

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано  
к использованию в работе»  
на заседании тренерского (методического)  
совета отделения Игровых видов спорта  
Протокол № 3 от « 12 » ноября 2025 г.

**Методическая работа  
«Методика обучения технике нападения»**

**Выполнил:** Кузнецова Ю.В. – тренер-преподаватель по баскетболу  
МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2026 г.

## Содержание

Введение .....	3
1. Теоретико-методические основы обучения технике игры в нападении....	3
2. Методика обучения технике нападения .....	4
2.1. Стойки нападающего.....	4
2.2. Передвижения.....	7
2.3. Ловля мяча.....	11
2.4. Передачи.....	15
Заключение .....	20
Список литературы .....	21

## Введение

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

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

### 1. Теоретико-методические основы обучения технике игры в нападении

Современная техника нападения многообразна. Для результативных занятий баскетболом необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приемов для конкретного этапа обучения.

Для удобства выделяются следующие игровые приемы нападения и их сочетания:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передачи мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания;
- ведение мяча;
- остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок);
- остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча);
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча и с мячом;
- игровые действия (сочетания приемов).

Изучать их рекомендуется в приведенной выше последовательности.

Начинают овладение навыками игры с простейших приемов - стоек и передвижений. Правильное и надежное их усвоение создает прочный фундамент успешности дальнейшего процесса обучения.

Базовым элементом техники нападения в баскетболе является двухшажный такт работы ног. Поэтому именно остановка двумя шагами

должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой атакующих действий.

На следующих этапах следует ввести обучение остановке прыжком, что даст возможность нападающему игроку с мячом использовать любую ногу как опорную и обеспечит дополнительное преимущество при переходе из статического положения в движение.

Приемам техники владения мячом обучают, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале - с места, затем - в движении; вначале - без сопротивления, затем - с пассивным и активным противодействием; вначале - в упражнениях, затем - в игровых условиях.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов (остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход-бросок) рассматриваются как элементарные игровые действия. Они изучаются как целостные компоненты техники нападения после овладения составляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Многокомпонентные сочетания, включающие несколько игровых приемов, выполняемых в пространстве и во времени, осваиваются на этапе совершенствования техники. Количественный и качественный состав, последовательность воспроизведения входящих в сочетания приемов постоянно варьируются и определяются структурными особенностями игрового противоборства, т. е. логикой самой игры.

Значительное место в техническом арсенале нападающих занимают финты. Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников.

## **2. Методика обучения технике нападения**

### **2.1. Стойки нападающего**

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

В стойке готовности ноги баскетболиста расставлены на ширину плеч, одна нога находится чуть впереди, колени согнуты, масса тела равномерно распределена на обе стопы, туловище прямое, руки полусогнуты, голова поднята, взгляд направлен вперед.

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч, ладони мяча не касаются. Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от игровой ситуации.

Универсальной для начала действий с мячом в современном баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой, являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч переключается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение. Естественно, принятие стойки с тройной угрозой целесообразно в позиции, удобной для дистанционного броска.

*Организационно - методические указания:*

1. Выполнение стоек на месте осуществлять в шереножном строю, а затем в любых построениях.

2. После опробования стойки готовности на месте дальнейшее ее изучение и закрепление проводить в сочетании с передвижениями, использовать преимущественно игровой метод.

3. В эстафетах акцентировать внимание занимающихся на расположении основных звеньев тела в исходном положении (далее - и. п.); за ошибки команды штрафовать очками или непопулярными упражнениями, например приседаниями.

4. В подвижных играх без мяча вводить дополнительное правило: по сигналу преподавателя всем играющим замереть в стойке готовности, за грубые ошибки провинившихся игроков назначать водящими.

5. В подвижных играх с мячами водящим выдавать отличные от других (заметные) мячи. Салить мячом спину убегающего; можно снабдить играющих несколькими мячами - «выручалками» и ввести правило: игрока, владеющего мячом, салить запрещается, при этом передавать мяч можно только из рук в руки; в этих играх также целесообразно использование правила с замиранием играющих в изучаемых стойках по сигналу педагога.

