

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
МАУ ДО «ДЮСШ № 5
г. Улан-Удэ»
Протокол № 1

от «21» 09.2016



Учебно-методическая разработка

тема: «Улучшение координационных, физических и технических способностей учащихся в группе УТ-2»

Автор:

Тренер-преподаватель

МАУ ДО ДЮСШ-5 г.Улан-Удэ

Оканин Андрей Владимирович

г. Улан-Удэ

2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	стр 2
ПЛАН ГРАФИК учебного материала первого этапа.....	стр 3
ПЛАН ГРАФИК учебного материала второго этапа.....	стр 5
ПЛАН ГРАФИК учебного материала третьего этапа.....	стр 7
Упражнения на баланс и координацию.....	стр 8
Разновидность прыжковых упражнений.....	стр 9
Упражнения на стабилизацию, координацию движений и баланс.....	стр 10
Упражнения с использованием гантелей, блинов от штанги.....	стр 11
Упражнения на развитие мышц груди, спины, и ног.....	стр 12
Упражнения на плечи и руки с гантелями 2 и 3кг, (на балансировочной подушке).....	стр 13
Тактическая подготовка.....	стр 14

Введение

Баскетбол – является одной из самых зрелищных, захватывающих и интеллектуальных игр с мячом в современном мире. За последние годы наблюдается прогресс баскетбола в нашей стране. Во многих регионах открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные, как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков.

Планируя учебно-тренировочные сборы необходимо, прежде всего, определиться с местом проведения и с составом участников тренировочного процесса.

Планирование тренировочного процесса является основой тренерской работы с баскетбольной командой. Считаю, что это самая сложная часть работы тренера. Планирование требует знаний, умений правильно выбирать средства и методы тренировки, рассчитывать необходимое время и является главной частью управленческой деятельности тренера.

При разработке плана учебно-тренировочных сборов, учитываю уровень и масштабы соревнований, в которых будет участвовать команда. Используя контрольные упражнения, и нормативы оцениваю уровень физической, технической, тактической и игровой подготовленности отдельных игроков и команды в целом.

Для баскетбола характерной является командная борьба с соперником, который требует совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий. Считаю, что тренеру очень важно правильно спланировать тренировочный сбор, ибо **именно там игроки получают базовую физическую и тактическую подготовку, которой должно хватить на весь игровой сезон.**

Цель программы:

- Создание условий для удовлетворения потребности учащихся двигательной активности через тренировочный процесс
- Сформировать и систематизировать профессиональные, теоретические знания и практические умения и навыки

Задачи программы:

- Отбор способных детей в команду ДЮСШ и сборную Республики.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья
- Воспитание специальных способностей (скорости, быстроты, выносливости, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

План

работы с тренировочной группой (УТ-3)

в СОЛ «Старт», с 15.06.2016 г. по 05.07.2016г.

Основной объем тренировочной работы на УТС выполняется в группе, состоящей из 16 учащихся.

УТС - 21 день.

Весь объем тренировочных нагрузок разделен на 3 этапа.

I этап: Акцент работы: наращивание объемов беговой подготовки.

Структура: рабочих дней **6-** (1 выходной - баня). **Дней-7.**

ПЛАН ГРАФИК учебного материала первого этапа

Дни Виды под - ки	1	2	3	4	5	6
Атлетизм (акцентированное воздействие)	Общая выносливость		Скоростная выносливость			
	сила					
	Прыгучесть		прыгучесть		прыгучесть	
	перемещения			скорость		
Техника I;II;III индивидуальная подготовка. IV;V;VI; по игровым амплуа	перемещения					
	ведение	ведение		ведение		
	Бросок					
	Проход	Проход				
	Передачи		Передачи			
			Игра на щите		Игра на щите	
Тактика	ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ					
	2х Игроков (наведение)		3х Игроков «восьмерка»		3х Игроков «двойка»	Зонный прессинг 1-2-1-1
Игровая	1x1	2x2	3x3		4x4	5x5

День / Тренировка	1-й	2-й
Утренняя	Равномерный бег 15 минут Прыжковые упражнения 15 минут. Броски 30 минут.	Равномерный бег 20 минут. Прыжковые упражнения 10 минут. Броски 30 минут.
Дневная	Упражнения на растягивания 15 минут. Работа с резиной и экспандером. Работа с гантелями на развитие мышц ног, спины, бицепса 1 час.	Упражнения на растягивания 20 минут. Работа с резиной и экспандером. Работа с гантелями на развитие мышц груди, плеч, трицепса, (силовая под-ка) 1 час
Вечерняя	Индивидуальная техника владения мячом. Упражнения на координацию движений. Тактические взаимодействия 1x1. 1ч45минут	Индивидуальная техника владения мячом. Упражнения на координацию движений. Тактические взаимодействия 2x2. 1ч30минут.

