

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Детско - юношеская спортивная школа-2 "**

ДОКЛАД

**Тема: «Совершенствование умений в реализации
техничко-тактической подготовки баскетболистов»**

**Исполнитель инструктор-методист:
Савинкова Надежда Николаевна**

**Москва
Троицк
2016г.**

Совершенствование умений в реализации техничко-тактической подготовки баскетболистов

Баскетбол является одной из самых распространенных и любимых игр многих стран мира. Эта игра способствует всестороннему физическому развитию человека.

Овладение техникой и тактикой игры, приобретение специальных знаний, осуществляется в процессе технико-тактической подготовки, ей принадлежит одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировачного процесса.

Техничко-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи.

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялось и совершенствовалось количество приёмов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение её тактики, повышение уровня других видов подготовки игроков.

Техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое даёт возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиваться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приёмов, быстро и точно их выполнить.

При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности игроков, для чего необходимо:

В равной степени владеть всеми известными приёмами и всеми способами их выполнения. Такая необходимость возникает в связи с тем, что игра сильнейших баскетболистов характеризуется активными действиями и умением действовать внезапно в любой момент. Она протекает в очень быстром темпе, при постоянном изменении ситуации. Для решения конкретных задач в каждый момент необходимо владеть всеми основными приёмами игры;

Владеть игровыми действиями, состоящими из нескольких приёмов, сочетающихся между собой в различной последовательности. Основных приёмов техники не так много, но в баскетболе приёмы изолированно друг от друга не применяются. Все действия, выполняемые баскетболистом в игре, состоят из комплекса приёмов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Такие игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учётом конкретной ситуации. Чем богаче и разнообразнее их комплекс, тем быстрее и эффективнее

баскетболист сможет решать задачи, возникающие в игре. Владение техникой приёмов и игровых действий, состоящих из них – основа технического мастерства спортсменов; Владеть комплексом приёмов, которыми в игре приходится наиболее часто пользоваться в связи с функциями, выполняемыми в команде. Для подлинного технического мастерства навыков владения приёмов и игровых действий недостаточно. В острой комбинационной игре максимально используются индивидуальные особенности каждого игрока: рост, подвижность, быстрота, прыгучесть и другие качества. Поэтому техническая подготовка каждого игрока включает в себя обязательное владение специальным комплексом приёмов, которыми данному игроку приходится пользоваться в игре чаще, чем другими. Совершенствовать такой комплекс приёмов можно только после того, как спортсмен овладеет основными приёмами, тем эффективней он сможет использовать свои индивидуальные качества при работе над специальным комплексом приёмов. Узость технической подготовки приводит к ограничению индивидуального комплекса приёмов, которыми владеет игрок, к снижению тактических возможностей и активности в игре.

Правильная начальная постановка техники, как и всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких спортивных результатов. Овладение техникой игры в основном заканчивается в юношеском возрасте. С переходом в команды взрослых спортсменов техника совершенствуется и расширяется на базе улучшения общей технической подготовки. Мастерство достигается путём систематического и планомерного изучения всего разнообразия техники.

Безусловно, играть в баскетбол неизмеримо интереснее, чем выполнять тренировочные упражнения. И если бы можно было баскетболиста обучить техническим приёмам в игре, тренерам и забот бы не было. Но в том-то и дело, что одной игрой хорошего баскетболиста не вырастить. В матче спортсмен выполняет только те приёмы, которые он хорошо освоил. Вот и приходится обращаться к более скучным, но необходимым тренировочным упражнениям, в которых баскетболист сотни раз повторяет разучиваемый технический приём, закрепляет новые навыки.

В тренировочной работе с детьми необходимо придерживаться известной поговорки: «Повторение - мать учения». Все приёмы техники нужно повторять с ребятами на каждом занятии. Дело в том, что у юных баскетболистов навык непрочен. Стоит юному баскетболисту сделать перерыв в занятиях на 10-15 дней, как с ним придется начинать всё с начала.