6. При выполнении стоек:

- стопы располагать на ширине плеч, впередистоящую ногу направлять носком вперед, сзади стоящую разворачивать несколько в сторону;
- сохранять устойчивое положение, прочно удерживать равновесие: стопы не смыкать и широко не расставлять, ноги не выпрямлять, массу тела равномерно распределять на переднюю часть обеих стоп («сидеть на ногах»);
- не сутулиться, голову держать прямо, смотреть перед собой;
- плечевой пояс не закрепощать, плечи не поднимать, кисти держать полусогнутыми на уровне груди;
- при держании мяча кистями образовывать «воронку», прижимать мяч подушечками пальцев (надавливать на мяч), ладонями мяча не касаться; пальцы на мяче не сводить; лучезапястные суставы не закрепощать – они должны быть оптимально подвижными; мяч взять на себя, т. е. слегка согнуть кисти вверх; большие пальцы не соединять, направлять их в стороны вверх;

- высоту поднимания мяча варьировать в зависимости от конкретной игровой ситуации: расположения нападающего относительно щита соперников и характера противодействия защитника;
- локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать – они должны занимать естественное положение, т. е. быть слегка отведенными в стороны;
- в стойке с тройной угрозой располагаться лицом к щиту; смотреть на корзину; мяч, сильнейшую руку и одноименную ногу удерживать в одной вертикальной плоскости; фиксировать мяч на уровне плеча на небольшом расстоянии от туловища;
- в стойке для начала ведения мяч опускать до уровня пояса, контролировать его положение над коленом одноименной ноги рабочей кистью, располагать ее сзади сверху на мяче, другой кистью поддерживать мяч сбоку; локоть рабочей руки отводить назад вдоль туловища; зеркально менять положение звеньев тела для начала ведения другой рукой;
- смену рабочей руки производить дугообразным пронесом мяча через сторону над головой с одновременным вышагиванием не опорной ногой;
- при укрывании мяча от близко расположенного или активно атакующего соперника максимально разводить в стороны локти, поворачивать туловище в сторону мяча и выставлять разноименную ногу для защиты мяча.

Основные ошибки при выполнении стоек нападающего:

1. Полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги – удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены.

2. Неустойчивое расположение стоп (сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки) – в любой момент возможна потеря равновесия.

3. Согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону – неустойчивое положение.

4. Взгляд направлен в пол или отведен в сторону – потеря контроля над игровой ситуацией.

5. Излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки – чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

6. При держании мяча пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча или он удерживается кончиками пальцев, большие пальцы сильно отведены в стороны (направлены навстречу друг другу), кисти сильно напряжены («деревянные»), локти прижаты к туловищу, мяч слишком высоко поднят или низко опущен – игрок не готов к быстрому и эффективному выполнению игрового действия с мячом.

7. В стойке с тройной угрозой:

- неверное расположение мяча: мяч чрезмерно удален от туловища или прижат к плечу, сильно опущен вниз или неоправданно высоко поднят вверх, отведен в сторону или смещен перед грудью;

- отклонение в сторону от вертикали одного из определяющих результативность бросковых движений суставов: лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного, коленного или голеностопного;

– нерациональное положение рабочей кисти на мяче: «не взведена» (отсутствует тыльное сгибание в лучезапястном суставе), находится на боковой поверхности мяча (слишком скручена в сторону), излишне закрепощена;

– не соответствующее нацеленности на бросок положение ног: выставленная вперед разноименная с сильнейшей рукой нога.

8. Неэффективное укрывание мяча от защитника: держание мяча перед собой, отсутствие укрывающего поворота туловища, выставление вперед локтя поддерживающей руки или вышагивание ближней к защитнику ногой – создается угроза потери мяча.

## 2.2. Передвижения

К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, повороты, остановки.

Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы.

Прыжки в нападении являются главным образом элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину.

Бег в баскетболе бывает двух разновидностей – лицом и спиной вперед.

Более сложными в обучении являются повороты и остановки.

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования нападающего стоя на месте с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении. Существует два способа поворотов на месте – вперед и назад. Название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой. Если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это поворот вперед, соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении – поворот назад. Опорная («осевая») нога – это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение – при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т. е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения игроком опорной ноги отрывать ее от площадки и ставить обратно при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т. е. имеет место комбинированный вид остановки. Поворот в

движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить массу тела с одной ноги на другую и не терять равновесие и ориентировку в пространстве при вращении вокруг своей оси.

Организационно - методические указания:

1. Поворотам на месте и в движении обучать в разомкнутом шереножном строю с использованием фронтального метода организации занимающихся.

2. На начальном этапе обучения разновидности приема осуществлять по команде педагога, затем с собственным подсчетом и, наконец, в целом в вариативных условиях.

3. Все задания выполнять поочередно на правой и левой ноге в одну и другую сторону (амплитуда поворотов от 30 до 180°).

