

Технологическая карта дистанционных занятий по баскетболу

Тренер Калякин А.А.

Поскольку возможности практических занятий нет будем заниматься индивидуальной физической и теоретической подготовкой (правила игры)

Время проведения : 10.11.12.17.18.19.ноября.

Да без практики плохо, но если вы будете следовать ниже изложенному будет очень хорошо не унывайте мы ещё поиграем!!!

Комплекс учебно-тренировочных занятий для баскетбольных групп на дистанционной форме обучения с 10.11.2020г. по 22.11.2020г.

Подготовительная часть 20 мин.: К О М П Л Е К С № 1 разминки ОРУ и СБУ (обще развивающие и специально беговые упражнения)

1. И.П. –О.С. вращение рук вперед, назад в плечевом поясе.
2. И.П. –О.С. руки в стороны вращение в локтях
3. И.П. –О.С. поворот туловища с выносом руки вверх
4. И.П. –О.С. руки в стороны согнуты в локтях, предплечье вниз, вверх
5. И.П. –О.С. руки в стороны пронация, супинация (скручивание)
6. И.П. –О.С. наклон в сторону руки вдоль туловища
7. И.П. –О.С. наклон в сторону с рукой над головой
8. И.П. –О.С. высокий присед, руки в сторону согнуты в локтях, повороты
9. И.П. –О.С. повороты руки в стороны
10. И.П. –О.С. вращение таза
11. И.П. –О.С. вращение туловища (амплитуда большая)
12. И.П. –О.С. - наклон вперед руки вниз- О.С. руки вверх
13. И.П. –О.С. Наклон вперед касание пяток, И.П. –О.С.
14. И.П. –О.С Наклон в стороны руки к пятке
15. И.П. –О.С. руки в сторону согнуты в локте, поднос колена к локтю
16. И.П. –О.С. руки в сторону согнуты .Тоже скрестно (левое колено к правому локтю)
17. И.П. –О.С. Высокий присед
18. И.П. –О.С. перекаты с носка на пятки – носки врозь, пятки врозь, стопа впереди. УПРАЖНЕНИЕ В ХОДЬБЕ НА МЕСТЕ ИЛИ ПО КОМНАТЕ
19. В ходьбе : подтягивание колена к груди- фиксация (через три шага меняем ногу)
20. Захват голеностопа противоположная рука вверх (прогибание)
21. Тоже с наклоном вперед
22. Стойка на одной ноге -группировка, наклон вперед выпрямление рук и ноги
23. О.С. выпад руки в сторону согнуты в локтях, поворот туловища в стороны, меняем ногу

24. О.С. выпад руки в сторону согнуты, наклоны в стороны, меняем ногу
25. О.С. шаг вперед волна рук с низу в верх
26. Ходьба на носках, на пятках руки в верх , внешней внутренней на пояс
27. Ходьба с высоким поднятием бедра, в сторону к локтю, к противоположному локтю
28. Мах ногой вперед противоположная рука
29. Низкий семенящий
30. Высокий семенящий с поднятием одного колена (правое, левое – меняем)
31. Высокий семенящий, захлест, на прямых ногах, Каждое упражнение повторяется: 11-13лет - 8-10 раз. 1. 15-18 лет – 14-16 раз. Основная часть 50 мин.:

К О М П Л Е К С № 2 ОФП (обще физические упражнения) Упражнения стараться выполнять без остановки.

Комплекс состоит из трех серий, между сериями отдых 1 минута. показ описание упражнения дозировка И.П.- упор лежа руки на ширине плеч. Отжимание от пола. При сгибании рук следить за тем, чтобы плечи опускались ниже или на уровень локтей. 9-11 лет – (15 раз) 12-14 лет- (18 раз) 15-18 лет – (20 раз) Упражнение можно выполнять лежа на полу, ноги согнуты, голень положить на диван или кресло.