Баскетбол, в отличие от многих других видов спорта, бесконечно богат разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс баскетболиста, тем больше технических приёмов применяет он в матче, причём в различных сочетаниях, а не по отдельности. Если все технические приёмы разучивать изолированно друг от друга, применять их в игровой обстановке будет очень трудно. Поэтому целесообразно изучать все приёмы в игровой ситуации. Другими словами, тренеру желательно подбирать упражнения как игровые, так и на совершенствование технического приёма с учётом системы игры команды, делая эту систему основой для индивидуальных действий игрока.

Классификация техники игры – это распределение всех её приёмов по разделам и группам на основе определённых признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначения приёма в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а так же особенности его кинематической и динамической структуры.

Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две большие группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приёмы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Техника нападения включает в себя такие разделы, как техника передвижения и техника владения мячом.

Основа техники баскетбола – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действия, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижения по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приёмов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приёмов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдении равновесия зависит эффективность технических приёмов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т.д.

Техника владением мячом включает в себя следующие приёмы техники: ловлю, передачу, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля – приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения и бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать чёткое и удобное выполнение последующих приёмов. Ещё не поймав мяч, игрок смотрит туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило – не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему на встречу. Выбор определённого способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полёта мяча.

Передача мяча – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки. Если игроки команды недостаточно хорошо осваивают передачи мяча, то ни одна система игры, ни одна комбинация, ни одна атака не принесут им удачи. Именно в своевременной, точной и быстрой передаче мяча кроется успех баскетбольной команды. Умение правильно и точно передать мяч – основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Передачи мяча, как бы объединяют партнёров, сплачивают пятерых игроков в единый ансамбль, создают командную игру. Существует много различных способов передачи мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнёра, характера и способов противодействия соперников.

Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчёт и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мячи.

Ведение мяча – приём, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную атаку. Обучая ребят правильной технике ведения мяча, нужно следить за тем, чтобы они управляли мячом с помощью предплечья, кисти и особенно кончиков пальцев, но не касались его ладонью. Не следует хлопать по мячу ладонью, нужно его толкать вниз, причём с такой силой, чтобы мяч отскакивал от площадки примерно до талии игрока. Чтобы быстрее развивать «чувство мяча» при его ведении, можно давать ребятам задание водить мяч в специальных очках, у которых нижняя часть стекла непрозрачная. В таких очках игрок видит партнёров и соперников, но от него скрыт мяч. Юные баскетболисты привыкают, таким образом, к ведению мяча без зрительного контроля.

Бросок мяча в корзину – один из самых важнейших приёмов баскетбола. Бросок как бы венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение. Точность броска мяча по корзине

тотчас же сказывается не только на счёте матча, но и на организации игры, на психическом состоянии команды.

Техника защиты включает в себя технику передвижения, технику овладения мячом и противодействия.

Опыты показывают, что приёмы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая передвинуть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

«Тактика» - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

Тактика игры в баскетболе определяет, что должна делать команда, владеющая мячом, и что нужно делать команде, когда мяч у соперников.

Команда, владеющая мячом, организует нападение с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий. Нападающей команде предстоит дезорганизовать защитную игру соперников и бросить мяч по корзине. Обороняющаяся команда, напротив, имеет задачу не допустить атаки своей корзины нападающим из удобного положения.

Под командными тактическими действиями мы понимаем определённые расстановки, функции игроков и характер их действия в проводимой тактической системе игры нападения или защиты. Групповые действия – это игра нескольких баскетболистов, решающих одну тактическую задачу. Индивидуальные тактические действия решаются отдельными игроками.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий, следует отнести:

- Быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умений взаимодействовать с партнёром на большой скорости;
- Простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;
- Интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию,
- Ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- Овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;
- Овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
- Освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- Умение переключиться с одной системы игры на другую.

Принято тактику баскетбольной игры делить на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять невыгодный для нее тактический план.

Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств и вариантов тактики, в которой промежуток времени приблизится к корзине противника и завершить атаку броском по цели. Основные средства решения этих задач – взаимодействия игроков команды и определённая система игры, применяемая командой.