День / Тренировка	3-й	4-й
Утренняя	Равномерный бег 20 минут. Интенсивность средняя Прыжковые упражнения 15 минут Броски 25 минут	Равномерный бег 25 минут Прыжковые упражнения 15 минут Броски 20 минут
Дневная	Упражнения на растягивания 15 минут. Работа с резиной и экспандером. Работа с гантелями на развитие мышц ног, спины, бицепса, (силовая под-ка) 1 час	Упражнения на растягивания 10 минут. Работа с резиной и экспандером. Работа с гантелями на развитие мышц груди, плеч, трицепса, (силовая под – ка) 1 час
Вечерняя	Индивидуальная техника владения мячом. Упражнения на координацию движений Тактические взаимодействия 2x2 3x3. 1ч45минут	Индивидуальная техника владения мячом. Упражнения на координацию движений. Тактические взаимодействия 3x3 4x4. 1ч45минут

День / Тренировка	5-й	6-й
Утренняя	Равномерный бег 25 минут. Интенсивность средняя Прыжковые упражнения 15 минут Броски 20 минут	Равномерный бег 30 минут Прыжковые упражнения 10 минут Броски 20 минут
Дневная	Упражнения на растягивания 15 минут. Работа с гантелями на развитие мышц ног, спины, бицепса, (силовая подготовка) 1 час	Упражнения на растягивания 10 минут Работа с резиной и гантелями на развитие мышц груди, плеч, трицепса, (силовая под-ка) 1 час
Вечерняя	Индивидуальная техника владения мячом. Упражнения на координацию движений. Тактические взаимодействия 3x3 4x4. Зонный прессинг. 1ч 45 минут	Индивидуальная техника владения мячом. Упражнения на координацию движений. Тактические взаимодействия 4x4 5x5. Зонный прессинг 1ч45минут .

II- этап: Акцент работы:

1. повышение уровня развития физических качеств с воздействием специализированных упражнений.
2. Улучшение скоростной техники.
- 3 Совершенствование тактических построений в защите и нападении в условиях близких к игровым.

Атлетическая подготовка – 20%

Техническая подготовка – 30%

Тактическая подготовка – 25%

Игровая подготовка – 25%

Структура: рабочих дней 6- (1выходной - баня). Дней-7.

ПЛАН ГРАФИК учебного материала второго этапа

Дни	7	8	9	10	11	12
Виды п - ки						
Атлетизм (акцентированные воздействия)	Общая выносливость		Скоростная выносливость			
	Сила					
	прыгучесть			прыгучесть		прыгучесть
				Скорость		
Техника	Индивидуальные защитные действия			Индивид. Защитные действия		
	Бросок					
	Комплексное совершенствование техники		Скоростная техника			
	Игра на щите		Игра на щите		Игра на щите	
Тактика	Элементы личного прессинга	Групповой отбор	Личная защита с подстраховкой		Зонный прессинг 1-2-1-1	
	Позиционное нападение		Позиционное нападение с атакой через центрального.		Позиционное нападение Выведение игрока на бросок с использованием центрального.	
	Быстрый прорыв			Быстрый прорыв		Быстрый прорыв
Игровая	1x1 2x2	3x3 4x4	5x5			

День / Тренировка	7-й	8-й
Утренняя	Равномерный бег 40 минут Прыжковые упражнения 10 минут . Броски 10 минут.	Равномерный бег 45 минут Броски 15 минут.
Дневная	Упражнения на баланс и координацию движений с гантелями на фитболе. Ноги, спина, бицепс	Упражнения на баланс и координацию движений с гантелями на фитболе. Грудь, плечи, трицепс
Вечерняя	Работа в защитной стойке. Ведение, передача, бросок. Выбивание, перехват Позиционное нападение 3-2. Бросок со средней дистанции. Штрафной бросок.	Позиционное нападение 3-2 . Групповой отбор, (зонный прессинг). Бросок со средней дистанции. Штрафной бросок.