4. При поворотах на месте:

- перед началом движения переносить массу тела на впередистоящую ногу, а в момент отталкивания и переступания – на сзади стоящую (опорную);
- прием выполнять на согнутых ногах с вращением вокруг носка опорной («осевой») ноги, пружинить на ногах; вращаться, как вокруг ножки циркуля;
- переступание на месте завершать приходом в устойчивое двух опорное положение: стопы на ширине плеч, но не на одной линии, с разворотом сзади стоящей носком наружу;
- не закрепощать суставы верхних и нижних конечностей, не сутулиться;
- при поворотах с мячом укрывать его у пояса разведенными в стороны локтями и туловищем, прятать мяч в направлении опорной ноги.

5. При переходе к изучению поворотов в движении сначала освоить структуру и последовательность движений с места в медленном темпе.

6. При выполнении поворотов в движении:

- направленно сгибать опорную ногу и активно производить движение плечом;
- вращаться поочередно на носке одной и другой ноги с последующей их постановкой на всю стопу;
- туловище наклонять вперед для предотвращения возможной потери равновесия и падения;
- добиваться быстрого, взрывного и непрерывного характера движений;
- после поворота передвижение в избранном направлении возобновлять без остановки и пауз.

7. Противоборство с защитником осуществлять в ограниченных коридорах, регламентировать степень сопротивления защитника, постепенно увеличивая его.

8. К изучению поворота в движении при ведении мяча приступать на этапе совершенствования дриблинга.

9. К выполнению сочетания разновидностей поворотов с другими техническими приемами (остановки без мяча и с ловлей мяча, посланного

партнером; остановки после ведения; ведение, передачи и т. д.) переходить по мере освоения техники игры.

Основные ошибки при выполнении поворотов:

1. Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.

2. Отрыв опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом до начала ведения, – пробежка.

3. Нерациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены – неустойчивое положение игрока.

4. Сильно закрепощенные конечности – скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях.

5. Недостаточная амплитуда вращений и переступаний – дополнительная затрата времени для до выполнения поворота.

6. Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях, замедленное («ленивое») осуществление движений – потеря ритма.

7. Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении – потеря равновесия или падение игрока.

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение и тем самым освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий. В игре применяют остановки двух разновидностей – двумя шагами и прыжком. Обучению остановке двумя шагами посвящают самые первые занятия по овладению навыками игры, так как двухшажный ритм является базовым для большинства приемов техники нападения, выполняемых в движении. При остановке двумя шагами первый шаг выполняет тормозящую, а второй – стопорящую функцию. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги, выполняющей тормозящий шаг.

На следующих этапах следует ввести обучение остановке прыжком, что даст возможность нападающему игроку с мячом использовать любую ногу как опорную и обеспечит дополнительное преимущество при переходе из статического положения в движение. При остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

Организационно - методические указания:

1. Подводящие упражнения выполнять фронтальным и проходным методами при передвижениях в разомкнутом шереножном строю поперек зала. В целом прием выполнять при передвижении вдоль зала, по его периметру или с изменением направления движения в различных построениях.

2. Для наглядности использовать разнообразные ориентиры: разметку площадки, обручи, набивные мячи, гимнастические скамейки, вырезанные из картона или нанесенные на площадку мелом следы и т. п.

3. Разновидности приема изучать, чередуя и. п. и соответственно очередность начального движения правой или левой ногой.

4. Постепенно увеличивать скорость передвижений и сложность заданий.

5. Упражнения строить по схеме: выполнение приема индивидуально по ориентирам; воспроизведение приема группой учащихся или всеми занимающимися по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера); исполнение разновидностей остановок в ответ на комплексный сигнал (звуковой и зрительный) в ситуации выбора, далее в игровых и соревновательных условиях.

6. В условиях игрового соперничества акцентировать внимание на точности воспроизведения рациональной техники приема.

7. При выполнении остановки двумя шагами:

- добиваться правильного и. п. перед началом движения;
- передвигаться свободно, раскованно, без предшествующего остановке удлинения шагов, т. е. не подбирать ногу;
- на первом шаге остановки тянуть бедро, приземляться на всю стопу с разворотом носком наружу, сгибать ногу в момент приземления;
- на втором шаге остановки ногу ставить почти выпрямленной с разворотом стопы носком внутрь, туловище поворачивать в сторону сзади стоящей ноги и отклонять назад, массу тела следует переносить на опорную («осевую») ногу;
- приходить в положение: стопы параллельны, но поставлены не на одной линии по направлению движения;
- при увеличении скорости движения в момент остановки сильнее сгибать ногу на первом шаге (ниже опускать таз) и значительно отклонять туловище назад, разворачивать стопы почти перпендикулярно направлению движения.

