



БАСКЕТБОЛ ДЛЯ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ



Международная Федерация Баскетбола

БАСКЕТБОЛ ДЛЯ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ



ЕВРОПЕЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ



ВСЕМИРНАЯ АССОЦИАЦИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ

Издание Международной Федерации Баскетбола (ФИБА)
совместно с Европейской Ассоциацией Баскетбольных Тренеров
(ЕАБТ)

FIBA
Boschetsrieder Str.67
D-81379 Munchen, Germany
P.O.Box 700607
D-81306 Munchen, Germany

EABC
Jorge Juan, 82.5 – 1. A
28809 Madrid, Spain

Авторы Хосе Мария Бусета, Маурицио Мондони, Александр
Авакумович и Ласло Киллик. Редактор Хосе Мария Бусета

2000, ФИБА

БЛАГОДАРНОСТЬ

Эта книга была написана по материалам рабочей группы, созданной ФИБА, с целью развития программы Молодые Тренеры 2000.

Эту рабочую группу возглавляли:

Патрик Бауманн, Помощник Генерального секретаря ФИБА.

Антон Мариа Комас, Президент Европейской Ассоциации Баскетбольных Тренеров.

Также в группу входили:

Александр Авакумович, Президент Движения БАМ Пассарелль.

Хосе Мариа Бусета, Генеральный Секретарь Европейской Ассоциации Баскетбольных Тренеров.

Маурицио Мондони, Член Европейской Комиссии ФИБА по мини-баскетболу.

Ласло Киллик, Член Организационной Комиссии Европейской Ассоциации Баскетбольных Тренеров.

Г-н Авакумович, Доктор Бусета, г-н Мондони и г-н Киллик написали эту книгу под редакцией Доктора Бусета.

ФИБА хотела бы отметить выдающуюся работу этих людей и выразить благодарность следующим людям и организациям, которые предоставили фотографии для этой книги: Палома Ромеро, Сюзане Фернандез, Герману Гарсиа Казанова, Антонио Патерна, Александру Авакумовичу, Карлосу Саинз де Айя, Хосе Мариа Бусета, Испанской Ассоциации баскетбольных тренеров, Болгарской Федерации Баскетбола, Клубу «Эстудиантез» (Мадрид), Клубу «Эль Пало» (Малага), Colegio Virgen de Atocha de Madrid, и ФК Реал Мадрид.

ФИБА также выражает благодарность г-же Шейле Ингризано и г-же Майке Зурите за подготовку английского текста книги, а также г-ну Антонио Паррону за его замечательные иллюстрации, г-же Долорес дель Пино за её ценную помощь и издательству Dykinson за их внимательное отношение к изданию книги.

В заключении, ФИБА желает отметить тот вклад, который внесла в этот проект Европейская Ассоциация Баскетбольных Тренеров.



К концу 20 века в баскетбол играют на всём земном шаре, и теперь он стал одним из наиболее популярных видов спорта среди юношей и девушек. ФИБА объединяет 212 национальных федераций, а это значит, что сотни тысяч игроков занимаются нашим видом спорта. Для многих из них баскетбол может быть отличным средством для физического, личностного и социального развития. Помимо всего прочего, баскетбол должен служить развитию ценностей, которые делают следующие поколения лучше, ценностей, стимулирующих мирное и уважительное сосуществование людей и стран в 21 веке.

ФИБА осознает исключительное значение баскетбола для развития молодых людей и в связи с этим важность фундаментальной роли тренеров, ибо это тренеры, работающие с игроками ежедневно, добиваются того, чтобы приобретенный баскетбольный опыт оказывался бы полезным. С этой целью во взаимодействии с Европейской Ассоциацией Баскетбольных Тренеров, ФИБА создала программу Молодые Тренеры 2000 для обучения наставников работе с игроками от мини-баскетбола до юниорских возрастных групп, вплоть до восемнадцати лет. Эта программа создана, для того чтобы дать возможность тренерам более глубоко почувствовать и осознать их ответственность, познакомить их со стратегией и разнообразными концепциями, призванными оказать помощь в успешном совершенствовании их деятельности с мальчиками и девочками, зависящими от них в такой большой степени.

В рамках этих задач известные специалисты, выбранные ФИБА, образовали рабочую группу для создания этой книги. Она должна стать сильным инструментом при проведении любых тренерских семинаров под эгидой ФИБА, Олимпийской Солидарности или национальных федераций по всему миру. Я надеюсь. Что читатели оценят содержание книги и будут адекватно использовать её для обогащения набора своих методов работы с молодыми игроками.

Борислав Станкович
Генеральный Секретарь ФИБА



Обучать тяжелее чем учиться. Мы все знаем эту истину, но мы часто о ней забываем.

Почему же обучать тяжелее? Не только потому что учитель должен обладать значительно большими знаниями, но и потому что обучение гораздо более сложная вещь: это значит обучать как и чему учить.

Всемирной Ассоциации Баскетбольных Тренеров (WABC) выпала большая честь участвовать в этом важном шаге в «обучении» баскетбольных тренеров молодых игроков, в части большой программы, которую разработала ФИБА.

Семинары для тренеров проходят ежедневно в разных странах мира. Однако лишь немногие семинары имеют направленность исключительно на работу с молодыми игроками. Сознывая, что эти игроки представляют собой будущее баскетбола в новом тысячелетии, ФИБА решила издать соответствующее руководство для баскетбольных тренеров во всем мире.

Несмотря на то, что в начале это исключительно «европейский» проект, очевидно, что его значение выйдет далеко за пределы Европы. Эта книга теперь может быть использована на любом семинаре тренеров во всем мире, проходящем под патронажем ФИБА.

Мы, Всемирная Ассоциация Баскетбольных Тренеров, являясь официально признанной структурой ФИБА, будем использовать эти руководства в качестве справочного материала во всех видах нашей деятельности по всему миру.

Мы надеемся, что читатели, тренеры и игроки будут рады этому изданию, и будут способствовать ФИБА, Европейской Ассоциации Баскетбольных Тренеров и Всемирной Ассоциации Баскетбольных Тренеров в их стараниях по продвижению этого труда во всём мире.

Будущее в наших руках.

Чезаро Рубини,
Президент WABC



Для Европейской Ассоциации Баскетбольных Тренеров (ЕАВС) создание передовой методики обучения европейских тренеров является приоритетной задачей. Поэтому для ФИБА является большой честью принятие программы Молодые Тренеры 2000, направленной на обучение молодых тренеров работе с молодыми игроками.

Тренеры, работающие с молодыми игроками, не могут тренировать также, как тренируют наставники, работающие с профессионалами, однако им необходимо совершенствовать свой стиль работы, которая должна учитывать атлетическое и личностное совершенствование игроков. Поэтому исключительно важным является, чтобы эти тренеры приобретали знания, специфические для работы с детьми и юношами.

Целью программы Молодые Тренеры 2000 и этой книги не является замена существующих обучающих программ совершенствования тренеров, разработанных национальными федерациями, а лишь их дополнение. Поэтому программа и книга предназначены для тренеров, уже имеющих соответствующие лицензии в своих странах и поэтому уже владеющих основными понятиями о технических аспектах баскетбола. Имея это в виду, мы преследовали цели разнообразия средств, которые могли бы использовать эти тренеры в специфической работе с молодыми игроками, выделяя те методологические факторы и содержательную сторону, которые являются доминирующими для мини-баскетболистов и юниоров.

Эта книга является еще одним элементом программы Молодые Тренеры 2000, добавлением к семинарам, которые предполагается проводить в ближайшие годы в разных странах. Целью книги является не освещение всех аспектов баскетбола, а создание руководства для тренеров, работающих с детьми и юниорами, включая те аспекты, которые эксперты рабочей группы, сформированной ФИБА, считают наиболее значимыми. Я уверен, что эта книга станет полезным рабочим инструментом для любого тренера.

АНТОН МАРИЯ КОМАС и КОМА
Президент ЕАВС

ОБ АВТОРАХ



Хосе Мария Бусета – Доктор психологии Complutance Университета в Мадриде, Испания и кандидат наук Университета в Манчестере, Англия. Он специалист в области спортивной психологии и психологии здоровья. Бусета является профессором психологии в Университете UNED в Испании. У него богатый опыт работы тренером по баскетболу с лучшими молодыми игроками, включая кадетские, юниорские и женские национальные сборные Испании.



Мауризио Мандони имеет степень физического образования Католического Университета Милана, Италия. Он профессор Теории и Методологии Обучения и Тренировки в школе Sports при Олимпийском Комитете Италии и Теории и Методологии Спортивных Игр и Баскетбола в Католическом Университете Милана. У него богатый опыт работы тренером с молодыми баскетболистами и он считается одним из ведущих специалистов по мини-баскетболу.



Александр Авакумович – юрист и тренер по баскетболу, имеющий высшую степень Университета Белграда, Югославия. Бывший баскетболист в Югославии он является специалистом по работе с девочками и мальчиками. Он с женой Билянй Маркович создали первую частную школу в Европе «Баскет Бам» для молодых игроков. Он развивает Баскетбольное Движение БАМ Пассарель» в Европе.