Сгибание- разгибание туловища, при сгибании локтями касаться колен при разгибании локти положить на пол. 9-11 лет – (15 раз) 12-14 лет- (18 раз) 15-18 лет – (20 раз) Упражнение можно выполнять упором на кресло или диван. Руки сгибать под углом 90 градусов. 9-11 лет – (15 раз) 12-14 лет- (18 раз) 15-18 лет – (20 раз) Упражнение- «планка». Выполняется в статике (без движения) 9-11 лет – (25 сек.) 12-14 лет- (40 сек.) 15-18 лет – (60 сек.) Заключительная часть 10 мин.: Упражнения на гибкость и восстановления дыхания , после тренировки принять душ или ванну. Комплекс упражнений выполняется согласно расписаний занятий: вторник среда четверг В любое удобное для ребенка время

Викторина по баскетболу

- 1. Впервые сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх в ...**
 - а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;
 - б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;
 - в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.
- 2. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**
 - а) 5 человек.
 - б) 10 человек.
 - в) 12 человек.
- 3. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются ...**
 - а) подпрыгиванием;
 - б) как бы скольжением;
 - в) переступанием.

- 4. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?**
- а) Ступни расставлены на ширину плеч.
 - б) Одна нога выставлена вперед.
 - в) Ноги выпрямлены в коленях.
 - г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
- 5. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...**
- а) находится позади вас;
 - б) находится далеко от вас;
 - в) не смотрит на вас;
 - г) «оторвался» от соперника.
- 6. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?**
- а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
 - б) Ловля на прямые руки.
 - в) Ловля мяча на уровне груди.
 - г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
- 7. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...**
- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
 - б) ведение мяча толчком руки;
 - в) мягкая встреча мяча с рукой.
- 8. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?**
- а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
 - б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.
 - в) Остановка выполнена на прямые ноги.
 - г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.
- 9. Нельзя вырывать мяч у соперника ...**
- а) захватом мяча двумя руками;
 - б) захватом мяча одной рукой;
 - в) ударом кулака;
 - г) направлением рывка снизу-вверх.
- 10. На рис. 7 показан способ передачи мяча ...**
- а) двумя руками от живота;
 - б) двумя руками от груди;
 - в) двумя руками от головы.
- 11. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является ...**
- а) разгибание ног в коленных суставах;
 - б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
 - в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
 - г) заключительное движение кистью.
- 12. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?**
- а) Выполнение широких шагов.
 - б) Ловля мяча в опорном положении.
 - в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
 - г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
- 13. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...**
- а) отталкивая соперника рукой;
 - б) поворачиваясь к сопернику спиной;
 - в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
- 14. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:**

- а) с отскоком мяча от щита;
 - б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
- 15. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**
- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
 - б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
 - в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
- 16. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд ...**
- а) на ближнем крае кольца;
 - б) на дальнем крае кольца;
 - в) на малом квадрате на щите.
- 17. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?**
- а) Допускается.
 - б) Не допускается.
 - в) Допускается с согласия соперников.
- 18. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...**
- а) с линии штрафного броска;
 - б) из-под щита;
 - в) из-за линии трехочковой зоны.
- 19. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?**
- а) Не менее 1 м.
 - б) Не менее 1,5 м.
 - в) Не менее 2 м.
- 20. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...**
- а) за одно очко;
 - б) за два очка;
 - в) за три очка.
- 21. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...**
- а) выполнить передачу мяча партнеру;
 - б) выполнить бросок мяча в кольцо;
 - в) возобновить ведение мяча.
- 22. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию ...**
- а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;
 - б) сбоку от нападающего;
 - в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.
- 23. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ...**
- а) расстояния между игроками;
 - б) своевременности и быстроты перехвата мяча;
 - в) скорости передачи мяча между партнерами.
- 24. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?**
- а) Продолжить занятие до конца.
 - б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
 - в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.
- 25. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...**
- а) в сторону кольца соперника;
 - б) в свою зону защиты;
 - в) игроку в зоне штрафного броска.
- 26. Выберите вариант, который обозначает жест судьи – «перерыв в игре (рис. 8).**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

27. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?

- а) Прыжок.
- б) Пробежка.
- в) Бросок мяча.
- г) Заслон.
- д) Комбинация.

28. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя ...

- а) отбивать мяч одной рукой;
- б) отбивать мяч двумя руками;
- в) ловить мяч обеими руками.

29. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?

