первый игрок перемещается в точку 1, получает пас от партнера и бросает мяч в корзину. Выполнив бросок, игрок перемещается в точки 2, 3 и т. д., откуда и совершает броски. Второй игрок все время подбирает мяч и выполняет пас на поднятую вверх руку партнера. Затем игроки меняются ролями.

Уроки № 13 и 14

Задачи:

1. Формировать умение передвигаться в защитной стойке в ситуации, приближенной к игровой.

Методические указания. Класс разделить на равноценные по скоростно-силовым качествам пары (нападающий – защитник). Упражнение выполнять от одного щита к другому, после чего игроки меняются местами. Защитник принимает защитную стойку и, отступая назад, препятствует нападающему прорваться под щит. Упражнение вначале выполнять медленно, меняя направление движения. По мере усвоения упражнения темп увеличивать.

2. Приучать к броскам мяча в корзину с различных точек.

Методические указания. Повторить упражнение из урока № 12, определив при этом лучшую пару «снайперов».

3. Помогать усваивать положительный опыт игры в баскетбол.

Методические указания. Класс разделить на группы по три-четыре человека. Две группы играют в баскетбол по упрощенным правилам, остальные сидят на скамейке. Обращать внимание учеников на своевременные групповые действия (игра в пас, выход на свободное место и т. д.), отмечать удачные индивидуальные действия (ведение, обводка, бросок мяча в корзину и т. д.).

По истечении незначительного времени (3–4 мин.) команды уступают площадку новым игрокам.

Уроки № 15 и 16

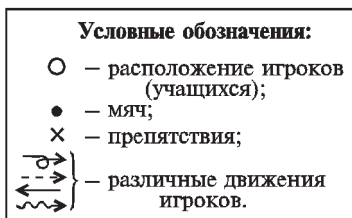
Задачи:

1. Прививать навыки персональной опеки, учить уважать соперников и судей, приучать вести борьбу согласно правилам игры.

Методические указания. Класс разделить на примерно равные по силам команды и провести турнир по круговой системе. Во время игр разрешать только рабочий шум. Борьбу за мяч не превращать в «кучу малу». Игроков, ведущих себя нетактично по отношению к партнерам, соперникам или судьям, наказывать техническим фолом, который рекомендовать реализовывать броском сбоку от щита.

2. Содействовать приобретению судейских навыков.

Методическое указание. Помощников для судейства брать из числа игроков отдыхающих команд.



6-й класс

Для всех уроков: **инвентарь** — мячи баскетбольные, стойки, свисток; **место занятий** — спортзал.

Урок № 1

Задачи:

1. Прививать интерес к технике ведения мяча. Воспитывать чувство гордости за победы наших баскетболистов на Олимпийских играх.

Методические указания: а) построить учеников в круг и рассказать им о победах наших баскетболистов в 1972 и 1988 гг. на Олимпийских играх; б) раз-

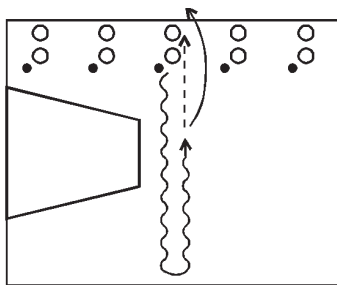


Рис. 1

делить учащихся на пары и построить их в две шеренги (рис. 1). Упражнение выполнять от одной боковой линии до другой и обратно в парах:

- ведение мяча в низкой стойке лицом вперед до середины площадки и далее до боковой линии спиной вперед, назад вести мяч на высокой скорости;

- ведение мяча приставными шагами левым боком, а назад правым боком;

- ведение мяча приставными шагами левым боком, скоростное ведение, спиной вперед, правым боком.

Передачи партнеру во всех случаях выполнять из рук в руки.

2. Накапливать опыт совокупных технических действий.