Ласло Киллик имеет степень преподавателя физического образования Высшей школы физического образования в Будапеште, Венгрия. У него богатый опыт работы баскетбольным тренером, включая с мужской юниорской национальной сборной и женской национальной сборной Венгрии, а также с национальными сборными Египта. Он работал в институте научных исследований в физическом образовании в Будапеште и был ответственен за подготовку баскетбольных тренеров в Венгрии. Он признанный специалист в совершенствовании мастерства сильнейших молодых игроков.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ	1
2. ПЛАНИРОВАНИЕ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	37
3. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ	83
4. ТРЕНЕРСКАЯ СТРАТЕГИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ	101
5. ПОВЕДЕНИЕ ТРЕНЕРА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ	125
6. МИНИ-БАСКЕТБОЛ	149
7. ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ С 13-14 ЛЕТНИМИ ИГРОКАМИ	207
8. ТРЕНИРОВКА 15-18 ЛЕТНИХ ИГРОКОВ	265
ПРИЛОЖЕНИЕ: ВАРИАНТЫ И КОММЕНТАРИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ	349
ИНДЕКС	359

ВВЕДЕНИЕ

Программа Молодые Тренеры 2000 была создана ФИБА в помощь обучению молодых тренеров, которые работают с молодыми игроками. Эта книга была написана как составная часть программы, ее целью являлась подготовка полезного пособия для тренеров, работающих с командами мальчиков или девочек от мини-баскетбола до юниорских.

Книга состоит из восьми глав и приложения. Первые пять глав написаны Мариа Бусета. Они охватывают методологическое содержание и аспекты, специфические для тренировок молодых игроков любого возраста, то что тренеры должны принимать во внимание, работая с этими категориями игроков. Эти аспекты образуют отдельную область работы, специфическую для тренеров, работающих с молодыми игроками, отличную от той, в которой работают тренеры профессиональных команд. Главной целью этих глав, как и всей книги в целом, является доказательство того, что задачи, стоящие перед тренерами, работающими с молодыми игроками, отличаются от тех, которые стоят перед профессиональными тренерами. Эти главы дают представление о том, в чем состоят задачи и каковы пути овладения специфическими концепциями и стратегией, необходимыми для правильного решения этих задач.

В качестве отправной точки Глава 1 раскрывает роль баскетбола в образовательном развитии молодежи, оттеняет значение, которое занятия баскетболом могут иметь для атлетического и умственного развития молодых игроков, и делает акцент на месте тренера в этом процессе. Эта глава раскрывает, как занятия баскетболом, от мини-баскетбола до юниоров, могут служить благородной задаче укрепления здоровья молодых игроков, упрочению личностных и социальных ценностей, таких как доверие, настойчивость, ответственность, командная работа, уважение к правилам и других, развитию психологических характеристик, таких как уверенность, мышление, самоуважение, и самоконтроль, привития игрокам положительных эмоций, таких как радость, чувство самоуважения и признание окружающими. Естественно, что особое место занимает при этом баскетбольное мастерство молодых игроков. Для того чтобы достичь всех поставленных целей, тренер должен использовать те преимущества, которые дают сами тренировочные занятия и игры, что отражается на протяжении всей главы, а также выработать рабочий стиль на основе важнейших характеристик, приводимых в конце главы.

Используя Главу 1 как фундамент, Главы 2, 3, 4 и 5 освещают специфические вопросы стратегии, которой должны следовать тренеры в своей работе. Глава 2 посвящена планированию общей баскетбольной деятельности при работе с молодыми игроками. Главы 3 и 4 освещают тренировки, а Глава 5 - матчи.

В Главе 2 ставится задача познакомить тренеров, работающих с молодыми игроками, с методологией, которую им необходимо использовать, планируя работу своей команды: как сформировать команду, какие рабочие периоды следует иметь в виду на протяжении сезона, какие главные задачи предстоит решать, как выбрать наиболее существенное для работы, какие аспекты следует учитывать для эффективного контроля за физической и психологической нагрузкой при работе, какой направленности должны быть игры, в зависимости от возраста игроков, как составить расписание работы.

Отталкиваясь от этого, Глава 3 ориентирована на организации тренировочного занятия и состоит из трех частей. В первой дается объяснение основных характеристик тренировочного занятия: его составляющие, цели, содержание и правила работы. Во второй, самой обширной, мы обсуждаем основные характеристики, которыми должны обладать тренировочные упражнения, чтобы сделать их более эффективными. В третьей части дается ряд простых рекомендаций для оценки тренировочного занятия. Целью этой части является обучение тренеров, как эффективно использовать время, отведенное на тренировку, чтобы получить наибольшую пользу от занятия.

Глава 4 также посвящена тренировочным занятиям, однако, на этот раз поведению тренера в ходе его проведения. Целью этой главы является обучение тренеров психологической стратегии, которой им следует придерживаться, используя разнообразные методы достижения их игроками наилучших результатов и наибольшего удовлетворения. После соответствующего планирования работы (Глава 2) и организации каждого тренировочного занятия (Глава 3), тренер должен продолжать стремиться к совершенствованию своих умений в том, чтобы сделать каждое новое занятие еще более эффективным, добиваться того, чтобы его/ее игроки глубже почувствовали содержание тренировки и за счет этого достигали более высокого результата.

Баскетбольная деятельность молодых игроков не должна ограничиваться только тренировочными занятиями, а должна также включать в себя игры на протяжении всего сезона. С этой целью, тренер должен проводить игры с наиболее высокой степенью полезности. Глава 5 особо отражает поведение и действия тренера до, во время и после игры, включая стратегию подготовки к игре, контроль над ожиданиями успеха самих игроков, действия по повышению концентрации игроков в ходе игры, эффективное использование перерывов и достижение наивысшего результата в смысле образовательного опыта.

Для облегчения изучения первых пяти частей в книге даны упражнения и тесты.

Практические упражнения представляют собой ситуации, характерные для работы баскетбольного тренера. С их помощью читатель легче почувствует содержание книги. При этом читатель сможет более уверенно применять знания, почерпнутые из книги, в использовании реальных упражнений.

Тестовые задания предлагают вопросы, на которые читатели отвечают, чтобы проверить, как он/она усвоили содержание каждой главы. Приложение включает решение этих задач с пояснительными комментариями.

Главы 6, 7 и 8 освещают технические аспекты, характерные для каждой из трех возрастных групп, на которые специалисты решили поделить баскетбол для молодых игроков: мини-баскетбол, 12 лет и моложе (Глава 6), Пассарель, 13/14 лет (Глава 7) и вместе 15/16 кадеты/кадетки и 17/18 категория юниоров (Глава 8).

Глава, посвященная мини-баскетболу, была написана Мауризио Мондони. Первая часть включает в себя общие рекомендации по работе с тремя возрастными группами: 6/7-летними, 8/9-летними и 10/12-летними, и главные характеристики основ игры, отправные точки для тренера при обучении мини-баскетбол. Далее, две центральные части включают в себя разнообразные упражнения, направленные на физическое развитие детей, которые занимаются мини-баскетболом и на совершенствование баскетбольных навыков. Эти упражнения ранее были опубликованы в другой книге ФИБА «От мини-баскетбола к баскетболу», написанной тем же автором. Заключительная часть главы включает в себя примерный план организации тренировки мини-баскетбольной команды.

Глава 7 была написана Александром Авакумовичем. В ней приведен ряд методических советов по работе с 13/14-летними игроками и двадцати-четырёх часовой цикл тренировочных занятий в качестве примерного вида работы, которая может проводиться с игроками этого возраста. По каждой тренировке в этой главе отражены основные ее цели, общая продолжительность, упражнения, которые могут в ней использоваться, включая для лучшего понимания диаграммы, а так же пометки, подчеркивающие ключевые аспекты, которые должны держать в уме тренеры.

Наконец, Глава 8 была написана Хосе Мария Бусетой и Ласло Килликом. Она состоит из четырех частей, описывающих работу с 15/18-летними игроками. Первая, очень короткая часть, рассматривает важность учета индивидуальных потребностей для более полного использования потенциальных возможностей. Вторая часть объясняет баскетбольные основы, которым в этом возрасте должно уделяться повышенное внимание, такие как перемещения без мяча, борьба за отскок в нападении и игра центрального спиной к корзине в низкой или средней позиции. Третья часть рассматривает вопросы развития способностей принимать тактические решения, включая фундаментальные принципы и некоторые примеры. Четвертая часть сосредоточена на построении командной игры, включая принципы, которыми молодые игроки должны овладеть последовательно. Во многих случаях в этой главе подчеркивается отличие 15/16-летних (кадетов) от 17/18-летних (юниоров), раскрываются характерные особенности работы тренеров с каждой возрастной группой. И, так же как и в первых пяти главах этой книги, для упрощения изучения содержания в главу включены упражнения.