8. При выполнении остановки прыжком:

- не растягивать беговые шаги в движении перед остановкой;
- толчковую ногу ставить упруго на всю стопу прямо по направлению движения;
- выполнять «стелющийся» прыжок: невысоко над площадкой, вперед, а не вверх;
- одновременно касаться пола обеими стопами; в момент приземления стопы располагать на ширине плеч фронтально по направлению движения (параллельно с небольшим разворотом носками наружу) или с выставлением вперед нетолковой ноги;
- приземляться мягко на всю поверхность обеих стоп; заканчивать движение на сильно согнутые ноги (опускать таз), туловище прямое, голову слегка отклонить назад;
- плечевой пояс и руки не закрепощать.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок:

1. До выполнения приема игрок передвигается с удлинением шагов, пытаясь подобрать нужную для удлинённого шага или отталкивания ногу – чувствуются неуверенность и чрезмерная закреплённость.

2. В момент остановки нет удлинённого первого шага или «стелющегося» прыжка.

3. Первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а утрированно вверх – происходят значительные вертикальные колебания центра тяжести тела.

4. Не используется разворот стоп для гашения скорости; стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения – игрок принимает неустойчивое положение.

5. Нет сгибания в тазобедренных и коленных суставах, занимающийся приходит на прямые ноги – движение может быть продолжено вперед по инерции, что вызовет потерю равновесия, приход в неустойчивое положение или пробежку.

6. Туловище в завершающей фазе выполнения приема наклоняется вперед, сзади стоящая нога выпрямляется, а впередистоящая сгибается – неверное распределение веса тела, ведущее к потере равновесия.

### **2.3. Ловля мяча**

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом. Ловлю мяча можно осуществлять двумя руками или одной, стоя на месте, в прыжке или в движении.

При приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впередистоящей ногой в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча, ладони при этом обращены к мячу. Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. В момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки сгибаются в локтевых суставах. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впередистоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом гасится скорость летящего мяча.

Ловля мяча одной рукой чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории. Мяч ловят дальше от мяча рукой. Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует как можно быстрее подключать к ловле другую руку и приходиться в стойку игрока, владеющего мячом

Организационно - методические указания:

1. К обучению ловле мяча переходить после овладения техникой держания мяча.

2. Процесс обучения начинать с ловли мяча, летящего на уровне груди.

3. При использовании индивидуальных упражнений в ловле мяча применять групповой метод организации занимающихся, упражнения с

партнером выполнять фронтальным методом в парах, тройках и т. д. в зависимости от наличия инвентаря и этапа обучения.

4. На этапе совершенствования менять разновидности ловли мяча в сочетании с другими изученными приемами техники игры.

5. При ловле мяча:

- смотреть на мяч до момента захвата его пальцами;
- тянуться руками навстречу мячу, одновременно совершая вышагивание впередистоящей ногой;
- держать кисти на одном уровне, образуя ими полусферу («воронку»);
- адекватно изменять положение кистей в зависимости от направления и траектории полета мяча;
- не закрепощать плечевой пояс и руки;
- обхватывать мяч пальцами, ладонями мяча не касаться;
- начинать уступающее движение руками и ногами в момент касания мяча пальцами;
- после овладения мячом максимально быстро укрывать его от соперника, опуская к поясу в сторону задистоящей ноги, или мгновенно поднимать в исходное положение для последующих атакующих действий (приходить в стойку с тройной угрозой или стойку для начала ведения).

Основные ошибки при ловле мяча двумя руками на месте:

1. При ловле мяча, летящего навстречу:

- игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им;
- отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу – попытка ловли мяча у туловища затруднена в связи с отсутствием возможности для амортизационного движения;
- положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча;
- кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны
- мяч проходит между рук;
- ладонь и ногтевые фаланги пальцев находятся в одной плоскости или отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу – мяч, ударившись о кисти, отскакивает в обратном направлении;
- преждевременное сгибание рук до момента касания мяча пальцами, влекущее за собой попытку ловли его ладонями, – потеря контроля над мячом;
- слишком высокое или слишком низкое положение мяча после ловли либо нерациональное расположение на нем кистей – игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям;
- отсутствие укрывания мяча выставленными в стороны локтями, туловищем или вышагивающей ногой после овладения им – соперник получает возможность для выбивания.

2. При ловле мяча, летящего сбоку:

- кисти располагаются на разных уровнях;
- игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча.