День / Тренировка	9-й	10-й
Утренняя	Равномерный бег 40 минут Прыжковые упражнения 10 минут Броски 10 минут.	Равномерный бег 40 минут Броски 10 минут. Быстрый прорыв, в тройке. 10 минут
Дневная	Упражнения на баланс и координацию движений с гантелями на фитболе. Ноги, спина, бицепс.	Упражнения на баланс и координацию движений с гантелями на фитболе. Грудь, плечи, трицепс
Вечерняя	Челночный бег 6x4x2; 2x4x6. Прыжковые упражнения. Бросковая часть. Скоростное ведение с использованием финтов. Работа ног и рук в защите.	Позиционное нападение 3-2 , и 2-1-2 с продолжением. Игровая 5x5

День / Тренировка	11-й	12-й
Утренняя	Равномерный бег 40 минут Прыжковые упражнения 10 минут Броски 10 минут.	Равномерный бег 40 минут Броски 10 минут. Быстрый прорыв, в тройке. 10 минут
Дневная	Упражнения на баланс и координацию движений с гантелями на фитболе. Ноги, спина, бицепс.	Упражнения на баланс и координацию движений с гантелями на фитболе. Грудь, плечи, трицепс.
Вечерняя	Зонный прессинг. Скоростная выносливость с мячом и без мяча. Прыжковые упражнения. Работа ног и рук в защите. Бросок со средней и дальней дистанции. Штрафной бросок. Игра на щите. . Игровая 5x5	Позиционное нападение 2-1-2 с продолжением. Скоростная выносливость с мячом и без мяча. Прыжковые упражнения. Скоростное ведение с сопротивлением. Передачи в движении с сопротивлением. Игровая 5x5

III- этап: Акцент работы:

Повышение интенсивности тренировок в 13; 14; 15 день.

Снижение интенсивности тренировок 16; 17; 18 день.

Атлетическая подготовка – 30%

Техническая подготовка – 40% (30% скоростная техника)

Тактическая подготовка – 15%

Игровая подготовка – 15%

Структура: рабочих дней 6- (1выходной - баня). Дней-7.

ПЛАН ГРАФИК учебного материала третьего этапа

День	13	14	15	16	17	18
Виды п - ки						
Атлетизм (акцентированные воздействия)	Скоростная выносливость					
	Сила					
	прыгучесть		прыгучесть			прыгучесть
	Скорость					
Техника	Индивидуальные защитные действия				Индивид. Защитные действия	
	Бросок					
	Комплексное совершенствование техники		Скоростная техника			
	Игра на шите		Игра на шите		Игра на шите	
Тактика	Элементы личного прессинга	Групповой отбор	Личная защита с подстраховкой		Зонный прессинг	
	Позиционное нападение 3-2		Позиционное нападение 3-2 .		Позиционное нападение 2 -1-2 с продолжением.	
	Быстрый прорыв			Быстрый прорыв		Быстрый прорыв
Игровая	1x1 2x2	3x3 4x4	5x5			

День / Тренировка	13- й	14- й
Утренняя	Равномерный бег 40 минут Прыжковые упражнения 10 минут Броски 10 минут.	Равномерный бег 40 минут Броски 10 минут. Быстрый прорыв. .10 минут
Дневная	Упражнения на баланс и координацию движений с гантелями на фитболе. Ноги, спина, бицепс. Зонный прессинг.	Упражнения на баланс и координацию движений с гантелями на фитболе. Грудь, плечи, трицепс. Позиционное нападение 2-1-2.
Вечерняя	Скоростная выносливость с мячом и без мяча. Прыжковые упражнения. Работа ног и рук в защите. Бросок со средней и дальней дистанции. Штрафной бросок. Игра на щите. Игровая 5x5	Скоростная выносливость с мячом и без мяча. Прыжковые упражнения. Скоростное ведение с сопротивлением. Передачи в движении с сопротивлением. Игровая 5x5

День / Тренировка	15- й	16- й
Утренняя	Равномерный бег 40 минут Прыжковые упражнения 10 минут Броски 10 минут.	Равномерный бег 40 минут Броски 10 минут. Быстрый прорыв, в тройке. 10 минут
Дневная	Упражнения на баланс и координацию движений с гантелями на фитболе. Ноги, спина, бицепс. Зонный прессинг.	Упражнения на баланс и координацию движений с гантелями на фитболе. Грудь, плечи, трицепс. Позиционное нападение 3- 2 .
Вечерняя	Скоростная выносливость с мячом и без мяча. Прыжковые упражнения. Работа ног и рук в защите. Бросок со средней и дальней дистанции. Штрафной бросок. Игра на щите. . Игровая 5x5	Скоростная выносливость с мячом и без мяча. Прыжковые упражнения. Скоростное ведение с сопротивлением. Передачи в движении с сопротивлением. Игровая 5x5