В общем, книга преследует цель предложить схему прогрессивной работы с молодыми игроками. На этапе мини-баскетбола, предлагается стандартная всеохватывающая работа для всех детей с целью развития их физических и психологических характеристик, делая ее приятной и дающей одновременно возможность игрокам приобретать баскетбольные навыки.

Далее, для 13/14-летних работа остается в основном всеохватывающей и стандартной, и в то же время более детализированной в плане развития более существенных навыков (в передачах, ведении и т.д.). На этом этапе следует многократно использовать упражнения в противоборстве 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3, 2 на 1, 3 на 2 и т.д. для начала развития способностей принимать тактические решения, принимая во внимание важность повышения уверенности у баскетболистов.

С 15-летнего возраста работа должна становиться более аналитической и индивидуальной, учитывая, что конкретно необходимо для каждого игрока для продолжения прогрессирования. На этом этапе тренировочное время должно делиться для шлифовки отдельных деталей при работе над совершенствованием баскетбольных навыков. Так же важно более тщательно работать над развитием способностей принимать тактические решения и продолжать заниматься изучением командной игры, больше используя основные концепции для 15/16-летних и более передовые концепции для 17/18-летних.

Эта книга не является пособием, пытающимся охватить все аспекты баскетбола, от самых простых до самых сложных, а предназначена уже сложившимся тренерам, имеющим представление о спорте. Имея это в виду, в книге рассматриваются методические вопросы, считающиеся наиболее важными для работы с молодыми игроками, при этом технические аспекты, так же являющиеся достаточно важными, изучаются менее детально, подчеркивая первостепенное значение баскетбольных основ наряду со специальными тренировками, которые предлагаются молодым игрокам исходя из соответствующих задач.

Очевидно, что задачей данной книги не является конкретно указать тренерам, что надо делать, а дать им представление о том, как на основе солидных фундаментальных знаний они могут совершенствовать свои собственные методы работы.



Участники Программы ФИБА для тренеров 2000 из Болгарии.


С этой целью мы постарались сделать содержание наиболее практичным, таким чтобы тренеры могли бы воспользоваться им в своей каждодневной работе. Поэтому мы включили в книгу фотографии, таблицы, практические примеры и диаграммы, дополняющие текст и делающие содержание более легким для усвоения. Некоторые таблицы включают в себя так же простые приемы как пример того, что может использовать в своей работе тренер, планируя, составляя расписание, записывая и оценивая.

Одним словом, эту книгу тренерам, работающим с молодыми игроками, мальчиками и девочками, не следует изучать поверхностно. Мы надеемся, что она окажется по-настоящему полезной для каждого, кто ее проработает.

Редактором книги стал Хосе Мария Бусета, который следовал рекомендациям рабочей группы, выбранной для этого проекта ФИФА.

РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Хосе Мария Бусета

- 
- 1.1. ПРАВА МОЛОДЫХ ИГРОКОВ
 - 1.2. УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ
 - 1.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ И ОБЩЕСТВЕННЫ ХАРАКТЕРИСТИК
 - Обязанности
 - Настойчивость
 - Личная ответственность в группе
 - Командная работа
 - Уважение к правилам
 - Уважение других
 - Учиться соревноваться
 - 1.4. РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
 - Развитие познавательных способностей
 - Контролирование восприятия
 - Уверенность в себе
 - Понимание себя и самоуважение
 - Самоконтроль
 - 1.5. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ
 - 1.6. АТЛЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
 - Мини-баскетбол
 - 13-14-летние
 - 15-16-летние
 - 17-18-летние
 - 1.7. РАБОЧИЙ СТИЛЬ ТРЕНЕРА

Дети и подростки, играющие в мини-баскетбол или баскетбол, могут извлечь разнообразную пользу от самого опыта занятий, Однако они так же могут столкнуться с проблемами, которые могут принести им вред. Баскетбол, как любой другой вид соревновательного спорта, является ценным инструментом в процессе образования молодых девушек и юношей, однако существует ряд условий, которые должны приниматься во внимание, и обязанностью всех организующих занятия, родителей и тренеров является учет этих условий.

В этой главе мы остановимся на целях занятий баскетболом в области образования молодых игроков, подчеркивая значение роли тренера в этом процессе.

1.1. ПРАВА МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

Тренеры не должны видеть в своих игроках шахматные фигуры, которые перемещаются в соответствии с тем, как их двигают. Молодые игроки не являются игрушкой тренера. Они, хотя и дети, и подростки, но такие же люди со своими правами, и тренер, работающий с такими игроками, должен начинать с понимания, принятия и уважения этих прав.

Сегодня различные молодежные организации определили права молодых игроков:

- Право участвовать в спортивных соревнованиях.
- Право участвовать в соревнованиях такого уровня, который соответствует способностям каждого ребенка.
- Право иметь квалифицированного тренера.
- Право играть как ребенок или подросток, а не как взрослый.
- Право участвовать в принятии решения в отношении своей спортивной деятельности.
- Право заниматься спортом в безопасной и здоровой среде.
- Право получить соответствующую подготовку, чтобы стать способным соревноваться.
- Право на достойную заботу о себе.
- Право иметь болельщиков при занятиях спортом.

1.2. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ.

Здоровье является одним из аспектов роста детей, которое можно укреплять, занимаясь мини-баскетболом или баскетболом.

- ✓ Правильная организация занятий мини-баскетболом или баскетболом вносит вклад в физическое развитие игроков.
- ✓ Это так же может способствовать развитию положительных эмоций от занятий спортом.
- ✓ Это позволяет выработать полезные привычки, связанные с занятиями спортом среди которых: правильное питание, соблюдение требований гигиены и забота о своем состоянии.

Однако следует помнить о возможном риске для здоровья, который может присутствовать особенно при занятиях баскетболом, для того чтобы вовремя предотвратить его.

- Неправильное планирование занятий может негативно сказаться на физическом развитии игроков (на пример, тренировочная стратегия, основанная на поднятии тяжестей для развития силы, может быть опасной для мини-баскетболистов).
- Неправильное планирование может способствовать получению серьезных или хронических травм, что в ряде случаев может оказать отрицательное воздействие на физическое развитие молодых игроков.
- Если занятия очень напряженные, либо без заботы о состоянии игроков, вполне возможно, что они прекратят тренироваться и этим лишаться всего того положительного, что дают занятия этим видом спорта. Поэтому нежелательно, чтобы игроки приобретали вредные привычки при выполнении физических упражнений.
- Для того чтобы совершенствовать свои показатели и контролировать последствия травм игроки обязаны не допускать использование запрещенных стимулирующих препаратов, которые могут серьезно подорвать здоровье. Их применение может привести к применению все новых препаратов, что очень вредно именно в юном возрасте.

Поэтому исключительно баскетбольные тренировки не гарантируют получение тех преимуществ в укреплении здоровья, которые дают занятия спортом. Лишь когда они организованы правильно, ими руководит квалифицированный специалист, а главное квалифицированный тренер, занятия мини-баскетболом и баскетболом дают нужный эффект. Однако, недостаточный контроль со стороны тренера может увеличить риск отрицательных результатов.



1.3. РАЗВИТИЕ ЛИЧНЫХ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Баскетбол может способствовать развитию личных и общественных ценностей, которые являются очень важными в образовательном процессе ребенка и подростка.

Обязанности

Молодые игроки должны выполнять свои обязанности перед другими. Игрок должен тренироваться определенное количество дней и играть какое-то количество игр в конце недель, и эти обязанности игрок должен выполнять даже тогда, когда он к этому не расположен. Обязанности означают, что в каких-то случаях игрок должен жертвовать своими личными желаниями и приносить что-то в дар группе. Он/она должен думать о других, а не только о себе. Он/она должен соблюдать дисциплину, которая позволит выполнять соответствующие обязательства.

* Например: одиннадцатилетняя баскетболистка не хочет идти на тренировку и не идет. Ее подруга то же не горит желанием идти на тренировку, но она выполняет свои обязательства перед командой и идет тренироваться. Которая из двух девочек получит больше от мини-баскетбола в смысле образовательного опыта?

В наше время одной из всеобщих проблем в ряде стран является то, что молодые люди не выполняют своих обязательств из-за того, что совершают поступки, следуя своим сиюминутным желаниям. Таким образом, когда им что-то не нравится, они бросают то, чем занимались, даже если это занятие не доведено до конца; когда что-то оказывается для них неудобным, они это забрасывают; если что-то оказывается достаточно трудным или требующим длительных усилий, они это не делают.

Отказ и не завершение задачи, выполнение которой может представлять сложность, два наиболее серьезных проявления отсутствия обязанностей. Мини-баскетбольная и баскетбольная команда предоставляют прекрасные образовательные возможности детям и подросткам научиться сознавать и выполнять свои обязанности. Это образование может оказаться важным в их будущей взрослой жизни.

Настойчивость

В жизни очень важно быть настойчивым и баскетбол может способствовать развитию этого качества: быть настойчивым, прилагать максимум усилий.