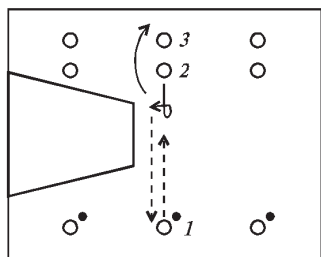


Рис. 2

Методические указания. Упражнение выполнять в парах. Учеников построить по три (2+1), расстояние между игроками 1 и 2 6–7 м (рис. 2). Направляющий выбегает вперед, принимает пас от партнера и выполняет остановку шагом. Затем делает поворот и отдает мяч обратно, а сам становится в затылок игроку 3, который повторяет те же действия. По истечении определенного времени игроки меняются ролями. Пас выполнять одной рукой, ле-

вой или правой поочередно.

Урок № 2

Задачи:

1. Развивать умение водить мяч без зрительного контроля, способствовать развитию периферического зрения.

Методические указания. Разделить класс на четверки, каждую снабдить мячом. По два человека из каждой четверки стоят на противоположных лицевых линиях. Головной одной из пар ведет мяч в направлении другой своей пары и смотрит за нападающим, который произвольно подает сигналы (руки вверх – ведение в высокой стойке, руки вниз – ведение в низкой стойке, руки вперед – передача). После передачи становится за вторым номером. Игрок с мячом ведет мяч в противоположную сторону и т. д.

2. Ознакомить учеников с техникой остановки прыжком.

Методические указания. Построить две шеренги на одной из боковых линий. По сигналу учащиеся первой шеренги медленно бегут вперед и в обозначенном месте выполняют остановку прыжком, после чего принимают положение стойки баскетболиста. То же самое делает вторая шеренга. По мере усвоения упражнения скорость возрастает.

Вариант: остановка по сигналу.

3. Формировать умение ловить и передавать мяч без пробежек.

Методические указания. Передачи выполнять во встречных колоннах (по три человека). После передачи игроки уходят: а) в конец своей колонны; б) в конец противоположной колонны. Мяч ловить и передавать в движении, считая при этом шаги: на первом шаге поймать, на втором отдать.

4. Сообщить учащимся правила поведения на занятиях по баскетболу.

Методическое указание. Учеников построить в круг и рассказать им о правилах поведения и технике безопасности на уроках баскетбола.

Урок № 3

Задачи:

1. Способствовать развитию ловкости и выносливости, прививать интерес к технике ведения.

Методические указания. Класс построить в одном из углов площадки. Всем, за исключением пяти-шести игроков, выдать мячи. Ведение осуществлять по разметкам площадки по заданию, например: ведение левой рукой по линии штрафной площадки, вдоль боковой обводки стоек, поставленных зигзагообразно, играть в пас со стеной (противоположной лицевой), передвигаясь приставными шагами, затем сделать ускорение с ведением мяча вдоль боковой линии и отдать пас игроку без мяча в угол площадки (рис. 3). Игрок, выполнивший передачу, становится в колонну игроков без мячей.

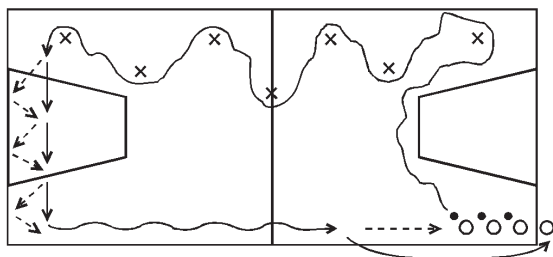


Рис. 3

2. Учить анализировать свои действия.

Методические указания: а) построить учеников в четыре колонны у лицевой линии. Перемещаясь к противоположной лицевой, ученики через 4–5 м

разбега самостоятельно выполняют остановку прыжком. То же, но с остановками в точно указанных местах. То же, но по сигналу; б) построение такое же. Перемещаясь вдоль зала в заранее установленном месте, делать после отталкивания левой (правой) ногой более широкий шаг (прыжок в шаг), а затем, продолжая бег, вернуться в конец своей колонны.

3. Расширять опыт техники броска в кольцо, найти оптимальное место отскока на щите.

Методические указания. Учеников построить в колонны по количеству колец в зале с левой стороны от щита. Бросок в кольцо выполнять с места в прыжке, отталкиваясь левой ногой. Мяч бросать от головы или плеча. То же, но с правой стороны, при этом толчок делать правой ногой. Мяч должен попасть в корзину после отскока от щита.