День / Тренировка	17- й	18- й
Утренняя	Равномерный бег 40 минут Прыжковые упражнения 10 минут Броски 10 минут.	Равномерный бег 40 минут Броски 10 минут. Быстрый прорыв, в тройке. 10 минут
Дневная	Упражнения на баланс и координацию движений с гантелями на фитболе. Ноги, спина, бицепс. Зонный прессинг.	Упражнения на баланс и координацию движений с гантелями на фитболе. Грудь, плечи, трицепс. Позиционное нападение 2 -1-2
Вечерняя	Скоростная выносливость с мячом и без мяча. Прыжковые упражнения. Работа ног и рук в защите. Бросок со средней и дальней дистанции. Штрафной бросок. Игра на щите. Игровая 5x5	Скоростная выносливость с мячом и без мяча. Прыжковые упражнения. Скоростное ведение с сопротивлением. Передачи в движении с сопротивлением. Игровая 5x5

УПРАЖНЕНИЯ НА БАЛАНС И КООРДИНАЦИЮ

Над каждым упражнением работаем по 2 подхода 30 секунд каждый

1. Два игрока стоят на одной линии, цель вывести соперника из равновесия. Одна нога чуть согнута, вторая на весу. Беремся одной рукой, (правой или левой) и выводим соперника из равновесия.
2. Тоже, но держимся двумя руками.
3. Руки за спиной, сцепление ногами и стараемся вывести друг друга из равновесия.
4. Стоим боком на левой ноге, правая нога на весу, взявшись за руки, стараемся вывести из равновесия.
5. Прыжок с разворотом на 90-180-270-360(градусов), основная задача приземлиться одним движением без повторной подпрыжки. Ноги не должны двигаться после приземления. Можно выполнять с подшага, с двух - трех шагов разбега.

Разновидность прыжковых упражнений

От 200 до 300 прыжков в день

Прыжки без предметов

- а). Прыжки с полу приседа 1x10 на месте и с ускорение на 5-6метров.
- б). Прыжки «Кенгуру» 1x10 на месте и с ускорение на 5-6метров.
- в). Прыжки с полного приседа.1x10 на месте и с ускорение на 5-6метров.

Прыжок с разворотом на 90-180-270-360 (градусов), основная задача приземлиться одним движением без повторной подпрыжки. Ноги не должны двигаться после приземления. Можно выполнять с подшага, с двух - трех шагов разбега.

Прыжки на скакалке

- а). Прыжки на правой ноге 1x25
- б). Прыжки на левой ноге 1x25
- в). Прыжки на двух ногах 1x50

Прыжки с использованием гимнастической скамейки

- а). Прыжки, через гимнастическую скамейку отталкиваясь двумя ногами с продвижением вперед змейкой 2x10
- б). Из исходного положения: гимнастическая скамейка между ног. Отталкиваемся, вверх подтягивая колени к груди и соединяя стопы, продвигаемся вперед. 2x10

Прыжки на тумбе высотой до 50 см

- а). Поочередное отталкивание с тумбы правой и левой ногой 1x20
- б). Вскок на тумбу толчком двух ног 1x20

Прыжки у баскетбольного щита

- а). Выпрыгивания с места вверх толчком правой ноги, до отметки на щите 1x10
- б). Выпрыгивания с места вверх толчком левой ноги, до отметки на щите 1x10
- в). Выпрыгивания с места толчком двух ног вверх, до отметки на щите 1x10

Упражнения на стабилизацию, координацию движений и баланс, т.е. сохранение равновесия

ДВИЖЕНИЕ И ОСТАНОВКА

Выполняем после разминки

1. Лицом вперед выполняем 2 беговых шага, на 3й шаг выполняем наскок на правую или левую ногу, удерживаем баланс, своего тела. Упражнение выполняем от лицевой до лицевой линии и обратно.

2. Стоя правым или левым боком в защитной стойке начинаем выполнять передвижение и напрыгиваем (выполняем наскок) с одной ноги на другую удерживаем баланс, своего тела.

3. Выполняем бег по прямой вперед, выполняем наскок на правую или левую ногу под 45°

4. Остановка с сопротивлением. Для имитации сопротивления используем эластичную резину с экспандером.

Выполняем все те же упражнения, но с использованием эластичной резины и экспандера

РАЗВИТИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Выполняем в медленном и быстром темпе

1. Бег вокруг конуса: лицом вперед, спиной вперед, в защитной стойке правым и левым боком, лицом вперед с остановкой и прыжком вверх у конуса. с использованием эластичной резины и экспандера.