3. При ловле мяча, летящего сзади сбоку:

- игрок предварительно не вытягивает вперед дальнюю от полета мяча руку и не контролирует его поворотом головы назад;
- при приближении мяча поворачивается всем туловищем к мячу;
- останавливая мяч одной рукой, запаздывает с подхватыванием его другой рукой – роняет мяч на пол;
- отсутствует своевременная амортизация руками после обхвата мяча двумя кистями – длительная обработка мяча.

Остановка с ловлей мяча применяется игроком для прекращения движения с одновременным овладением мячом. Она может осуществляться несколькими способами: двумя шагами или прыжком, с ловлей мяча двумя руками или одной. Это наиболее характерный прием в игре для овладения мячом в движении и прихода в положение, не требующее дополнительных затрат времени для подготовки к дальнейшим действиям с мячом: броску в корзину, передаче, ведению, поворотам и т. д. Прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги в зависимости от игровой ситуации. Если соперник слева, целесообразно ловить мяч на шаге правой ногой, чтобы надежнее его укрыть, и наоборот. Остановке с ловлей мяча на шаге разноименной по отношению к сильнейшей руке ноги отдают предпочтение при подготовке позиционного броска.

Организационно - методические указания:

1. К обучению разновидностям приема приступать после овладения остановкой двумя шагами и прыжком без мяча, ловлей мяча двумя (одной) руками на месте.

2. Подводящие упражнения выполнять фронтальным методом.

3. Чередовать упражнения для освоения остановки с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги, после толчка правой или левой ногой.

4. В упражнениях с использованием переносных стоек, обозначающих защитника, нацеливать занимающихся на воспроизведение того варианта остановки, который позволит укрыть мяч в дальнюю от условного защитника сторону.

5. Во всех заданиях контролировать правильность и. п.: для остановки с ловлей мяча на удлиненном шаге правой ноги или в прыжке толчком правой ногой – правая сзади; для остановки с ловлей мяча на удлиненном шаге левой ноги или в прыжке толчком левой ногой – левая сзади.

6. Партнеру своевременно и точно передавать мяч, не задерживая его выпуск.

7. После овладения правильной структурой приема усложнять условия его выполнения, приближая их к игровым условиям:

- увеличивать скорость передвижения;
- варьировать способы и момент передачи мяча;
- использовать условные сигналы, регламентирующие вариант выполнения остановки в каждом повторении; вводить в задания пассивного защитника;
- выполнять остановку в сочетании с другими приемами без сопротивления, далее в условиях игрового противоборства.

8. При выполнении приема двумя шагами:

- на первом шаге остановки тянуть бедро вперед («стелющийся» шаг); ногу ставить на всю стопу разворотом носком наружу, сильно согнутую в колене, таз опустить вниз;
- на втором шаге ногу ставить почти выпрямленной, на всю стопу, с акцентированным разворотом носком внутрь; туловище повернуть в сторону опорной ноги и отклонить назад.

#### 9. При выполнении приема прыжком:

- толчковую ногу ставить упруго, отталкиваясь всей стопой прямо по направлению движения;
- прыжок совершать вперед невысоко над площадкой, в полете поворачивать стопы в сторону толчковой ноги или удерживать фронтально на одном уровне;
- приземляться мягко на обе согнутые ноги, одновременно касаясь площадки обеими стопами, сохранять равновесие.

#### 10. В процессе выполнения всех разновидностей приема:

- одновременно с началом первого шага или толчком вытягивать руки навстречу мячу;
- контролировать взглядом полет мяча до момента захвата его пальцами;
- обхватывать мяч пальцами (не ладонями), начиная амортизационное (уступающее) движение руками в момент встречи с мячом;
- мяч подносить к поясу и убирать в дальнюю от соперника сторону, укрывать его туловищем, локтями и впередистоящей ногой или быстро поднимать в и. п. для дальнейших игровых действий – приходить в стойку с тройной угрозой;
- голову не опускать и не отклонять в сторону, не сутулиться, плечевой пояс и руки не закрепощать;
- принимать устойчивое положение: ноги согнуты, стопы на ширине плеч, но не на одной линии по ходу движения;
- в завершающей фазе любого варианта остановки с ловлей мяча быстро восстанавливать стойку игрока, владеющего мячом, или стойку с тройной угрозой, т. е. мгновенно приходить в готовность к дальнейшим игровым действиям: поворотам, передаче, ведению или броску.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками и:

1. Скованность, неуверенность при передвижении, предшествующем ловле мяча: бег на прямых ногах, растягивание шагов, чтобы подобрать определенную ногу.
2. Рассогласование работы ног и рук.
3. Преждевременное выполнение остановки с последующей ловлей мяча на месте.
4. Запаздывание встречного движения руками к мячу – попытка ловли мяча согнутыми руками у туловища в статическом положении после остановки.
5. Неточности в технике движения нижних конечностей.