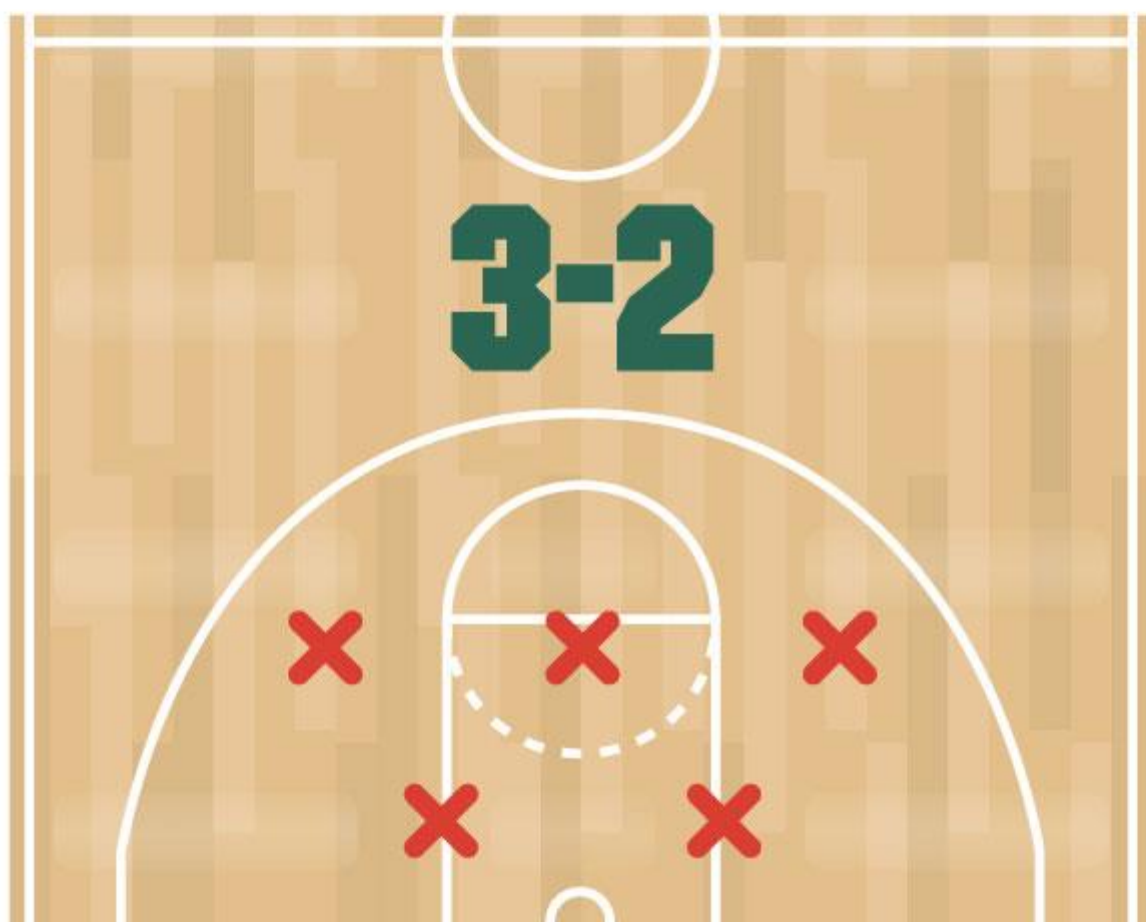
- а) Три.
- б) Пять.
- в) Семь.

30. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из-за боковой линии.

ЗОННАЯ ЗАЩИТА

Если личная защита требует от игрока привязки к конкретному игроку, то при игре в зону за игроком закрепляется определенный участок



Для разнообразия и большей разносторонней развитости баскетболиста в комплекс упражнений для подготовки баскетболиста в домашних условиях нужно включать разбор тактики. Взаимодействия игроков играют большую роль в европейском баскетболе. Понимание каждым игроком не только своих действий, но и действий коллег по команде открывает новые возможности в атаке и защите.

Хороший набор тактических схем проиллюстрирован на страницах бестселлера “Книга тренеров NBA” в соавторах которой числятся игроки и тренеры зала славы НБА: Карим Абдул-Джаббар (Лейкерс), Майк Д’Антони (Нью-Йорк Никс), Майк Данливи (Лос-Анджелес Клипперс), Стэн Ван Ганди (Орlando Мэджик).