Урок № 4

Задачи:

1. Содействовать развитию двигательной памяти.

Методические указания. Ведение мяча по «коридорам». Разделить учащихся на четыре колонны, сделать разметки в виде коридоров. Направляющий каждой из колонн ведет мяч в одном коридоре в низкой стойке, в другом – в высокой стойке, в третьем – приставными шагами – левым боком вперед, в четвертом – правым боком. Выполнив передачу назад в колонну, направляющий становится последним.

2. Способствовать уверенному выполнению технических приемов.

Методические указания. Группа начинает движение по кругу. По сигналу (свисток) все делают остановку прыжком, после чего продолжают бег.

Вариант: после остановки выполнить поворот и затем по сигналу продолжить бег.

3. Развивать координацию движений.

Методические указания. Занимающихся построить в четыре колонны на лицевой линии. Перемещаясь бегом вдоль зала, ученики должны выполнить два широких шага подряд, каждый после толчка левой (правой) ногой. Правая (левая) при этом свободно перебирает, как при обычном беге.

4. Расширять опыт техники броска в корзину сбоку от щита.

Методические указания. Учеников разделить на группы по числу щитов в зале. Группы расположить слева от щитов. Выполнить следующее упражнение. Исходное положение – левая нога впереди, мяч в руках. Сделав два шага, оттолкнуться левой ногой, вынести мяч к плечу или голове и атаковать кольцо. То же упражнение, но с другой стороны от щита, в и.п. правая нога

вперед. То же упражнение, но перед движением ударить мячом об пол с левой стороны левой, с правой стороны правой рукой.

Урок № 5

Задачи:

1. Учить анализировать свои действия, развивать интерес к индивидуальным действиям.

Методические указания. Вдоль одной из боковых линий установить пять-шесть стоек (рис. 4). Выдать ученикам, за исключением пяти человек, мячи. В одном из углов

площадки построить учеников без мячей. Игроки с мячами по сигналу ведут мяч по разметкам площадки, обводя при этом стойки левой, правой рукой в зависимости от того, с какой стороны стойки будут проходить. При обводке стоек нужно использовать низкое ведение, что в дальнейшем будет затруднять защитнику отбор мяча. Выполнивший задание игрок отдает пас с 5–6 м в колонну игрокам без мячей, а сам становится последним в колонну.

2. Накапливать опыт групповых действий, воспитывать внимательное отношение к партнеру.

Методические указания. Учеников разделить на пары, выдать каждой паре по мячу. Напарники располагаются на противоположных боковых линиях (рис. 5). Игрок без мяча выбегает в сторону своего партнера, получает от него пас, выполняя

при этом остановку прыжком. Затем отдает его обратно и возвращается на исходное место. Выполнив упражнение 8–10 раз, игроки меняются ролями.

3. Способствовать развитию координации движений.

Методические указания. Учеников построить в три-четыре колонны. По команде направляющие бегут до противоположной стороны зала, имитируя

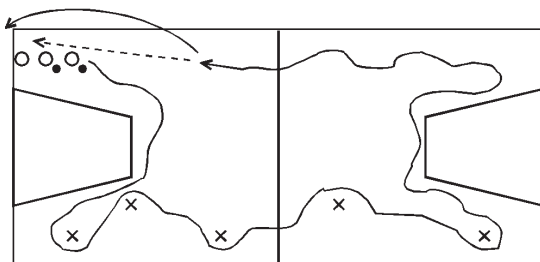


Рис. 4

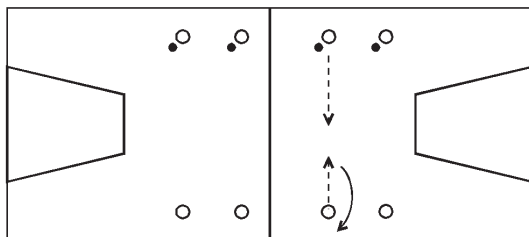


Рис. 5

ловлю и передачу руками от груди: с первым широким шагом руки посылают вперед и подтягивают к туловищу (ловля), при втором широком шаге руки посылают вперед (передача).