* Например: Джон, четырнадцатилетний мальчик, увлекающийся многими вещами, вскоре оставляет какое-то занятие, поскольку не обладает упорством. В то же время, Ник если начинает что-то, не бросает занятие и всегда подстегивает себя для достижения цели. Даже когда он чувствует себя неважно из-за того, что занятие ему не дается, он не сворачивает с выбранного пути и продолжает свои старания пока не добивается желаемого результата. Ник играет в баскетбол с десятилетнего возраста, он научился добиваться поставленной задачи и обладает упорством.

Развитие качества настойчивости особенно важно в то время, когда игроку трудно: когда он совершил ошибку, сыграл слабо, старался, но не достиг результата, который был желаем, и т.д... В повседневной неспортивной жизни тоже можно встретиться с нежелательной ситуацией, в которой трудно сохранять настойчивость, но у баскетболистов это важное качество, настойчивость, может оказаться достаточно развито.

Очевидно, что баскетбол может способствовать развитию настойчивости в случае, если тренер в работе с молодыми игроками поощряет их постоянные усилия независимо от результата, особенно, когда игроки проходят через трудные времена.



Персональная Ответственность в Группе

* Игрок обязан уметь защищаться 1 на 1 против соперника. Он должен нести персональную ответственность за то, чтобы успешно справляться со своими задачами. Вся команда рассчитывает на него. Если атакующий забрасывает мяч, вся команда страдает от этого; если сопернику не удастся забросить, то все партнеры от этого выигрывают.

Очень важно, чтобы у молодых игроков было чувство личной ответственности за успех группы. Баскетбол является отличной школой, позволяющей решать эту задачу.

Тренеры должны учить своих игроков осознанию персональной ответственности в группе *как чему-то естественному*, приносящему удовлетворение, а не являющемуся тяжелым грузом, избегая таких комментариев как «ты виновен в нашем поражении», «мы рассчитывали на тебя для победы». В таком случае, тренер не решает существенные образовательные задачи, которые могут иметь важное значение во взрослом будущем его/ее игроков.

По этой причине важно, чтобы игроки понимали, *что они должны делать и что ждут непосредственно от каждого из них*. Игроки должны сознавать важность их личной отдачи команде. В равной степени важна и роль тренера в подчеркивании и поддержке тех сторон личного поведения, которые существенны для всей группы, особенно тех, которые обычно менее заметны и менее выделяемы.

* Например: в команде мальчиков 15-16 лет тренер отмечает важность блокирования при борьбе за отскок мяча, для того чтобы овладеть мячом, подчеркивая персональную ответственность (каждый игрок несет личную ответственность за блокирование соперника), что должно привести к нужному результату для всей команды (овладению мячом). Кто-то из игроков должен выполнить задачу сблокировать при отскоке соперников, позволяя партнеру овладеть мячом, и обычно именно этому игроку достаются похвалы, а не другим.

* Тренер должен поощрять игроков, сблокировавших соперников, если он желает, чтобы у игроков сохранялось чувство персональной ответственности за успех группы. В этом случае, тренер должен помогать своим игрокам вести ту же игру и поощрять такие действия, но что еще более важно это то, что тренер должен продолжать совершенствовать этот элемент, **акцентируя внимание на личной ответственности** каждого игрока.



Практические упражнения

- Составить список специальных заданий так чтобы, как и в случае блокирования при борьбе за отскок, они могли бы способствовать развитию персональной ответственности за успех группы.

Командная работа

В соответствии с изложенным выше, важно чтобы дети и подростки учились работать как единая команда. Есть ли лучшее место для развития этого качества, чем баскетбольная команда?

* Тренер мини баскетбольной команды предлагает упражнение 2 на 2. Нападающие игроки не умеют вести мяч, все что они умеют, это передавать мяч. Они начинают от одной из лицевых линий и должны дойти до другой лицевой линии, сохраняя контроль над мячом. Понятно, что для того чтобы добиться этого, они должны взаимодействовать друг с другом.

Это упражнение, как и похожие на него, учат детей сознавать важность взаимодействия и командной работы. Игры сами по себе тоже очень полезны, поскольку один баскетболист/баскетболистка не может сам/сама в одиночку выиграть игру. Однако,

никто не может овладеть искусством взаимодействия, только играя в баскетбол (в действительности многие баскетболисты не обучены командной работе), вот почему так важно, чтобы тренер подчеркивал значение взаимодействия и так строил тренировки, чтобы игроки старались взаимодействовать.

Имея в виду эту задачу, для тренера будет очень полезно поддерживать уровень игры команды, ставя при этом перед игроками задачи взаимодействий; например: он/она могут вести записи быстрых прорывов, выполняемых командой в игре.



Практические упражнения

- Составить список коллективных задач, эффективность выполнения которых должна регистрироваться с учетом акцентов на важность командной работы.

Соблюдение Правил

Очевидно, что играя в баскетбол необходимо соблюдать определенные правила: внутренние обязанности, правила тренировок и правила игры. Поэтому, не всегда молодые игроки могут делать только то, что хотят, но они должны соблюдать определенные правила, позволяющие им *находиться вместе с другими*. Это один из многих важных образовательных аспектов баскетбола как соревновательного спорта.

Уважение других

Мы уже отмечали, что баскетбол является прекрасным средством обучения тому, как работать всей командой. Игра в баскетбол так же является и прекрасным способом обучения уважению других людей: партнеров, соперников, тренеров, руководителей, зрителей и судей.

Молодые игроки должны учиться уважать **различия индивидуальностей** в своей группе, принимать и существовать с партнерами, которые, в некоторых случаях, могут принадлежать к разным социальным группам, расам, религиям, этническим группам, странам, городам и т.д... и которые могут иметь отличные идеи и мышление. Они должны принимать различия, которые могут проявиться во время баскетбольной игры, поскольку одни играют лучше, чем другие, некоторые лучше выполняют какие-то элементы, кто-то играет уже дольше других, и т.д...

Ежедневные ситуации, с которыми сталкивается баскетбольная команда, помогают игрокам более уважительно относиться к своим партнерам. Они становятся более общительными. В действительности, в баскетболе очень часто существуют вместе люди, которые в других условиях становятся противниками.

- Тренер должен добиваться *взаимного* уважения и проявлений *солидарности* среди игроков команды посредством своего поведения.
- Сам тренер должен/должна служить примером, уважая **всех** игроков, не взирая на их различия.
- Тренер должен добиваться близких отношений между всеми игроками, поскольку чем больше они узнают друг друга, тем сильнее уважают друг друга.

* Например: тренер должен предлагать некоторым игрокам работать вместе на тренировке или садиться вместе в автобусе. Он/она могут так же организовать другие мероприятия, как например, поход в зоопарк и т.д.

- Тренер должен подчеркивать те нормы поведения, которые способствуют уважению и солидарности, исключать те, что приводят к конфронтации.

* Например: тренер должен поощрять тех игроков, которые вносят вклад в объединение в группе партнеров по команде даже с разными привычками и взглядами, и наоборот тренер должен пресекать, если кто-то из игроков демонстрирует свое превосходство над отличным от него.

В отношении *соперников* (игроков других команд) очевидно, что игра предопределяет борьбу с ними для достижения победы (победа может достаться только одной команде), но при этом должно сохраняться уважение к соперникам, как к спортсменам и просто людям.

Тренер должен уделять особое внимание на хорошие манеры своих игроков по отношению к соперникам: они не должны оскорблять их, должны помогать подняться при падении, должны говорить с ними по окончании игры, поздравлять в случае их победы и т.д. Тренер должен учить своих игроков понимать, что соперники это такие же мальчики и девочки такого же возраста, что они тоже играют в мини-баскетбол или баскетбол, что они тоже стараются и что спортивное соперничество должно быть *дружеским* и *взаимным*.



Ни при каких обстоятельствах тренер, работающий с молодыми игроками, не должен повышать мотивацию своей команды высказываниями, направленными против соперников, делая такие комментарии как: «они сказали, что мы стадо...», «в прошлый раз они победили, потому что играли грязно», «они сказали, что ты идиот» и т.д.

Такая стратегия *не этична* и не способствует пониманию таких ценностей, как уважение к своему сопернику.

Тренер не должен оскорблять, высмеивать или унижать команд соперников. Наоборот, будучи примером для своих игроков, тренер должен демонстрировать максимум уважения к соперникам, независимо от их характеристик и игрового уровня.

* Например: в матче по мини-баскетболу одна команда превосходит другую и в третьей четверти счет 35:2; тренер побеждающей команды должен демонстрировать уважение к другой команде, избегая обидных высказываний в ее адрес.

Следуя этой линии поведения, тренер должен служить примером поведения в отношении *судей*, стараясь научить своих игроков уважению к ним.

Это возможно один из наиболее запущенных образовательных аспектов в юношеских баскетбольных командах. Например, часто можно наблюдать, как тренер оскорбляет, унижает или высмеивает судей, как тренер перекладывает вину за поражение своей команды на арбитров в присутствии своих юных игроков. Такой пример, похожий и на родительский, может сильно затруднить обучение уважению к фигуре судьи у ребенка или подростка.