Упражнения с использованием гантелей, блинов от штанги, весом от 2х до 3 кг

Все упражнения разделяем на два дня

1 день	2 день
ноги	грудь
спина	плечи
бицепс	трицепс

2-3 упражнения на каждую группу мышц.

1й день - ноги

1. Приседания с гантелями.
2. Приседания одна нога на фитболе.
3. Разножка с гимнастической палкой.

1й день - спина

1. Подтягивания.
2. Тяга гантели одной рукой,

1й день - бицепс

1. Сгибание рук с гантелями стоя на балансирующей подушке.
2. Разведение и сведение рук с гантелями стоя на балансирующей подушке.

2й день - грудь

1. Жим гантелей, лежа.
2. Разведение рук с гантелями, лежа на фитболе.
3. Отжимания от гантелей.

2й день - Плечи

1. Жим гантелей, сидя на фитболе.
2. Разведение рук стоя на одной ноге
3. Фронтальный подъем.

2й день - Трицепс

1. Отжимания в упоре на брусках.

Упражнения на развитие мышц спины

Всем известно, что в современном баскетболе игрок со слаборазвитой спиной, под щитом выглядит беспомощным. Поэтому для развития мышц спины я использую в процессе тренировок следующие упражнения.

1. Выполняем подтягивание, из виса лежа, но с 2х кг, блином на груди. Все упражнения выполняем в 2 подхода от 15 до 30сек.
Работают широчайшие мышцы спины, ягодичи, руки, ноги.
2. Тяга гантели одной рукой без упора. Колени согнуты в полу приседе, спина прямая. Упражнение выполняем с гантелями от 2х до 5и кг. Здесь развиваются глубочайшие мышцы спины, широчайшие мышцы спины, прямые мышцы спины.
3. Тяга гантели с упором на мяч, используемый в фитнесе, (фитбол). Выполняем упор левым коленом на фитбол, в правой руке гантеля, а правая нога в упоре на полу, спину держим прямо. Тяга гантели на фитболе не позволяет расслабиться необходимо, держать равновесие-баланс своего тела.

Упражнения на развитие мышц ног

1. Приседания на одной ноге, вторая зафиксирована на фитболе, в руках блин весом до 5кг. Необходимо держать равновесие, и правильную опору на всю стопу на фитболе.
2. Вышагивание с гантелей весом до 5 кг, на гимнастическую скамью. Одна нога находится на скамейке, вторая на полу. Выполняя вышагивание, мы поднимаем гантель от груди вверх, руки выпрямляем до конца. Толчковую ногу подтягиваем вверх.
3. Разножка в разные стороны. В этом упражнении задействованы все группы мышц, которые игрок использует при передвижении в защитной стойке. В этом упражнении главное держать ровно тело и делать глубокие выпады вперед и в сторону. Нельзя наклонять туловище вперед и заваливаться на переднюю часть стопы. Если игрок делает вышагивание правой ногой, то и поворот туловища должен быть в правую сторону.

Упражнения на развитие мышц груди

1. Отжимания от пола с гантелями весом от 2х до 5 кг. Из упора лежа на полу,
 - а) выполняем отжимание и подтягиваем правую руку с гантелей к области поясницы.
 - б) и.п.
 - в) выполняем отжимание и подтягиваем левую руку с гантелей к области поясницы.
 - г) и.п.
2. Из упора лежа на полу.
 - а) выполняем отжимание и поднимаем правую руку с гантелей вверх, разворачивая туловище, при этом остаемся в упоре на левой руке.
 - б) и.п.
 - в) выполняем отжимание и поднимаем левую руку с гантелей вверх, разворачивая туловище, при этом остаемся в упоре на правой руке.

3. Упражнение на фитболе с гантелями от 2х до 3кг

а) первое положение: мяч находится в районе поясницы, ниже лопаток, гантели на вытянутых руках вверх. Выполняя поочередный жим, правой и левой рукой баскетболисту необходимо держать равновесие своего тела на фитболе.

б) Мяч находится ниже лопаток, гантели в руках. В этом упражнении активизируются ягодичные мышцы и мышцы ног. Спина и таз находятся на одной прямой линии. Выполняем одновременный жим двух гантелей. Для сохранения равновесия работает все тело. Основное усилие в процессе выполнения жима приходится на мышцы груди.

Упражнения на плечи и руки с гантелями 2 и 3кг, (на балансировочной подушке)

1. Стоя одной ногой на балансировочной подушке, выполняем разведение и сведение рук с гантелями, держим при этом равновесие.

2. Стоя одной ногой на балансировочной подушке, выполняем подтягивание гантели к груди, держим при этом равновесие.