4. Расширять двигательный опыт при броске мяча в движении.

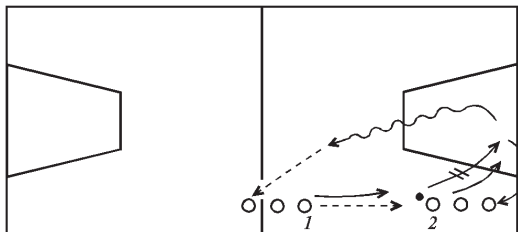


Рис. 6

Методические указания. Игроков разделить на группы по количеству щитов. Игрок 1 (рис. 6) передает мяч игроку 2 и, пробегая мимо, снимает мяч с руки, выполняет два шага, делает толчок левой (правой) ногой и совершает бросок в корзину. Игро-

ки после выполнения упражнения меняются местами, становясь в конец соответствующей колонны. Игрок 2 при этом подбирает мяч под щитом и выполняет пас последнему игроку в колонне. Помнить, что при броске с левой стороны от щита оттолкнуться правой ногой, и наоборот.

Урок № 6

Задачи:

1. Вызвать интерес к быстрому и точному выполнению технических приемов.

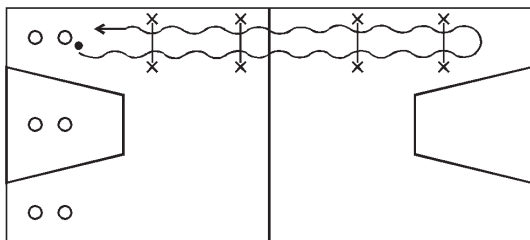


Рис. 7

Методические указания. Класс разделить на две-четыре группы и построить их в колонны на одной лицевой линии (рис. 7). Выдать каждой группе по два-четыре мяча. На пути следования расставить стойки с поперечными планками, установленными на уровне

плеч занимающихся. Направляющие ведут мяч до первой пары стоек и, используя низкое ведение, проходят под планкой. Преодолев все стойки, выполняют остановку шагом (прыжком) и пас в стену. Поймав мяч, выполняют упражнение, двигаясь в обратную сторону, и передают мяч в свою колонну игроку без мяча.

Варианты: а) после остановки – поворот; б) бросок в корзину (за попадание начислять очки; команда, набравшая наибольшее количество, становится победителем).

2. Учить внимательному отношению к партнеру и формировать точность движений.

Методические указания. Учеников построить в две шеренги на разных боковых линиях. Игрокам одной из шеренг выдать мячи. Игрок без мяча начинает бег в сторону партнера с мячом и, получая пас от него, выполняет остановку прыжком. После этого отдает мяч партнеру и возвращается назад. Повторить упражнение обусловленное число раз и поменять роли.

Варианты: а) после остановки – поворот; б) в момент первого шага поймать мяч, а во время второго шага передать его обратно.

3. Расширять двигательный опыт при броске мяча в движении.

Методические указания. Игроков разделить на группы по количеству щитов. Игрок 1 (рис. 8) передает мяч игроку 2 и начинает движение в его сторону. Игрок 2 подбрасывает мяч вверх (невысоко), игрок 1 ловит мяч на первом шаге, делает второй шаг и, оттолкнувшись левой (правой) ногой, совершает бросок в корзину. После этого игроки меняются местами, причем игрок 2 подбирает мяч. Выполнять броски как с левой, так и с правой стороны от щита.

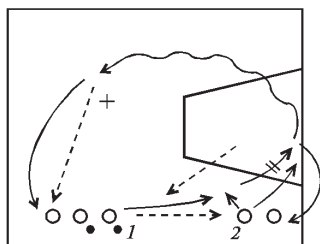


Рис. 8

Уроки № 7 и 8

Задачи:

1. Воспитывать устойчивое внимание к действиям партнеров, содействовать развитию быстроты.