Если такое образование мы предлагаем нашим детям, то как смогут они уважать судей, когда перейдут в разряд взрослых? Какой пример будут в будущем показывать они



своим детям? Что если вследствие этого отсутствие уважения перекинется на других ответственных лиц?

Очевидно, что на тренере, работающем с молодыми игроками, лежит огромная ответственность в этой области образовательного процесса, и сознание этой ответственности необходимо, если тренер хочет добиться положительного влияния на своего воспитанника.

Обучение соревноваться

Жизнь сталкивает нас с множеством соревновательных ситуаций, и мы должны быть к этому готовы. Соревновательный баскетбол представляет прекрасные возможности научиться соревноваться, сохраняя при этом здоровье и добиваясь нужного результата, умение применить средства, которые могут пригодиться молодому человеку, как в спортивной жизни, так и вне ее, и которые могут оказать помощь, как сегодня, так и в будущем.

Все ценности, о которых говорилось выше, помогают молодому игроку научиться соревноваться. Это важно также и в связи с тем, что они учат одинаково воспринимать победы и поражения, успех и неудачу, хорошее и плохое выступление, верное и не правильное.

По этой причине, крайне важно, чтобы команда молодых игроков приобрела различный опыт в ходе сезона: побед, поражений, хорошей игры, плохой игры и т.д... и чтобы этот опыт был использован для восприятия *победы с умеренностью, а поражения с надеждой*.

Понятно, что игроки более счастливы, когда побеждают, чем когда проигрывают, демонстрируя, что, как настоящие спортсмены, они отдали все для победы. Однако, ни победы, ни поражения не должны быть приоритетными для тренера. Тренер должен поощрять своих игроков *за их усилия*, независимо от победы или поражения.

Когда команда выиграла, тренер должен отметить те действия, которые были правильными (не в связи с результатом, а в связи с поведением игроков), и он/она должен сделать то же самое, когда команда проиграла. Независимо от того победила команда или проиграла, тренер должен поставить новые задачи на будущее и использовать свой опыт для помощи игрокам в дальнейшем их росте.

Обобщение

Суммируя сказанное, баскетбол может стать прекрасной школой, в которой молодые игроки могут научиться, как идти на компромисс, как упорствовать в своих усилиях, как сохранять настойчивость в самых сложных ситуациях. Дети и подростки могут научиться личной ответственности за успех группы, работать как единая команда и уважению других людей. И более того, они должны научиться принимать победы и поражения, как составную часть их роста, не позволяя результатам останавливать их на пути к поставленной цели.

Баскетбол представляет собой прекрасный инструмент, которым тренер должен уметь пользоваться на благо своих учеников.



Тестовое упражнение – 1

Ответить на следующие вопросы, выбирая один из предложенных вариантов, отмечая в какой степени вы согласны либо не согласны с утверждением. Комментарии приводятся в конце книги.

Полностью согласен Частично согласен Не согласен

- | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Занятия спортом всегда полезны для здоровья | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Травмы, получаемые игроками – это дело случая | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Игра в баскетбольной команде помогает приобретать здоровые привычки | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. По обязанности это не хорошо. Дети должны заниматься спортом в удовольствие. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Тренер должен помогать игрокам научиться, как работать как команда и с чувством личной ответственности | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Важно, чтобы игроки ненавидели своих соперников: «Соперник хорош лишь когда мертв». | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Если судья принимает несправедливое решение, тренер должен энергично протестовать, так, чтобы его/ее игроки видели, что тренер их защищает | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Участвуя в соревнованиях, в которых игроки не могут победить, лучше отказаться от участия, чем выглядеть глупо. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Тренер должен служить примером, демонстрируя уважение и солидарность со всеми своими игроками, соперниками и судьями. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Баскетбол может оказаться очень полезным опытом для молодых игроков | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

1.4. РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Помимо ценностей, упоминавшихся выше, баскетбол может помогать молодым игрокам, а в будущем взрослым, приобретать психологические качества, которые могут оказаться очень полезными, не только в баскетболе, но и вообще в жизни. Развитие этих качеств может стать также частью общего развития ребенка или подростка, занимающегося спортом.

РАЗВИТИЕ ПОЗНАНИЯ

Прежде всего, мини-баскетбол (для самых маленьких) и баскетбол рождают многочисленные ситуации, которые позволяют молодым игрокам развивать ряд познавательных способностей.

Баскетболисты (включая мини-баскетболистов) должны учиться обращать внимание и сосредотачиваться на различных целях. Иногда имеется всего один стимул, в другой раз следует таких стимулов несколько одновременно, больших или меньших, и в течении более или менее короткого времени. В зависимости от обстоятельств, игроки должны научиться менять, увеличивать или понижать свое внимание в какой-то конкретный момент. Не так много занятий предоставляют детям такие прекрасные возможности развивать *параметры внимания*.

В то же время, баскетбол может способствовать развитию у детей способностей отбирать и воспринимать внешнюю информацию. Из всех стимулов, которые могут возникнуть в окружающем мире, ребята должны выбрать только те, которые верно отражают его и



которые могут ассоциироваться с тем, что уже отложилось в их памяти. И они также должны учиться быстро принимать решения.

Эти составляющие познания: отбор, ассоциации, сохранение информации, ее использование, а также принятие решений можно совершенствовать, если тренер содействует этому, предъявляя подходящие требования в зависимости от способностей игрока.

* Например: если тренер мини-баскетбольной команды предлагает упражнения, требующие от игроков особого внимания (различные стимулы одновременно), это может привести к излишней информационной нагрузке. Такая перегрузка усложняет процесс последующего познания, и это ведет к ухудшению принятия решений.

* Другой пример: если тренер команды девочек 13 – 14 лет желает, чтобы ее игроки изучили несколько новых идей одновременно, эти идеи могут вызвать неправильные ассоциации и не отложиться в памяти. Таким образом тренер не достигнет желаемого результата и эффект познания игроков окажется низким.

Аналогично, если стимулы, предложенные тренером, окажутся не адекватными, они не будут способствовать процессу познания игроков.

* Например: монотонные тренировки, включающие неинтересные упражнения с простым содержанием и не позволяющие игрокам проявлять инициативу, не способствуют развитию познания детей и подростков.

Восприятие контроля

Люди должны чувствовать, что они контролируют происходящее с ними: это значит, что они могут работать в этой области. Это понимание *контроля* является основой нашей уверенности в себе и составляет важнейший аспект нашей психологической устойчивости.

Обратная сторона контроля это *беспомощность*. Беспомощный человек ощущает, что он/она не могут влиять на происходящее с ним/нею, и в результате приходит к заключению, что чтобы не делал/делала, никакого влияния на результат это не окажет.

Беспомощность можно встретить во многих детях и подростках. Беспомощность не позволяет им верить в свои силы, делая их безвольными. Чувство беспомощности проявляется в деятельности в виде немужественного выполнения своих функций и даже подрывает уважение к самому себе.

Поэтому, работая с детьми и подростками, где бы ни было, очень важно развивать у них это чувство контроля, не давая развиваться ощущению беспомощности.

Отсутствие уверенности, свойственное детям и подросткам, можно компенсировать, создавая ситуации с контролем происходящего взамен ситуаций, которые могут вызвать чувство беспомощности.

Дети и подростки должны иметь возможность оказываться в ситуациях, где они контролируют происходящее, для того, чтобы у них появилась уверенность в своих возможностях и чтобы они становились психологически более сильными. В баскетболе много возможностей создания таких ситуаций, хотя если ими неправильно пользоваться, они могут привести к появлению ощущения беспомощности.

* Например: в упражнении 1 на 1 игроки могут чувствовать себя контролирующими ситуацию, используя те навыки, которыми уже обладают, либо могут чувствовать, что способны контролировать ситуации, улучшая какие-то свои действия. Однако, у них может появиться и ощущение беспомощности, если они увидят, что чтобы не делали, им не удается контролировать требования упражнения.

Если тренер предлагает упражнение соответствующего уровня трудности, и если игроки понимают, что они должны делать, то у игроков появляется чувство, что они могут контролировать упражнение. С другой стороны, если сложность упражнения превосходит их возможности, они ощущают себя беспомощными.

К сожалению, многие молодые игроки чувствуют беспомощность, потому что не могут выполнить многое из того, что требуется от них, либо им не разъяснили что конкретно они должны делать.

* Например: Ласло 13 лет и он играет в школьной команде. В одной из игр он бросил и промахнулся; его тренер крикнул со скамейки: "Ласло, не спеши с броском, мяч следует попередовать подольше". В следующий раз Ласло оказался вблизи корзины, но вместо того чтобы бросить, он сделал передачу партнеру, тренер вновь кричит: "Ласло, бросай!". В третий раз, опять сложилась такая же ситуация, но теперь Ласло бросил, однако вновь промахнулся. Тренер вновь критикует его: "Ласло, как ты мог промахнуться? Если не хочешь забрасывать, не бросай!".