Упражнения на бицепс

1. . Стоя одной ногой на балансировочной подушке, выполняем сгибание рук с гантелями, держим при этом равновесие.

2. Жим гантелей сидя на фитболе и сведение рук с гантелями. В этом упражнении, спину держим прямо и не опускаем вниз локти.

Больше упражнений.

Меньше подходов.

От 6 до 10 повторений.

Не работать над одним и тем же два дня подряд.

Основная работа в начале тренировки.

Работа на выносливость в конце тренировки.

Тактическая подготовка

Тактика игры – это адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры. Процесс обучения тактике игры должен быть специально организован. Если в процессе обучения техники игры занимающиеся осваивают структуру движений, игровые умения и навыки, то в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применения этих навыков в конкретных условиях с целью достижения победы над возможным или конкретным противником. Чем совершеннее техника баскетболиста, тем больше возможностей для расширения его тактической подготовленности, выработки разнообразной командной тактики. Бесконечному многообразию возможных игровых ситуаций в баскетболе соответствует наличие многочисленных адекватных тактических действий отдельных игроков, группы игроков и команды целом.

Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях 2х или 3х игроков и составляют основу командной игры в атаке.

Типичным взаимодействием 2х игроков в нападении является «двойка».

1) Игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон. Нападающий, получив мяч, использует финт вышагиванием на проход. Как только заслон поставлен, нападающий прорывается в сторону заслона и завершает проход броском из-под щита.

2) После постановки заслона игрок его поставивший проваливается в трех секундную зону с поднятыми руками и, получая передачу от нападающего, завершает атаку броском из-под щита.

Взаимодействие «двойка» дает эффективный результат при выполнении его различными по функциям игроками и с различных позиций.

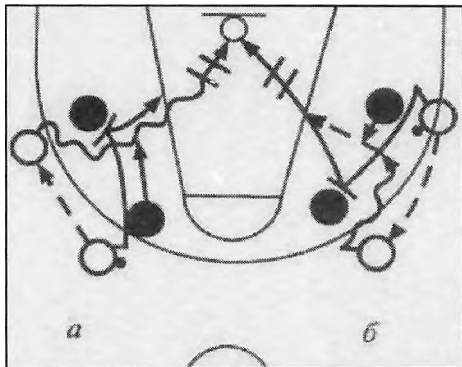


Рис 1. Групповое взаимодействие «двойка»:

а – с поддержкой атакующего игрока;

б – с передачей поддерживающему игроку

Взаимодействие в 2х используется при получении мяча из-за боковой или из-за лицевой линии называется «наведение» Нападающий освобождается от опеки защитника, используя обманные движения без мяча, наводит своего защитника на стоящего в определенной позиции партнера (заслон) и получает передачу.

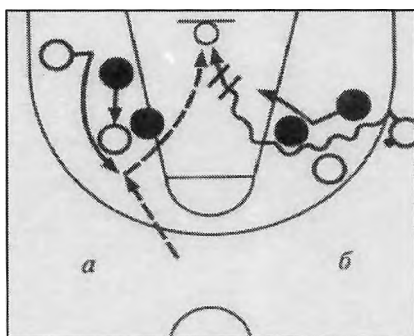


Рис.2. Наведение:

а – для подготовки броска мяча;

б - для прохода с ведением мяча

Взаимодействие в тройке. «Малая восьмерка»

Она предназначена для розыгрыша мяча на задней линии нападения и на многократном наведении и пересечении нападающих.

Игрок с мячом начинает ведение мяча в сторону одного из партнеров в (правый или левый край) который выполнив обманное движение для своего защитника, выполняет движение навстречу игроку ведущему мяч. И получает передачу из рук в руки в момент пересечения. Игрок, передавший мяч останавливает движение защитника постановкой заслона, а игрок, с мячом выполняя ведение, следует в направлении третьего партнера, так же совершающего встречное движение. В момент их пересечения происходит передача мяча и постановка заслона. Игрок, получивший передачу, может продолжать выполнение «восьмерки», но если он освободился от опеки защитника можно проводить атаку самому с помощью прохода под щит или со скидкой центральному входящему в трех секундную зону.

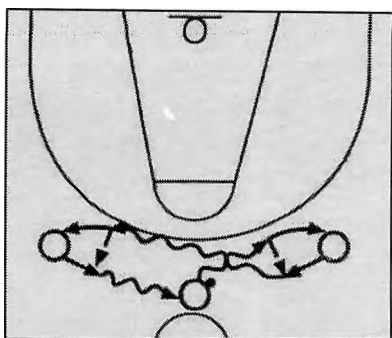


Рис 3. Групповое взаимодействие «малая восьмерка»

Зонный прессинг

Взять на вооружение Зонный прессинг, меня побудила ситуация в команде с высокорослыми игроками.

