

# Семинар

## «Использование инвентаря, спортивного оборудования для развития специальных физических качеств юных баскетболистов»

Программа практического семинара по баскетболу

*г.о.Троицк 20 февраля 2015г.*

Место проведения: МАОУДОД ДЮСШ-2

Адрес: М-н «В» д.6а.

тел. 8(495) 851-21-90

**11.00** - Открытие семинара

**11.05 – 11.25** - «Скоростно-силовые упражнения: прыжки с дриблингом.  
Разминочно-разогревающие упражнения на ловкость и чувство мяча.  
Упражнения на ловкость и быстроту».

*Александр Николаевич Целиков*

**11.25 - 11.45** - «Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростно-силовых и силовых качеств баскетболистов»

*Надежда Николаевна Савинкова*

**11.45 – 12.05** – «Совершенствование точности передач,  
координации, скоростно-силовых и силовых качеств баскетболистов»

*Алексей Сергеевич Бадрудинов*

**12.05 - 12.25** – «Совершенствование техники владения мячом и скоростно-силовой подготовки»

*Виктор Николаевич Блошонков*

**12.45 – 13.05** – «Развитие быстроты, ловкости.  
Совершенствование техники владения мячом»

*Максим Юрьевич Булатов*

**13.15 – 13.45** - «Круглый стол», подведение итогов семинара.

*Савинкова Надежда Николаевна*

## Упражнения с использованием спортивного инвентаря для развития специальных физических качеств юных баскетболистов.

**«Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростно-силовых и силовых качеств баскетболистов»**

**Надежда Николаевна Савинкова**

Инвентарь	Развитие качеств/ метод. рекомендации	Описание упражнения
<p>1.кегли - 2 шт. мячи б/б – 2шт. <b>4 чел.</b></p> <p>2.булавы – 10шт. мячи – 10шт. <b>10 человек</b></p>	<p>1- 2. Скоростно-силовые, Внимание, Подбор мяча, Быстрота реакции</p>	<p>1.<u>Поменять местами кегли</u> (один игрок с лицевой линии на среднюю линию) и б/б мячи (со средней на лицевую по одному). 2.«<u>Мячи и Булавы</u>» - игроки на центр. линии. С одной стороны от них (<b>S=5-7м</b>) расставлены булавы, с другой б/б мячи (по числу игроков). По команде «мячи» - все бегут в сторону мячей, быстро берут их в руки и поднимают вверх, если «булавы» - в сторону булав и т.д.</p>
<p>3.барьеры – 4шт. <b>4 чел.</b></p>	<p>3.Скоростно-силовые, Быстрота реакции</p>	<p>3.«<u>Смена мест</u>» – и.п. различное (на лицевой линии), по сигналу необходимо выполнить ускорение в противоположную сторону с преодолением препятствий.</p>
<p>4.г/палки – 4шт. <b>2 пары (4чел.)</b></p>	<p>4. Внимание, Быстрота реакции</p>	<p>4.«<u>Поймай палку</u>» - игроки стоят по кругу в 3-4 шага от водящего, который придерживает рукой поставленную вертикально на пол гимн. Палку (накрыв ее сверху ладонью). Все игроки имеют порядковые номера в т.ч.и водящий, который выкрикивает какой-либо номер и отбегает назад. Вызванный должен успеть схватить палку, не дав ей упасть. Вариант: в парах каждый придерживает указ. пальцем гимн. палку. По сигналу игроки меняются местами так, не дав</p>