6. Выполнение остановки двумя шагами с постановкой стоп с носка или без необходимого разворота.

7. Значительные колебания положения общего центра тяжести в вертикальной плоскости (над площадкой) – «высокий» удлинённый шаг или прыжок вверх, а не вперед.

8. Приземление на прямые ноги – приход в неустойчивое положение.

9. Недостаточное сгибание сзади стоящей ноги и чрезмерное сгибание впередистоящей, масса перенесена на впередистоящую ногу – потеря равновесия.

10. Нерациональное расположение стоп после прекращения движения: обе стопы располагаются на одной линии перпендикулярно или прямо по направлению движения, слишком узкая (широкая) их постановка.

11. Неточности в технике ловли мяча.

12. Нет полного выпрямления рук навстречу мячу.

13. Кисти не образуют полусферу: обращены друг к другу ладонями или широко расставлены в стороны.

14. Попытка обхватить мяч ладонями, а не пальцами.

15. Нет уступающего сгибания рук после обхвата мяча.

16. Излишне закрепощены верхние конечности.

17. После овладения мячом игрок не укрывает его разведенными в стороны локтями или очень медленно выносит мяч в и. п. для дальнейших игровых действий.

18. Нерациональное положение туловища после завершения разновидности остановки.

19. Чрезмерный наклон вперед: потеря равновесия, ведущая к пробежке; отсутствие поворота для укрывания мяча – мяч может стать легкой добычей соперника.

## 2.4. Передачи

Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются и. п. мяча или характером движения верхних конечностей. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками.

По траектории полета мяча любая из перечисленных разновидностей передач может быть прямой, навесной и с отскоком. При прямой траектории мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости быстро доставить мяч партнеру на небольшой дистанции. Навесную траекторию мячу придают для того, чтобы направить его через защитника на короткое расстояние и для выполнения средней или длинной передачи освобождающемуся от опеки партнеру. С

отскоком от пола мяч передают преимущественно на близкие дистанции, когда соперник перекрывает пространство вверху. Все передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения. Выбор способа передачи мяча диктуется игровой ситуацией. По способу выполнения передачи бывают:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху);
- одной рукой сбоку;
- одной рукой над головой (крюком);
- двумя и одной рукой снизу;
- скрытые – под рукой, над плечом, из-за спины.

В процессе обучения каждому из перечисленных способов передачи мяча можно выделить несколько взаимосвязанных этапов, позволяющих подвести занимающихся к эффективному использованию данного приема в игровых условиях. Эти этапы включают изучение передачи мяча:

- на месте неподвижно стоящему партнеру;
- на месте с вышагиванием;
- на месте с последующим двигательным действием;
- на месте с последующим передвижением;
- на месте движущемуся игроку;
- в движении игроку, стоящему на месте;
- в движении движущемуся игроку.

Организационно - методические указания:

1. К изучению передач мяча приступать одновременно с освоением ловли мяча.

2. Обучение разновидностям приема начинать со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча, а передачи мяча снизу и из-за спины изучать последними.

3. После освоения основной структуры приема в упражнения вводить защитника, вначале пассивно обозначающего заданную стойку, а затем постепенно увеличивающего свою активность; мяч передавать через слабые зоны в стойке защитника.

4. На этапе совершенствования приема чередовать и. п., а затем способы его выполнения.

5. После изучения двух-трех приемов передачи мяча практиковать задания на сочетание приемов в ситуации выбора оптимального пути решения двигательной задачи: преодолеть противодействие защитника, располагающегося в заданной стойке, адекватным способом передачи.

6. Добиваться быстрого перехода к другим двигательным действиям или к началу перемещения сразу после выпуска мяча, не допуская пробежки.

7. Параллельно с начальным обучением технике передачи мяча развивать специальные качества, необходимые для эффективного выполнения

приема: координационные способности, быстроту, взрывную силу верхних конечностей.

8. При выполнении разновидностей приема:

- педагогу контролировать и. п., характерное для каждого способа передачи мяча;
- игроку постоянно держать в поле зрения партнера и защитника, мяч видеть за счет периферического зрения;
- максимально быстро осуществлять подготовительную фазу приема, избегать скованности движений;
- вышагивание выполнять синхронно с работой рук, добиваться согласованного движения рук, ног и туловища;
- своевременно и рационально переносить массу тела в каждой фазе движения;
- полностью выпрямлять руки и ноги в основной фазе;
- выпускать мяч через указательные пальцы скатывающим движением первых фалангов – придавать мячу обратное вращение;
- сопровождать полет мяча расслабленными кистями;
- полностью расслаблять верхние конечности сразу после выпуска мяча;
- своевременно приходить в стойку готовности по завершении основного действия.