Защитник №1 Игрок задней линии, должен быть подвижный, активный в защите и нападении.

Защитники 2 и 3 Должны уметь быстро смещаться прикрывать слабые места на площадке.

Игрок №4 Быстрый игрок команды, умеющий предвидеть развитие событий на площадке и выполнить перехват мяча.

Игрок №5 Это высокий игрок команды (центровый) предотвращает броски с близкого расстояния, нацеленный на перехват мяча после дальней передачи противника.

Расположение игроков при выполнении зонного прессинга 1-2-1-1

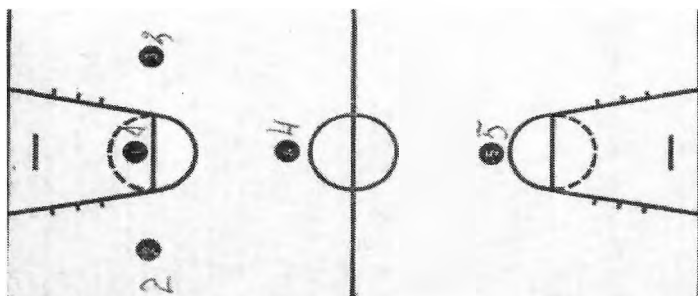


Рис 4

Применение зонного прессинга 1-2-1-1 по всей площадке. (после первой передачи)

Защитник №1 смещается в направлении игрока №1, затем меняя направление, двигается к игроку с мячом. Защитник №2 сближается с игроком №2 владеющим мячом. Защитник №3 смещается в сторону игрока №1, но с движением игрока №2 отступает к центру. Защитник №4 должен находиться в позиции для перехвата мяча, при передаче игроку №3. Защитник №5 смещается в сторону игрока №5.

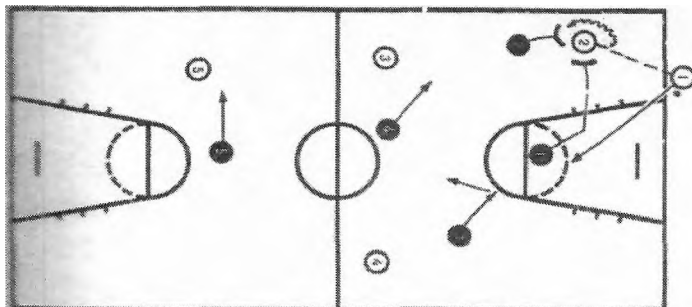


Рис.5.

**Применение зонного прессинга 1-2-1-1 по всей площадке.
(после передачи игроку 3 в вдоль боковой линии)**

Игрок №2 передает мяч игроку №3 вдоль боковой линии. Игрок №3 получив мяч уходит от защитника №4. Защитник №4 сближается с игроком №3. Защитник №2, двигается за мячом вдоль боковой линии и вместе с защитником №4 атакует игрока №3. Защитник №1, отступает к центру, для перехвата передачи игроку №1 или №2. Защитник №3 смещается для перехвата возможной передачи игроку №4. Защитник №5 смещается к игроку №5 для перехвата мяча при передаче игроку №5.

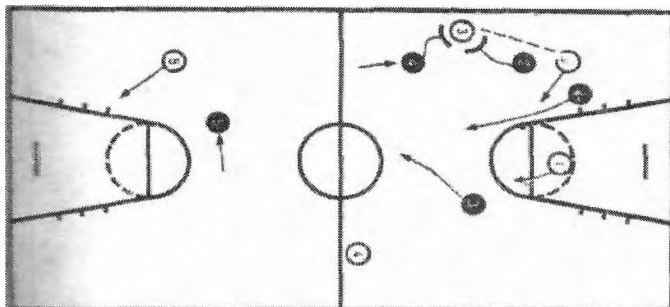


Рис 6.

**Применение зонного прессинга 1-2-1-1 по всей площадке
Взаимодействия при обратной передаче вбрасывающему игроку**

Защитник 1 оттесняет игрока 1 в сторону защитника 3 к боковой линии. Защитник 3 пытается остановить ведение игрока 1. Защитник 2 отступает назад в центр после того как мяч передан игроку 1. Защитник 4 смещается к боковой линии в сторону мяча. Защитник 5 занимает место на вершине области штрафного броска в готовности перехватить мяч при передаче игроку 5.