5.барьеры – 4шт. <b>2 пары (4чел.)</b>	5.Силовые	упасть палке партнера. <u>5.«Тачка с препятствиями»</u> - преодол. препятствий (барьеры) во время передвижения.
6.барьеры – 4шт. <b>6-8 чел.</b>	6. Скоростно-силовые, быстрота	<u>6.Прыжки</u> на 2-х ногах через барьер с последующим стартовым рывком 5-7м
7.барьеры – 4шт. мяч б/б – 1шт. <b>4-6 чел.</b>	7. Скоростно-силовые, быстрота, совершенствование техники передач мяча	<u>7.Прыжки</u> на 2-х ногах через барьер с последующим ускорением, ловлей и передачей мяча партнеру в беге.
8.барьеры – 4шт. <b>4чел.</b>	8. Скоростно-силовые, координация,	<u>8. Прыжки</u> ч/з барьер с поворотом на 180*.
9.трибуны <b>6чел.</b>	9. Скоростно-силовые,	<u>9.Напрыгивание и спрыгивание с повышенной опоры (h=40-60см)</u> в положении лицом к опоре.
10.барьеры –2шт <b>4чел.</b>	10.Скоростно-силовые,	<u>10.Спрыгивание с повышенной опоры (h=40-60см)</u> на две ноги (прыжки в глубину) с последующим прыжком: вверх, в длину, ч/з барьер.
11.б/б мяч <b>5 чел.</b>	11.Совершенствование ловли и передач мяча, броска с 2-х шагов	<u>11. «Елочка» «Передача-передвижение – прием – 2 шага и бросок»</u> - 1-ый передает 2-ому, бежит вперед, получает от 3-го, передает 4-ому, бежит к щиту, получает от 5-ого, делает 2 шага и бросок в кольцо.
12.б/б мяч <b>10 чел.</b>	12.Быстрота, Совершенствование ловли и передач мяча, броска с 2-х шагов	<u>12.«Кто быстрее и точнее?»</u> - участвуют 2 команды, одна из которых <u>сгруппирована у боковой линии</u> , а др. по залу с ориентацией на щит. Игроки 1-ой команды сильно посылают мяч по полу и бегут вокруг площадки к б/б щиту. Игрок 2-ой команды подбирает мяч, выполняет передачу мяча ближнему, тот - другому и т.д. в направлении к б/б щиту, чтобы с близкого расстояния выполнить бросок в кольцо до появления под кольцом игрока из 1-ой команды.
13.Мячи б/б, <b>2 пары (4чел)</b>	13.Развитие быстроты реакции,	<u>13.«Кормление птенцов»</u> - 2 пары игроков. 1-ые игроки (птенцы) из

	совершенствование техники и точности броска	каждой пары стоят на линии шт/бр на одинаковом $S$ от кольца. 2-ые игроки (птицы) с мячами в руках стоят под щитом. По сигналу 2-ые передают мяч 1-ым, которые вып. броски в кольцо, не сходя с места. 2-ые быстро подбирают мяч, опять передают «птицам» и т.д.
--	---	--









**«Скоростно-силовые упражнения: прыжки с дриблингом.  
Разминочно-разогревающие упражнения на ловкость и чувство мяча.  
Упражнения на ловкость и быстроту».**

**Александр Николаевич Целиков**

1. Скоростно-силовые упражнения : прыжки с дриблингом.
2. Дополнительный эффект: развитие чувства мяча и навыков дриблинга.
3. Инвентарь: баскетбольный мяч
4. 1. На месте
5. - на двух ногах
6. - на одной ноге
7. 2. С продвижением вперед – назад (2-4 прыжка)
8. - на двух ногах
9. - на одной ноге
10. С продвижением вправо-влево (2-4 прыжка)
11. С вращением вперед/назад
12. на двух ногах
13. на одной ноге
14. В «разножке» со сменой ног
15. В «разножке» со сменой ног и рук
16. На двух ногах с поворотом на 180/360град.
17. «Кенгуру»
18. Техническая сложность упражнений возрастает от малой (1 – 2; могут выполнять новички на первом же занятии) до средней (6 – 8).
19. Интенсивность средняя (1 – 4); повышенная (5 – 7); высокая (8).
20. Объем нагрузки меняется в любых пределах.
21. Разминочно-разогревающие упражнения на ловкость и чувство мяча.
22. Инвентарь: баскетбольный мяч
23. Махи вперед - вверх (с помощью 2-й руки)
24. Махи вперед - вверх одной рукой
25. Горизонтальные махи (с помощью 2-й руки)
26. Горизонтальные махи 2-мя руками
27. Махи в одну сторону в наклоне (с помощью 2-й руки)
28. Махи в разные стороны в наклоне 2-мя руками
29. Махи сзади в одну сторону (с помощью 2-й руки)
30. Махи сзади в разные стороны 2-мя руками
31. Вращение вокруг талии.
32. Махи вперед - вверх одной рукой в прыжке
33. Вращение вокруг талии в прыжке.
34. Сложность малая (1 – 6); средняя (7 - 11)
35. Интенсивность нагрузки малая (1 – 9); средняя (10, 11).
36. Упражнения на ловкость и быстроту.
37. Инвентарь: теннисный мяч
38. Ловля падающего мяча (одна рука)
39. Ловля падающего мяча (две руки)
40. Рывок за катящимся мячом, рывок назад (мяч катит тренер/партнер)

41. Сложность малая (1); средняя (2, 3).