Методические указания. Класс разделить на четыре группы и построить в колонны по углам площадки (рис. 9). Движение осуществлять по диагоналям. Направляющие первой и третьей колонн ведут мяч до середины площадки, где

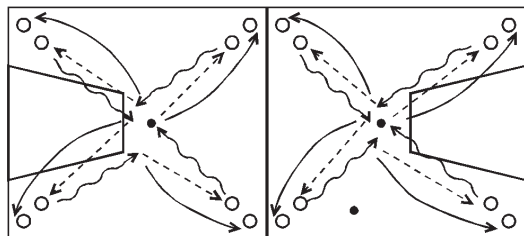


Рис. 9

выполняют остановку, поворот и передают мяч направляющим соседних (справа) колонн. После передачи игроки занимают места в тех колоннах, куда отдали мячи.

Варианты: а) класс можно поделить на восемь групп и выполнять упражнение на разных половинах площадки; б) в упражнении использовать четыре мяча.

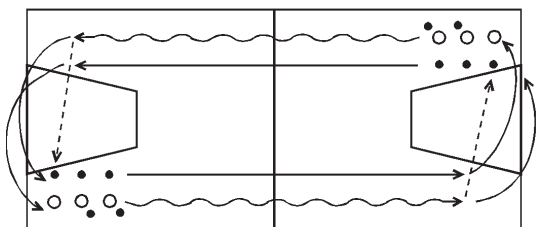


Рис. 10

Класс поделить на четыре группы и построить в колонны по два в противоположных по диагонали углах площадки (рис. 10). По сигналу направляющие колонн, стоящие ближе к боковой линии, ведут мяч, а игроки второй колонны преследуют их. Достигнув противоположной лицевой линии, направляющие отдают мяч в другую колонну, а сами становятся в ее конец.

2. Расширять опыт технических действий при броске в движении.

Методические указания. Игроков разделить на группы по количеству щитов в зале.

Игрок 1 (рис. 11) передает мяч игроку 2, который стоит в углу площадки, и бежит в его сторону. Игрок 2 выполняет пас навстречу игроку 1, который ударяет мячом об пол, выполняет двойной шаг и бросок в корзину. Обратить внимание учащихся на то, что при броске справа толчок следует выполнять левой, и наоборот.

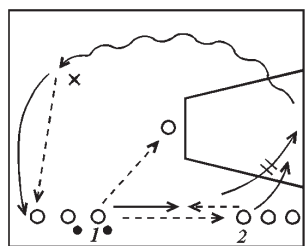


Рис. 11

наоборот.

Вариант: игрок 2 стоит на линии штрафного броска.

Урок № 9

Задачи:

1. Вызвать интерес к скоростному ведению мяча, развивать чувство соперничества.

Методические указания. Эстафета. Класс разделить на три-четыре команды. По сигналу первые в колоннах ведут мяч до отметки, останавливают-

ся, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его и возвращаются обратно с ведением мяча. В 3–4 м от команды они передают мяч следующему игроку и становятся в конец колонны. Команда, выполнившая задание быстрее, выигрывает.

Варианты: а) на пути ведения установить стойку, которую каждому игроку нужно будет обойти вокруг; б) установить несколько стоек, которые нужно обходить, работая и левой, и правой рукой.

2. Побуждать к точному исполнению сигналов, учить анализировать свои действия и действия партнеров.

Методические указания. Игроки ведут мяч по кругу и по сигналу останавливаются (прыжком или шагом).

Варианты: а) после остановки выполнить поворот; б) вести мяч по восьмерке, обводя круги на площадке.

3. Расширять опыт технических действий при броске в движении. Воспитывать уважение к партнерам.

Методические указания. Учеников разделить на пары. Ученик с мячом стоит на линии штрафного броска и подбрасывает его вверх-вперед (рис. 12). Ученик без мяча, пробегая мимо, ловит мяч на первом шаге, делает второй шаг, отталкивается и бросает мяч в кольцо. После чего игроки меняются местами. Броски в движении выполнять как слева, так и справа от щита.

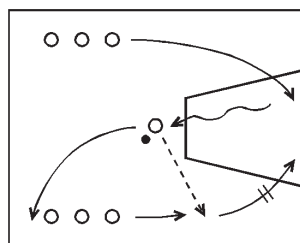


Рис. 12

Урок № 10

Задачи:

1. Воспитывать негативное отношение к грубости. Формировать уважительное отношение к партнерам и правилам игры.