* Ласло чувствует себя беспомощным, он не знает как реагировать; он чувствует, что невозможно сделать правильно и удовлетворить тренера. С этого момента он старается по возможности держаться в тени и принимать только решения, требующие минимального риска, и чтобы ошибки оставались практически не заметными.

Способы повышения контроля

Все тренеры, особенно те кто работает с молодыми игроками, должны помогать им ощущать себя контролирующими происходящее, а не испытывать беспомощность. Имея это в виду, они должны использовать следующие методы:

- Тренеры должны тренировать игроков так, чтобы они *становились более умелыми*, так что они могли бы легче контролировать баскетбольные ситуации.
- Тренеры должны ставить *реальные задачи*, основанные на уровне их игроков.
- Тренеры должны предлагать *упражнения, которые игроки способны контролировать*.
- Они должны *объяснять* игрокам, что те должны делать, каковы их задачи и требовать, чтобы они выполняли лишь поставленные задачи.



- Игроки должны играть против соперников их уровня, так чтобы они контролировали ситуации, которые могут контролировать. Даже если команда должна играть разные матчи с соперниками лучше или слабее, тренер должен добиваться, чтобы было достаточное количество игр, в которых его игроки *способны контролировать происходящее*.
- Тренер должен *отмечать действия игроков в большей степени, нежели результат игры*. Когда какой-то результат имеет значение, либо его следует оттенить, это должно быть сделано в связи с конкретными действиями. Поступая таким образом тренер добивается чтобы его/ее игроки стали *способными понимать взаимосвязь между своими действиями и достигаемым результатом*, это повышает их способности контроля.

* Например: Команда выиграла матч, и игроки очень радуются результату. Тренер должен использовать эту возможность, чтобы связать результат конкретными действиями игроков, которые следует повторять. Таким образом можно добиться, что у игроков развивается чувство того, что у них есть возможности контролировать то, что предъявляет ход игры и таким образом добиваться желаемого результата.

- Для тренера также важно постоянно *заострять внимание на усилиях, которые прикладывали игроки для достижения результата*. Поэтому, если выделяемые действия требуют особых усилий (ускорения, блокирование при отскоке, предвидение помощи в защите, и т.д.), важно связать их с результатом соревнования. Однако, если выделяемые действия обычно требуют просто *аккуратности* (передачи, ведение, броски, и т.д.), то тренер должен обращать внимание на старание выполнения освоенных приемов, что приводит к желаемому результату:

* Например: "мы выиграли этот матч благодаря нашим перемещениям в защите (действия обычно требующие усилий и имеющие специфический характер) и благодаря результативной игре 1 на 1 (аккуратность действий). Вы приложили много усилий на тренировках. Когда мы выполняли упражнения, у вас была высокая концентрация внимания. Вы все трудились хорошо (тренер отмечает усилия, прилагавшиеся для аккуратного выполнения приемов) и эти усилия сделали возможным высокую результативность в эпизодах 1 на 1

- Тренер должен поддержать решения, принимавшиеся игроками в конкретных эпизодах, а не замыкаться на результате.

* Например: игрок оказался свободным вблизи корзины и тренер говорит, что у баскетболистки появилась хорошая возможность для броска. Если игрок решила на бросок, тренер должен поддержать это решение, независимо от попадания. В этом случае, игрок чувствует, что он контролирует такую ситуацию и знает как действовать в случае ее повторения.

В образовательном развитии детей и подростков, которые играют в мини-баскетбол или баскетбол, развитие их осознания контролирования происходящего имеет огромное значение. Игроки должны понимать, что они могут научиться контролировать то, что их касается, если будут над этим работать. Развитие этого аспекта очень важно для молодых людей, так как они начинают чувствовать себя более защищенными и более компетентными в любой сфере жизни.

Приобретенный опыт в ситуациях контроля стимулирует действия игроков и вознаграждает их. Если баскетбол продолжает добавлять им этот опыт, скорее всего ребенок будет продолжать заниматься спортом.



Практические упражнения

- Составьте список того, что вы как тренер можете сделать для развития в Ваших игроках ощущения контролирования ситуации.

Уверенность в себе.

Уверенность в себе тесно связана с ощущением способности контролировать происходящее. Уверенность – это **убеждение, что игроки обладают способностями** добиваться определенной цели.



Однако уверенность не означает, что кто-то уверен «просто потому, что», или «потому, что уверенным надо быть». Смысл состоит не в том, чтобы заявлять «мы несомненно выиграем», «мы – это скамейка победителей», либо «мы даже думать о поражении не смеем», или претворяться уверенным в победе заявляя: «вперед, ребята, мы переломим игру во второй половине».

Быть уверенным в себе – это *внутреннее состояние*, которое предполагает здравый смысл в осознании, в равной степени, трудностей в достижении желаемого результата и, в связи с этими, наших возможностей. Имея все это ввиду, каждый должен иметь в основе своей уверенности реальные шансы, имеющиеся для достижения результата.

Вот почему, уверенный в себе игрок, в отличие от того, который не верит в себя, примерно представляет свои шансы и что следует делать, чтобы достигнуть желаемого. Он также представляет трудности, которые могут ему помешать, и какие действия в этом случае следует предпринять, чтобы их преодолеть.

Уверенность возрастает, если игрок чувствует, что ему удастся контролировать требования тренировки или игры.

Развитие уверенности в молодых игроках чрезвычайно важно для их подготовки, как баскетболистов, так и для того времени, когда игрок станет взрослой личностью.

- Как для баскетболиста, поскольку уверенность является ключом к прогрессу, это позволяет спокойно встретить любую стрессовую ситуацию в игре, и позволяет поддерживать в игроке надежду на достижение желаемого результата.
- Как для личности в целом, поскольку уверенность в себе помогает нам воспринимать жизнь со всеми ее требованиями и составляет основу повышения нашего самосознания и самоуважения.

Общая и специфическая уверенность в себе

Уверенность человека в себе не одинакова в разных жизненных обстоятельствах. Например, мальчик может чувствовать большую уверенность, играя в баскетбол, нежели занимаясь математикой. Однако, повышая уверенность в определенной конкретной области жизни (например, в баскетболе) ее можно распространить и на другие области, путем развития объективных обстоятельств действия, включающих следующие элементы:

- Реальный анализ ситуаций, с которыми предстоит столкнуться, и возможные действия человека в них.
- Постановка реальных задач и реальных планов для достижения результата. Это позволяет адекватно оценивать предполагаемые действия.
- Сосредоточение и контроль на собственном поведении в большей степени, чем над тем, что не зависит от действий самого человека.
- Объективная и конструктивная оценка своего опыта, контролирование как успеха, так и неудачи для укрепления уверенности.

Можно провести различия между *специфической уверенностью* в особых ситуациях и более *общей уверенностью*, показывающей уровень уверенности в резервах человека в любой ситуации, знакомой и неизвестной.

Правильное управление занятиями спортом может способствовать повышению уверенности, специфической для спорта, так что спортсмен остается уверенным в своих возможностях, встречаясь с требованиями тренировки или игры.

Более того, спорт может способствовать развитию объективных возможностей выполнения того, что может помочь игроку повышать не только специфическую уверенность, но также укреплять уверенность в других областях деятельности. Так через занятия баскетболом молодые игроки могут повышать свои психологические характеристики, имеющие большое значение для детей и подростков.

Это имеет первостепенное значение, если принимать во внимание, что у детей и подростков часто имеет место низкая степень уверенности в себе при встрече с определенными обстоятельствами. Эти девочки и мальчики могут повышать степень уверенности и становиться психологически сильнее, благодаря баскетболу.



Контролируемый успех и контролируемая неудача

Чтобы повысить уверенность в себе у детей и подростков, баскетбол должен создавать ситуации, связанные с контролем (смотри выше). Хорошие ситуации, также как и плохие (т.е. достижение или не достижение поставленной задачи) могут повлиять на ощущение контролирования, если что-либо выполненное соответствующим образом.

- **«Контролируемый успех»** может иметь место, когда достигнуты хорошие результаты (игроки выполнили задачу), и этот результат игроки ассоциируют со своими возможностями его контроля.
- С другой стороны, **«Контролируемая неудача»** имеет место, когда результат оказывается не тем, который хотели достигнуть (задача не выполнена), но игроки по-прежнему чувствуют, что они контролировали события, пытаясь добиться результата. В этом случае, они учатся на своем опыте неудачи и применяют свои знания в последующих играх.

Опыт «контролируемого успеха» составляет достижение поставленной ранее цели, благодаря вкладу самих игроков, и это обеспечивает равновесие между предыдущими

ожиданиями и достижениями, что повышает уверенность игроков в самих себе.

Опыт «контролируемой неудачи» представляет собой развитие терпимости к срыву планов и способность реагировать и сохранять хладнокровие, когда приходится противостоять обстоятельствам. В этих случаях, последующие успехи помогут научиться верить в себя, даже когда желаемый результат не достигнут и предстоит ожидать его достижение в следующий раз.