Детальному разбору при тренировке по баскетболу в домашних условиях в обязательном порядке подлежат:

- задачи по индивидуальному нападению каждого **амплуа**;
- базовые тактические схемы командного нападения;
- персональная защита;
- зонная защита.

В частности, нужно разобрать механику игры отдельных элементов - постановка заслона, **пик энд рол**, лэй ап, бэкдор, прессинг, подстраховка. Так же важно понимать терминологию баскетбола. От этого зависит умение находить общий язык на площадке с полу слова.

Работа над ошибками в свободное время

Говоря про тренировки, мы всегда стремимся к постоянному развитию, к расширению границ наших возможностей. Мы учим новые элементы и набираемся игрового опыта. Порой забывая оттачивать знания до идеального результата. Если вы читаете эту статью, значит у вас появилось желание улучшить продуктивность своих упражнений, добавив тренировки с баскетбольным мячом дома или у вас просто нет возможности тренироваться в зале.

У каждого игрока что-то получается лучше, а что-то выходит из рук вон плохо и работа над своими ошибками в этом случае, поможет ускорить прогресс. Научитесь записывать часть своих тренировок и игр. А в свободное время просматривайте записи и подмечайте для себя что получается хорошо, что получается лучше всех и что получается плохо. Поняв свои сильные и слабые стороны переходите к оценке своей команды. После этого можно принять стратегию долгосрочного (на сезон) и краткосрочного (на тренировку/игру) развития.

Желаем успехов в тренировочном процессе. Не сдавайся, не опускай руки, мотивируй себя и других, и у тебя все обязательно получится!

Баскетбол Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

Содержание: История возникновения и развития баскетбола Правила баскетбола (кратко) Баскетбольное поле Баскетбольный мяч Размеры баскетбольного кольца и щита Судейство в баскетболе Федерации баскетбола История возникновения и развития баскетбола В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей. Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения.

Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers.

В 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию НБА, но спустя 9 лет объединилась с ней. На сегодняшний день НБА является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире. В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола.

В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования. Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр. Правила баскетбола (кратко)

Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации.

Так, например, в НБА матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч брошен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч брошен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч брошен из-за трехочковой линии. Если в основное

время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился вничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель.

Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд

. Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас. Баскетбольное поле Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие.

Покрывтие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину (стандарт).

Высота потолка должна быть не меньше 7 метров, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту 12 метров и выше. Свет на поле должен быть сделан так, чтобы не мешать передвижению игроков и должен равномерно охватывать всю площадку. До конца 60-х годов турниры можно было организовывать под открытым небом. Однако сейчас баскетбольные матчи проводятся только на закрытых площадках. Разметка площадки Ограничивающие линии.

Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые). Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям. Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного поля.

Трехочковые линии представляют собой полукруги радиусом 6,75 м, проведенные до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями. Линии штрафного броска. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий. Баскетбольный мяч Баскетбольный мяч имеет сферическую форму, выкрашен в утверждённый оттенок оранжевого цвета и имеет рисунок в виде восьми вставок и черных швов.

Размер баскетбольного мяча Длина окружности, мм Масса, г Размер 7 750-780 567-650
Размер 6 720-740 500-540 Размер 5 690-710 470-500 Размер 3 560-580 300-330 Размеры баскетбольного кольца и щита

Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3,05 метра (стандарт). Диаметр кольца для баскетбола колеблется от 45 см до 45,7 см. Само кольцо должно быть выкрашено в ярко оранжевый цвет. К кольцу крепится специальная сетка длиной 40-45 см. Баскетбольное кольцо расположено на расстоянии 15 см от щита.

Щит, к которому крепится кольцо, также имеет ряд важных параметров. Размер баскетбольного щита: ширина – 1,8 м, высота – 1,05 м. Современные баскетбольные щиты изготавливаются из закаленного стекла.

Судейство в баскетболе На баскетбольном матче присутствуют: старший судья и судья; секундометрист; секретарь; помощник секретаря; оператор 30-ти секунд. Форма Судей: рубашка серого цвета; длинные брюки черного цвета; черная баскетбольная.