Методические указания. Ведение мяча в парах. Игрок с мячом произвольно передвигается по площадке, его партнер старается без нарушения правил отобрать мяч, после чего игроки меняются ролями.

2. Вызвать интерес к овладению техническими приемами. Развивать инструкторские навыки.

Методические указания. Упражнение выполнять в парах (рис. 13). Игрок с мячом ведет мяч из угла площадки до средней линии и выполняет остановку шагом, поворот и пас партнеру, который ловит мяч и выполняет остановку прыжком. Затем игрок с мячом продолжает ведение в угол площадки,

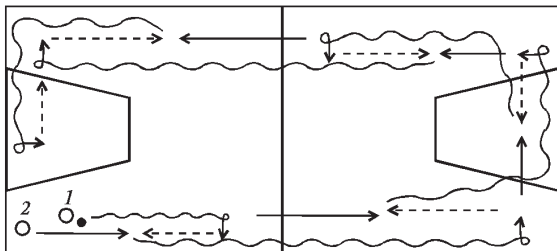


Рис. 13

делает остановку, поворот, пас и т. д. Движение происходит по периметру площадки. Игрок, принимающий пас, должен бежать навстречу мячу. Для лучшего усвоения упражнения пары составить по принципу «сильный – слабый».

3. Расширять двигательный опыт при бросках в движении.

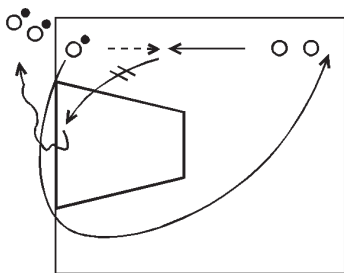


Рис. 14

Методические указания. Одну группу игроков, с мячами, построить в углу площадки, другую, без мячей, – на средней линии площадки (рис. 14). Игроки без мячей поочередно бегут в сторону кольца, получают встречный пас, ударяют мячом об пол и, сделав два шага, бросают мяч в корзину. После выполнения упражнения игроки меняются местами, становясь в конец колонны. Для того чтобы помочь ученикам определить траекторию движения, выставить

стойку, которая будет определять оптимальный угол выхода к щиту.

Уроки № 11 и 12

Задачи:

1. Учить ведению мяча без зрительного контроля, содействовать развитию ловкости.

Методические указания. Упражнение выполнять в парах. Игроки без мячей по сигналу начинают передвигаться по площадке, меняя направление и скорость. Партнеры с мячом преследуют их, повторяя движения и не теряя их из вида. По сигналу игроки без мячей останавливаются и поднимают руку вверх для приема мяча от партнера. Игра возобновляется по сигналу, но партнеры меняются местами.

2. Расширять опыт двигательных действий при броске в движении.

Методические указания. Учеников разделить на группы по количеству щитов в зале. Каждую группу построить в колонну по два (рис. 15).

Игрок, стоящий ближе к боковой линии, ведет мяч и совершает бросок в корзину в движении. Его партнер подбирает мяч, и они возвращаются в конец колонны.

Вариант: на пути игрока, ведущего мяч, установить стойки для обводки.

Упражнение выполнять как слева, так и справа от щита.

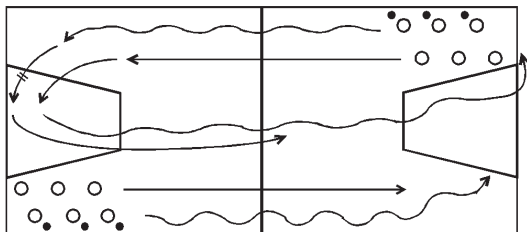


Рис. 15

Уроки № 13 и 14

Задачи:

1. Способствовать развитию периферического зрения, ловкости.

Методические указания. Все игроки с мячами водят мяч и свободной рукой выбивают мяч у соперников. Если мячей недостаточно, то учеников разделить на группы и упражнение выполнять поочередно. По результатам игры отметить игроков, выбивших мяч у соперников наибольшее число раз, и игроков, сохранивших свой мяч в неприкосновенности.

2. Расширять двигательный опыт. Воспитывать чувство ответственности за действия партнера.