Основные ошибки при выполнении пер е дач мяча на месте:

1. В и. п.:

- излишне закрепованы конечности;
- игрок располагается на прямых ногах или нерационально распределяет массу тела;
- опущена (отклонена) голова или отведен взгляд;
- мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями.

2. В подготовительной фазе:

- игрок поднимает плечи при передаче мяча двумя руками от груди;
- при замахе локти сильно разводятся в стороны или прижимаются к телу;
- отсутствует тыльное сгибание кистей (кисти);
- движения выполняются слишком медленно, вяло.

3. В основной фазе:

- ладони касаются мяча: трудно произвести выталкивание мяча;
- рассогласованные движения рук и ног: передача производится только руками или после выпрямления ног, т. е. с паузой перед движением рук; отсутствует вышагивание неопорной ногой;
- неполная амплитуда движения верхних конечностей: мяч выпускается из согнутых рук или без хлеста кистями (кистью);
- рано закрываются или раскрываются кисти (кисть): мяч посылается слишком низко или слишком высоко;
- медленное и недостаточно активное выпрямление рук и ног при выпуске мяча: мяч не доходит до партнера;
- отсутствие «выжимания» мяча – поворота рабочей кисти или обеих кистей тыльной стороной ладоней внутрь, либо скатывающего движения через

указательные пальцы (палец), либо сопровождения (хлеста) мяча расслабленными кистями (кистью): мяч летит медленно, без вращения, его сложно поймать;

- неверный выбор траектории полета мяча без учета дистанции или скорости перемещения партнера: неточная или неудобная для обработки передача мяча;
- нерациональное использование слабых зон в стойке защитника: неадекватный выбор способа передачи – большая вероятность перехвата мяча соперниками.

#### 4. В завершающей фазе:

- чрезмерная закрепощенность конечностей: нет фазы расслабления после выпуска мяча или при переходе в стойку готовности;
- опущенные руки или нерациональное расположение стоп в стойке готовности: игроку необходимо дополнительное время для подготовки к последующим игровым действиям.

В игровых условиях передачи мяча в движении позволяют развивать атаку, не снижая ее скорости и темпа, и могут выполняться при движении игроков навстречу друг другу (встречная передача) или при параллельном их движении, когда игрок, получающий мяч, постоянно опережает партнера и находится впереди сбоку (поступательная передача).

#### Организационно - методические указания:

1. Обучение передачам в движении начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ловлей мяча.

2. Количество подводящих упражнений использовать в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

3. Начальное изучение структуры движения производить в облегченных условиях:

- неподвижный мяч для ловли;
- передвижение на невысокой скорости;
- передача мяча в движении стоящему на месте партнеру;
- передача мяча набегающему игроку с отскоком от пола, по навесной траектории и в заранее указанное место его перемещения, обозначенное на площадке ориентиром, либо по его звуковому сигналу и т. п.

4. На начальном этапе обучения использовать построение в тройках: игрок с мячом располагается в середине площадки, партнеры – на противоположных боковых линиях; затем два игрока занимают позицию напротив одного, владеющего мячом.

5. По мере освоения техники изучаемого приема приближать условия его выполнения к игровым:

- изменять дистанцию между игроками в исходном положении и по ходу их передвижений;
- менять скорость и направления перемещений;
- чередовать способы передач мяча;
- менять число игроков, задействованных в упражнениях, и количество используемых мячей;

– осуществлять выход на мяч после обманного движения и освобождения от опеки условного защитника.

6. В игровых заданиях необходимо ориентировать занимающихся на выполнение передач в движении без нарушения правила пробежки.