42. Интенсивность нагрузки малая (1,2); средняя (3)

**«Совершенствование точности передач, координации, скоростно-силовых и силовых качеств баскетболистов»**

**Алексей Сергеевич Бадрудинов**

43. Передача мяча на точность с расстояния 6-8 м в круге (обруч)

диаметром 1 м, 60 см, 30 см. Виды передач самые разнообразные.

44. Передача мяча на точность и резкость (быстроту). Игроки в паре передают друг другу мяч сквозь раскачивающийся, как маятник, обруч.

45. Передачи в стену с сопротивлением. На стене мишень или силуэт. Защитник мешает выполнению передачи. Расстояние до стены 4-6 метров.

46. Передача в парах, тройках или четверках во время барьерного бега. Упражнение проводится как соревнование, побеждает группа, которая быстрее преодолеет дистанцию. Барьеры можно заменить другими препятствиями.

47. Передача в парах во время прыжков через гимнастические скамейки. Можно выполнить на месте и с движением вперед.

48. Передачи набивных мячей в парах. Дистанция 5-7 метров.

49. Передачи набивных мячей в тройках в движении. Дистанция 5-7 метров.

50. Передачи мяча в безопорном положении. Игрок выполняет прыжок через «гимнастического козла» с подкидного мостика, в высшей точке прыжка ловит мяч, который пасует ему тренер или партнер, и отдает его стоящему неподвижно партнеру.

51. Передачи мяча у стены со сменной стойки. Игрок занимает позицию в 4-5 м от стены и в ходе выполнения задания меняет стойку (впереди то правая нога, то левая). Передачи выполняются поочередно - двумя руками от груди - левой, правой рукой. Упражнение выполняется на заданное время.

52. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.

53. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда собирается внутри трехсекундной зоны. По сигналу игроки начинают ведение, одновременно, стараясь выбить мяч у ближнего. Потерявшие мяч - выбывают. (Играть на победителя)

Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит на спине у партнера, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и забьет оба мяча

**Упражнения для семинара по баскетболу. Булатов М.Ю.**

1. Обводка фишек змейкой, зигзагом с изменением направления.

2. Игроки находятся на линии штрафного броска, по сигналу они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру, далее обводка фишек змейкой и атака кольца.



3. Игрок располагается на лицевой линии, по сигналу делает рывок до мата затем кувырок, обводка фишек, атака кольца.
4. Передача в парах 2 мячами.
5. Передача мяча в треугольнике 2 мячами.
6. Передача мяча в тройке со скамейкой.
7. Ведение мяча на месте пр. рукой по сигналу игрок приседает, работает на низкое ведение, по сигналу лев. рукой и т.д.

**«Совершенствование техники владения мячом и  
скоростно-силовой подготовки»  
Виктор Николаевич Блошонков**

Ведение мяча с ударом об скамейку.

Ведение мяча с ударом об пол с передвижением по скамейке.

Ведение мяча с ударом об пол по разные стороны от скамейки.

Спрыгивание, запрыгивание на скамейку с акцентом на минимальное время отталкивания от пола

Одна нога на скамейке, другая на полу. Выпрыгивание вверх, отталкиваясь ногой, стоящей на скамейке.

Многоскоки через скамейку.



Игрок с дриблингом приближается к мату. На расстоянии 1 – 1,5 м. совершает бросок по кольцу.

Ведение мяча вокруг конусов в различных сочетаниях

Передача мяча в стену различными способами (одной рукой, двумя руками, с ведения). Для усложнения упражнения к стене можно приложить мат для смягчения отскока мяча.