Методические указания. Класс разделить на две группы. Каждую группу разделить на две подгруппы, одну из которых разместить на линии штрафного броска, а вторую в углу площадки с мячами (рис. 16).

Игрок с мячом ведет мяч и выполняет пас партнеру на линию штрафного броска, получает обратно мяч, ударяет его об пол, делает двойной шаг и бросает мяч в корзину. После этого игроки меняются местами. Игрок с линии штрафного броска подбирает мяч, ведет его и передает в колонну последнему игроку.

Вариант: установить стойки на пути ведения мяча.

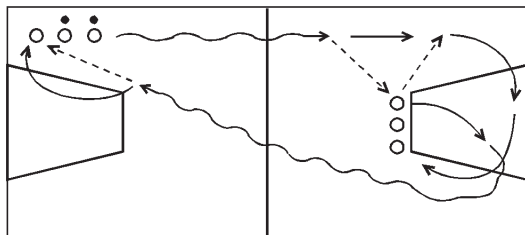


Рис. 16

Уроки № 15 и 16

Задачи:

1. Совершенствовать технику ведения мяча, способствовать развитию периферического зрения.

Методические указания. Все игроки с мячами. Выбирают водящего, хорошо, если он водит мяч уверенно. Водящий старается осалить любого игрока свободной рукой, после чего водящий меняется. Если мячей не хватает, упражнение выполнять группами, по очереди.

2. Содействовать усвоению броска в движении в ситуации, приближенной к игровой. Воспитывать чувство ответственности за свои действия.

Методические указания. Класс разделить на две группы и построить их в колонны на лицевой линии с расстоянием между ними 4–5 м. На середине зала установить две стойки (одну за другой на расстоянии 2–3 м). Направляющий одной из колонн ведет мяч и отдает пас параллельно бегущему партнеру из второй колонны, перед стойкой получает мяч обратно, ведет его между стойками к щиту и выполняет бросок в корзину в движении. Партнер подбирает мяч, после чего каждый занимает место в конце противоположной колонны. По истечении определенного времени отметить учеников, забросивших большее количество мячей.

3. Упражнять учеников в применении технических приемов в игре.

Методические указания. Класс разделить на примерно равные команды и провести турнир по круговой системе. Во время игры осуществлять персональную защиту. Игрок, забросивший мяч в корзину соперника, приносит в копилку команды три, а не два очка.

УДК 372.878.6

ББК 74.267.5

Б29

Общая редакция серии «Спорт в школе» *Н.В. Школьникова*

Б29

Баула Н.П., Кучеренко В.И.

Баскетбол: тактика игры: 5–6 классы. – М. : ООО «Чистые пруды», 2004. – 32 с. : ил. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе»).

ISBN 5-0000-0000-0

Не совсем простое это дело – научить ребенка играть в баскетбол технично, как говорят спортсмены. Иными словами, прежде чем играть он, ребенок, должен овладеть приемами игры, начальными игровыми тактическими действиями. Помочь в этом учителю и призвана книга, которую мы предлагаем вашему вниманию. Здесь вы найдете разнообразные подходящие упражнения, все усложняющиеся тактические схемы.

УДК 372.878.6

ББК 74.267.5

Учебное издание

БАСКЕТБОЛ: ТАКТИКА ИГРЫ

5–6 классы

Редактор *М.В. Тарасова*

Корректор *К.В. Юрьева*

Дизайн обложки *В.В. Солдатенко*

Компьютерная верстка *О.В. Сухарева*

Издание зарегистрировано в Федеральном агентстве по печати
01 июля 2004 года. Свидетельство о регистрации ПИ № ????????

Подписано в печать

Формат 60×90^{1/16}. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Печ. л. 2,0.

Тираж 5 000 экз. Заказ №

ООО «Чистые пруды», ул. Киевская, 24., Москва, 121165

<http://www.1september.ru>

Отпечатано с готовых диапозитивов в Раменской типографии

Сафоновский пр., д. 1, г. Раменское, МО, 140100

Тел. 377-0783. E-mail: ramtip@mail.ru

ISBN 5-0000-0000-0

© ООО «Чистые пруды», 2004