В результате, «контролируемая неудача», как альтернатива «контролируемому успеху», похоже является наиболее подходящей в процессе развития уверенности в себе у молодых игроков (т.е. они должны приобретать оба этих опыта), хотя для игрока более желаемый больший опыт успеха, чем неудачи, а также, чтобы неудача была не слишком далека от желаемого результата (другими словами, даже если игроки не добиваются желаемого результата, они должны оказываться как можно ближе к нему).

Обобщая сказанное, для повышения уверенности процесс прихода к контролируемому успеху и контролируемой неудаче должен включать следующие составляющие:

- Организация соответствующей соревновательной деятельности, как в тренировках, так и в играх (например, игры в соревнованиях, позволяющие обеспечить реальную борьбу, игры против команд равного уровня подготовленности),
- Постановка серьезных, и вместе с тем реальных задач, основанных на подготовленности игроков (их реальных возможностей), а не на результатах игр,
- Тщательное планирование, адекватное ставящимся задачам, основанное на личных усилиях игроков по их решению,
- Использование правильных критериев (понимаемых игроками), если решается, достигнуты ли цели или нет,
- Анализ выступления в объективной и конструктивной форме, основанный на ранее определенных критериях, не судить о выступлении игроков по результату, на который возможно повлияли другие факторы,
- Тренер не должен делать заключительный вывод, основываясь на изолированном личном опыте (например, нельзя считать, что команда сыграла слабо только на основе того, что игра была проиграна в последнем эпизоде),
- Избегать оценки выступления игроков на фоне сильных эмоций (например, когда в конце игры сохранялось равенство в счете).



Как видно, методика оценки выступления игроков включает в себя важные элементы развития и повышения уверенности спортсменов в самих себе.

Общая оценка, носящая личный характер, амбициозная, и возможно спорная, если основывается либо на неопределенных, или на неизвестных критериях, дает отрицательные результаты. Если используемые для оценки критерии не соответствуют поставленным ранее задачам, представляется чрезвычайно сложным определение реального соответствия действий и результата. Это может привести к появлению ощущения беспомощности вместо чувства контролирования происходящего, составляющего основы укрепления уверенности в себе.

Самосознание и Самоуважение

Самосознание определяет представление человека о самом себе, а *самоуважение* показывает в какой степени желаемо это представление.

В обоих случаях, это общая оценка, конкретно не связанная с какой-то определенной деятельностью, но связанная с представлениями о себе, которыми обладает каждый человек, и охватывающими аспекты, считающимися у человека наиболее существенными в его/ее жизни.

В отношении детей и подростков самосознание и самоуважение являются весьма не постоянными ценностями, легко изменяющимися. Порой, самосознание и самоуважение меняются в зависимости от успеха или неудачи в тех занятиях, которые у ребенка считаются важными, например, в баскетболе. Фактически многие оценки, которые молодые игроки дают сами себе, часто зависят от их личного опыта. Поэтому, *баскетбол может влиять на самосознание и самоуважение молодых игроков.*

Чтобы лучше понять эти составляющие, мы разбили молодых игроков на три группы в отношении самосознания и самоуважения.

В первой группе игроки с адекватным самосознанием и самоуважением, у которых они не зависят от успехов в спорте.

Здесь общее состояние должно сохраняться, повышая уверенность игроков в себе и не позволяя ассоциировать результаты в спорте с оценкой себя как личности.

Тем не менее, тренер должен уделять особое внимание тем подросткам (с 13-летнего возраста), в чьей жизни баскетбол играет важную роль (особенно одаренным игрокам, выступающим за сильную команду). В таких случаях, возможно, что другие источники самоудовлетворения, помимо баскетбола, могут отойти в сторону, и такие молодые игроки не смогут правильно оценить и контролировать свой возможный успех.

Такие игроки становятся особенно *уязвимыми*, когда увязывают самосознание и самоуважение с успехами или неудачами в спорте. В этих условиях, баскетбол становится очень стрессовой деятельностью, которая может сказаться на делах, здоровье и развитии молодых людей.

* Например, Карлу 15 лет и он попал в команду кадетов большого клуба. Теперь его заботят только успехи, как игрока. Если их нет, он ощущает себя неудачником. Карл многое требует от себя и испытывает сильный стресс. Любое негативное замечание тренера сильно действует на него. Его ошибки в тренировке или игре также оказывают на мальчика сильное влияние. В общем он очень страдает и больше не получает удовольствия. Каждая игра превращается для него в попытку что-то доказать самому себе. Карл уже не играет так, как мог бы, и дела идут все хуже. Позднее он дважды получает травмы, которые не позволяют ему сыграть в ряде игр. Он очень расстроен и хочет бросить баскетбол.

Этот пример может проиллюстрировать опыт многих юношей, занимающихся баскетболом. Они бросают занятия, *ассоциируя свои самосознание и самоуважение с успехами или неудачами, как спортсменов*, и это особенно болезненно.

Молодые игроки, относящиеся ко второй группе, находятся в аналогичном положении. Их самосознание и самоуважение, в первую очередь, характерны для их возраста, однако и сильно зависят от успехов в спортивной деятельности.

Эта ситуация ослабляет их, и вполне вероятно, что встретившись с трудными временами в своей спортивной карьере, они не проявят высокие самосознание и самоуважение, что отрицательно будет влиять на них.

Более того, в случае, как с Карлом, риск, что так произойдет, превратит тренировки и игры в еще более стрессовое для них событие, поскольку такие молодые игроки не только рискуют качеством своих выступлений как спортсменов, но они также ставят под угрозу свое самосознание и самоуважение.

В этих случаях, тренер должен постараться разрешить ситуацию, четко отделив спортивный результат от личной оценки того, что игрок сам мог сделать. Для этого тренер может идти по двум путям:

- С одной стороны, отмечать те аспекты жизни игрока, которые стоят вне баскетбола, и которые заслуживают быть замеченными.
- С другой стороны, поддерживать восприятие игроком ощущения контроля и спортивного накапливаемого опыта для повышения уверенности в себе, защищая игроков от воздействия неконтролируемых неудач, которые могут привести к серьезным проблемам, связанным с их самосознанием и самоуважением.



Третья группа составлена из тех молодых игроков, у которых самосознание и самоуважение не высоки, и которые могут использовать опыт занятий баскетболом для смягчения проблем.

В этих случаях баскетбол может способствовать повышению у молодых игроков уверенности в себе (смотри предыдущую часть, где описывается уверенность в себе), и через это повышению самосознания и самоуважения, хотя последние характеристики и не должны напрямую связываться с успехами только в баскетбольном плане, а должны сопоставляться с усилиями игроков и контролем ситуаций, для того чтобы был достигнут результат.

Влияние тренеров

Отношения между тренерами и молодыми игроками могут иметь решающее влияние на самосознание и самоуважение игроков. Поэтому поведение тренера по отношению к игрокам является очень важным.

* Например: тренер может влиять на игрока отрицательно, если обижает своих игроков («Ты что, идиот?»); если унижает игроков («Ты что, как обычно строишь из себя дурака?»); либо высмеивает их перед товарищами («Парень, корзина находится не на другой стороне улицы»), или распекает игроков без объяснений и не дает надежду на исправление в будущем («Ты никогда не выполнишь это правильно», Ты ничего иного не умеешь, как ошибаться»), а возможно и делая высказывания, которые увязываются в сознании игроков с представлениями, что неудачные действия в баскетболе соответствуют аналогичным неудачам и в жизни вообще («Ты ничего не можешь делать правильно! Ты недоразумение»).

Однако, тренеры могут, избегая таких действий, наоборот, влиять на игроков положительно, используя следующую стратегию:

- Разъяснять точно и конкретно цели, которые игроки должны достигнуть.
- Помогать игрокам в достижении таких целей и поддерживать их после правильных действий.
- Выделять действия, непосредственно связанные со спортивной деятельностью игроков.
- Грамотно поправлять игроков, отмечая, что они делают неверно, так чтобы игроки сами понимали, в чем совершали ошибки, и давая игрокам возможность их исправления.





Тестовое упражнение – 4

- Ответить на следующие вопросы, выбирая один из предложенных вариантов, отмечая в какой степени вы согласны, либо не согласны с утверждением. Комментарии приводятся в конце книги.