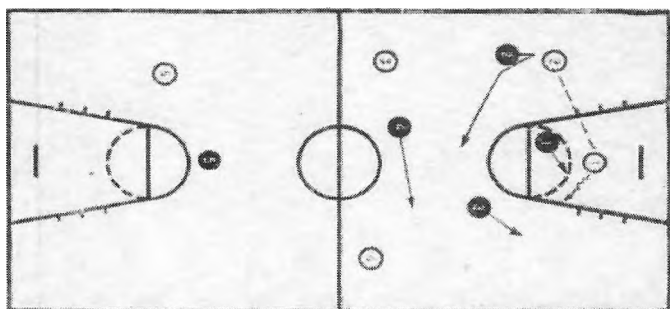


Рис 7.

**Применение зонного прессинга 1-2-1-1 по всей площадке
Взаимодействие при обратной передаче игроку 2**

Защитник 1 и 2 атакуют игрока 2, получившего обратную передачу от игрока 1. Защитник 4 находится возле игрока 3. Защитник 3 смещается назад параллельно с игроком 4. Если игрок 2 вновь передает мяч игроку 1, защитник 3 переключается на игрока 1 снаружи, используя с защитником 1 защитную технику двое против одного. Защитник 5 располагается возле игрока 5.

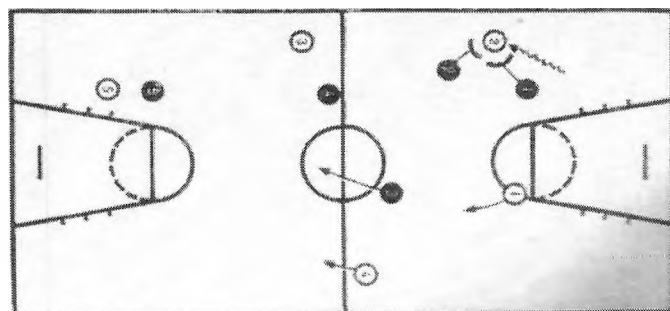


Рис 8

Быстрый прорыв

Скоростная контратака после перехвата или выбивания мяча из рук соперника, атак же после съема мяча на своем щите.

Мы рассматриваем и готовим два варианта быстрого прорыва.

- 1) Использование длинной передачи убегающему в отрыв игроку.

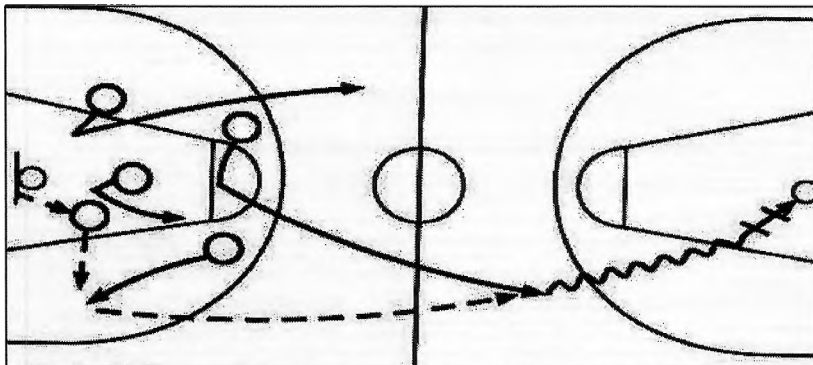


Рис 9.

- 2) По боковой линии (справа или слева).

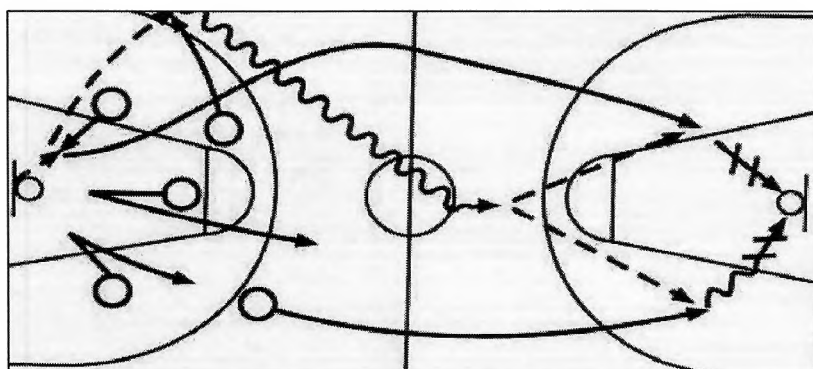


Рис 10.