По своему характеру все действия нападения подразделяются на: индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификацией тактики, коллективные действия подразделяются на: групповые и командные.

Индивидуальные действия. Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации.

Обучая юных баскетболистов тактике индивидуальных действий нужно для каждого воспитанника подбирать приёмы игры, которые он смог бы применить как при взаимодействии с товарищами, так и при единоборстве с защитником.

Помимо хорошего владения техническими приёмами баскетболисту необходимо умение пользоваться отвлекающими действиями (финтами) с мячом и без мяча. Финтом баскетболист отвлекает, вводит в заблуждение соперника, выбивает его с правильной оборонительной позиции, выводит из устойчивого положения, открывает себе путь в нужном направлении.

Групповые действия – это исключительно тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия двух и трёх игроков.

Взаимодействие двух игроков часто называется «двойкой». Участвуют в нём непосредственно два баскетболиста, а остальные трое как бы обеспечивают успех маленькими комбинациями: делая неожиданные рывки в сторону от места проведения «двойки». Партнёры отвлекают соперников от решающего участка площадки, а к моменту завершения взаимодействия устремляются к щиту для участия в подборе за отскочивший от кольца мяч. Даже такой не большой тактический манёвр, как «двойка», нельзя провести без достаточной сыгранности баскетболистов.

Тактика игры в защите

Индивидуальная игра в защите. Индивидуальная игра баскетболистов в защите – это те кирпичики, из которых складываются все здания командно оборонительной игры. Здание будет крепким и надёжным лишь тогда, когда возведено из добротного строительного материала. Поэтому самое пристальное внимание нужно обращать на развитие индивидуальных качеств и действий игроков в защите; этому отводится, пожалуй, первое место в процессе обучения ребят оборонительной игре.

Индивидуальные тактические действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину.

Командные действия. При любой системе защиты игроки обязаны активно вступать в борьбу с нападающей командой. Каждый игрок должен вмешиваться в организационные действия нападающих и разрушать планы их действий: не давать нападающим подготовиться к атаке корзины и сделать в неё бросок.

Система, в которой каждому игроку поручается опекать определённого игрока соперника, называется системой личной защиты. Ценность её состоит в том, что она позволяет воспитывать чувство ответственности за количество индивидуальных оборонительных действий, даёт возможность распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника: высокого защитника против высокого нападающего, быстрого – против быстрого, медлительного – против медлительного и т.п.. Существует в баскетболе зонная защита. Зонный прессинг требует много времени для изучения и поэтому применяется в работе с более подготовленными баскетболистами.

В сущности техника и тактика для любой игры, в частности для баскетбола. В отсутствие одного из этих элементов невозможно построить учебно-тренировочный процесс, игру в целом. Сам процесс обучения технике и тактике лучше вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации, возникающие на площадке, так они лучше воспринимаются ребятами. Спортсмен, обладающий хорошим физическим потенциалом, но без технико-

тактической подготовки будет уступать спортсмену без ярких физических данных, но обладающий определённым запасом мастерства. Поэтому, чтобы добиться высоких спортивных результатов, спортсмен обязан владеть полным объемом разнообразных технических и тактических приемов, уметь их правильно выполнить, применить в игровых ситуациях, именно поэтому технико-тактическое мастерство спортсменов является одной основной базой, которая постоянно обеспечивает рост игрока и команды.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий – индивидуальных, групповых и командных, а так же полученных в процессе теоретических занятий, знаний по тактике. На всех этапах многолетней подготовки юных баскетболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 12-15 летнего возраста осуществляется под лозунгом универсальности, у детей постарше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них.

Параллельные и равные по интенсивности занятия техникой нападения и техникой защиты, что отвечает не только требованиям профессиональной подготовки игроков, но и требованиям логики.

Перенесение центра тяжести работы на коллективную тактику осуществляется в более поздней фазе тренировок, после того, как уже достигнут необходимый уровень технической подготовленности и индивидуальной тактики.