7. При выполнении передачи в движении:

- своевременно выходить на мяч;
- не снижать скорость движения и не останавливаться в момент встречи с мячом;
- выполнять ловлю мяча на удлиненном шаге: при передаче одной рукой ловить мяч на шаге одноименной ноги;
- вытягивать руки навстречу мячу, обхватывать его пальцами;
- контролировать полет мяча взглядом с момента вылета до момента захвата его кистями;
- амортизационное уступающее движение руками выполнять быстро с началом второго шага; мяч выносить в и. п. для передачи кратчайшим путем;
- при ловле и замахе локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать;
- переход от подготовительной фазы к основной производить без пауз в работе рук и без смены ритма движения ног;
- мяч выпускать выпрямленными руками через указательные пальцы (палец), сопровождать полет мяча расслабленными кистями (кистью);
- заканчивать выпуск мяча до момента постановки стопы на площадку на третьем шаге, без пробежки;
- следить за партнером, которому направляется мяч, периферическим зрением, стараться прямо на него не смотреть;
- сохранять устойчивое положение равновесия в момент ловли-передачи мяча за счет постановки ног упруго на всю стопу прямо по направлению движения;
- после выполнения передачи руки расслабленно бросить вниз, быть готовым к мгновенному изменению скорости и направления последующего перемещения.

Основные ошибки при выполнении встречных передач мяча в движении:

1. Несвоевременный выход на мяч.

2. Остановка перед ловлей мяча или замедление скорости движения в момент встречи с мячом.

3. Отсутствие удлиненного шага при ловле мяча.

4. При ловле мяча:

- встреча мяча согнутыми руками у туловища или попытка обхватить мяч ладонями;
- излишне закрепощены верхние конечности;
- отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами.

5. Сильно подняты плечи в момент замаха при передаче двумя руками от груди, нерациональное расположение рук при передаче одной рукой, закрепощенные кисти.

6. Скованность (зажатость) при обработке мяча и выполнении передачи.

#### 7. Рассогласование работы рук и ног:

- ловля мяча на шаге разноименной ноги при передаче одной рукой;
- медленное, несвоевременное подготовительное движение: запаздывание выноса мяча в и. п. для передачи;
- задержка мяча в и. п. для передачи, ведущая к запаздыванию выпуска мяча – пробежка.

8. Выпуск мяча полусогнутыми руками (рукой) без скатывания его с кончиков пальцев и без сопровождающего движения кистями: мяч летит вяло, без обратного вращения, не доходит до партнера.

9. Слишком резкое выпрямление рук без учета дистанции до партнера или мячу придается поступательное вращение: мяч летит с запредельной скоростью и вращается в сторону партнера – неудобен для обработки.

10. Постановка ног с носка: неустойчивое положение игрока, затрудняющее внесение коррективов в дальнейшие действия в случае неожиданной смены игровой ситуации (например, в условиях активного противодействия защитника требуется выполнить остановку с ловлей мяча, а не запланированную передачу в движении) – большая вероятность технической ошибки.

11. Опущенное положение головы или глаз – потеря зрительного контроля над мячом при его ловле или над партнером при передаче.

### **Заключение**

В заключении можно сделать следующие выводы о методике обучения технике нападения в баскетболе:

Изучение техники должно проходить вместе с тактикой. Выполнение технических приёмов возможно лишь после определения тактической задачи и на короткий период, до овладения основой движения. Дальнейшая детализация и закрепление технического приёма проходит также на фоне решения тактической задачи.

Правильно организованная техническая подготовка должна быть связана с физической подготовкой. Чем выше уровень двигательных возможностей, тем легче, прочнее усваиваются специальные приёмы.

Для результативных занятий баскетболом необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее применение наиболее эффективных приёмов для конкретного этапа обучения.

В ходе обучения нужно усложнять обстановку, чтобы подвести занимающихся к применению приёма в элементарной игре.

Значительное место в техническом арсенале нападающих занимают финты. Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников.

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения. Основой его являются закономерности педагогического процесса. Грамотная реализация дидактических принципов

не только ускоряет процесс обучения, но и делает его более эффективным и интересным.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Баскетбол: учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Ю. М. Портнова. – М., 1997.
2. Баскетбол: учеб. для институтов физ. культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – Киев, 1989.
3. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол: пер. с фр. / П. Вари; под ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев, 1997.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол: Секреты мастера – М., 1997.
5. Колос В. М. Баскетбол: теория и практика / В. М. Колос. – Минск, 1998.
6. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта / Л. В. Костикова. – М., 2002.
7. Краузе Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе. – М., 2006.
8. Кузин В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М., 1999.
9. Луничкин В. Тактика позиционного нападения против личной защиты: метод. пособие для тренеров ДЮСШ / В. Луничкин, С. Чернов, С. Чернышев. – М., 2002.
10. Нестеровский Д. И. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: учеб.-метод. пособие для учителей и студентов ин-тов физ. культуры / Д. И. Нестеровский, В. А. Поляков. – Пенза, 1996.
11. Сортел Н. Баскетбол: первые шаги / Н. Сортел ; пер. с англ. – М., 2002.