Совершенно согласен Совершенно согласен Несовершенно согласен

- | | ○ | ○ | ○ |
|---|---|---|---|
| 1. Тренер не сможет делать ничего для улучшения психологических характеристик своих игроков. | ○ | ○ | ○ |
| 2. Использование адекватных тренировочных упражнений может оказать положительное влияние на познавательное развитие молодых игроков. | ○ | ○ | ○ |
| 3. Монотонные занятия наилучшим образом влияют на совершенствование параметров внимания игроков. | ○ | ○ | ○ |
| 4. Для развития представлений о контроле у молодых игроков, тренеру рекомендуется сопоставлять результаты игроков со своими действиями. | ○ | ○ | ○ |
| 5. Ситуации контролируемого успеха это те, при которых игроки добиваются успеха лишь в тех играх, в которых они хотели этого добиться. | ○ | ○ | ○ |
| 6. Ситуации контролируемой неудачи могут способствовать повышению уверенности в себе. | ○ | ○ | ○ |
| 7. Тренер, тщательно объясняющий своим игрокам что они должны делать, помогает игрокам повышать ощущение контроля. | ○ | ○ | ○ |
| 8. Тренер, ставящий задачи, которые его игроки могут выполнить, способствует повышению у игроков уверенности в их силах. | ○ | ○ | ○ |
| 9. Самосознание и самоуважение зависят от успехов в спорте, поскольку при этом у игроков появляется большая мотивация. | ○ | ○ | ○ |
| 10. Комментарии тренеров в отношении своих молодых игроков могут иметь большое влияние на их самосознание и самоуважение. | ○ | ○ | ○ |

Самоконтроль

Для баскетболиста очень важно развивать чувство самоконтроля: быть способным контролировать свою импульсивность и в целом свои действия для того быть готовым показать все лучшее.

Баскетбол представляет много ситуаций, в которых игроки могут учиться контролировать себя. Представим, например, неблагоприятное решение, принятое судьей в отношении ошибки, которая может быть сразу исправлена, либо в отношении неправильных действий партнера, либо когда игрок направляется к скамейке.

* Лене 11 лет и она обожает мини-баскетбол. Она играет в школьной команде. Лена тренируется два дня в неделю и по субботам играет. Девочка очень увлечена и очень старается. Поэтому она хочет, чтобы и подруги относились к игре также серьезно. В ряде случаев, когда подруга совершает ошибку, Лена очень бурно на это реагирует и даже агрессивно ругается.

Тренер объясняет Лене, что так вести себя нельзя, и Лена старается себя контролировать. Теперь каждый раз, когда кто-то из подруг совершает ошибку, Лена вместо того чтобы на нее сердиться, либо подбадривает, либо просто не замечает оплошности. Она больше сосредоточена на том, что делает сама. Ее мама говорит, что девочка стала менее взрывной и во многом другом.

* Марио также играет в мини-баскетбол. Однажды он огрызнулся на судью, когда тот дал персональный фол, который, как считал Марио, игрок не совершал. Тренер не позволил Марио играть в следующем матче, объяснив, что неконтролируемость Марио своих поступков и стала причиной его наказания. С тех пор Марио лучше контролирует себя.

Эти примеры показывают, какие возможности предоставляет баскетбол и мини-баскетбол для молодых игроков, чтобы они учились себя контролировать.

Как и в этих случаях, возможности должны использоваться для того, чтобы из этого извлекалась польза, и роль тренера здесь особенно значима. В приведенных примерах тренеры Лены и Марио прекрасно использовали возможности, но во многих других случаях тренеры их упускают.



Тренер, работающий с молодыми игроками, должен быть всегда готовым извлечь преимущества из всего того, что может быть использовано, как помощь игрокам в повышении их способностей контролировать себя.



Практические упражнения

- Задумайтесь на десять минут о своей команде и составьте список всех тех возможностей, которые можно использовать, как помощь игрокам в повышении их способностей контролировать себя.

1.5. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ

Мы видели выше, что баскетбол представляет отличные возможности для лучшего понимания личных и общественных ценностей и повышения психологических возможностей молодых игроков. Также, в связи с тем, что игра предлагает игрокам приобретение позитивного опыта на ежедневной основе, баскетбол может оказаться и чрезвычайно ценным опытом в общем.

Положительный опыт важен для всех. В отношении детей и подростков он может стать одним из средств, дающим им и большой приобретенный опыт. Если положительный опыт превалирует над отрицательным, то вполне вероятно, что игрок продолжит занятия баскетболом и будет получать еще большее от занятий спортом.

Положительный опыт можно приобретать ежедневно через следующие аспекты:

- удовольствие
- мастерство
- достижение поставленных целей
- социальное признание тренером и партнерами
- ценный внутренний опыт (позитивные ощущения, личное удовлетворение, гордость)
- ощущение социальной поддержки от тренера и партнеров

1.6. АТЛЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Очевидно, что одна из задач, стоящая перед командой молодых игроков, - это атлетическое развитие, такое, которое должно позволить игрокам стать настоящими баскетболистами.

Однако, эта задача может быть поставлена в пределах сферы общего развития (не только атлетического), как описано в этой главе.

- Прежде всего, поскольку подавляющее большинство молодых игроков в мини-баскетболе и баскетболе не становятся ведущими игроками. Тем не менее, они могут извлекать пользу в общежитийском смысле, занимаясь спортом более или менее продолжительное время. Таким образом, баскетбол способствует созданию более прогрессивного общества мужчин и женщин, лучше подготовленных для противостояния превратностям жизни, обладающих более крепким здоровьем и духом большей терпимости и сотрудничества.
- Второе, поскольку мини-баскетбол и баскетбол должны и подготавливать будущих тренеров, судей, руководителей, родителей, спортивных журналистов, экспертов спортивной науки, зрителей и т.д. В будущем, если все они, или, по крайней мере, большинство играли в мини-баскетбол или баскетбол, и если их опыт был положительным, очевидно, что самому баскетболу это принесет пользу, и таким образом мы получим в будущем поколение людей, и связанных со спортом и более образованных.
- В-третьих, если следовать рабочему плану, стимулирующему развитие игроков физическое, техническое и психологическое, мы получим больше игроков, которые могут стать настоящими мастерами. Заботясь о молодых игроках в процессе обучения, мы избежим потерь игроков, которые могут достичь очень высокого уровня мастерства.
- В-четвертых, поскольку те, кто становится мастерами, это «Не выжившие», не те, кто добился этого «Несмотря ни на что», а в общем-то это просто игроки, лучше подготовленные в разных областях, это повышает в целом общий и спортивный уровень работы в профессиональном баскетболе.



В целом, важно не торопиться, давая возможность молодым игрокам идти своим путем, последовательно осуществляя их спортивное формирование.

Мини-баскетболисты

Тренеры должны осознавать, что некоторые дети развиваются быстрее других, и, следовательно, наставники должны учитывать это, опекая ребенка, как «портной», который «вручную шьет костюм».

Тренеры должны следовать общему рабочему плану занятий со всеми детьми своей команды, но при этом учитывать индивидуальные особенности детей, предъявляя требования в зависимости от личных качеств, и помогая каждому развивать свои способности.

В этом возрасте прекрасная баскетбольная техника – это не самое главное. Главное, чтобы игроки овладели основами и приступили к овладению ими.

Игроки должны осознать необходимость появления ощущения удовлетворения от выполнения задач в ходе игры. В игроках следует развивать инициативу в применении основ баскетбола, даже когда они совершают ошибки. И игроки должны приобретать положительный опыт, позволяющий им продолжать заниматься баскетболом.

Ежедневное удовольствие и личная инициатива игроков являются важными аспектами, которые должны учитывать тренеры в мини-баскетболе.

13-14-летние

Тренер игроков в возрасте от 13 до 14 лет должен понимать, что даже если кто-то из игроков выглядит физически большим, это все еще подростки.

В этом возрасте ребята проходят период значительных эмоциональных переживаний, в котором игроки должны уметь защитить себя (например, они уязвимы, если они чувствуют, что не контролируют происходящее). Более того, многие из этих игроков приходят в баскетбол из мини-баскетбола, что возможно заставляет их чувствовать себя менее защищенными и компетентными, чем в предыдущие годы.

Тренеры этих игроков должны помогать им постепенно адаптироваться к более высокому уровню требований. Тренеры должны углубляться в развитие технических основ и принятие индивидуальных тактических решений (решения, принимаемые в игре 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3 и т.д.).

Однако не стоит торопиться, поскольку игроки должны осознавать, чему их учат и чувствовать себя уверенно и что возможные достижения могут быть ими контролируемыми.

В этом возрасте важно не ограничивать игроков. Наоборот, тренеры должны развивать способности достижения в будущем игроком лучших результатов, выполнения любых задач (например, осуществлять быстрый прорыв из любого положения).

Игроки возможно будут делать много ошибок, выполняя то, чем они еще не владеют в совершенстве, но тренер делать все возможное и комбинировать задачи, в которых игроки послабее с теми, которые им по плечу, так чтобы игроки могли получать удовлетворение.

Работая с ребятами этого возраста, тренер должен создавать многочисленные **ситуации, которые игроки могут контролировать**, и которые будут способствовать повышению их уверенности в себе.

15-16- летние

Работая с командами 15-16-летних, тренер должен заботиться об общей перспективе процесса формирования игроков, и в то же время соизмерять это с большей детализацией **специфических нужд каждого игрока**: что у него/нее не получается?, над чем ей/ему следует работать, чтобы реализовать свои возможности?

В этом возрасте тренеры должны больше работать над специальной физической подготовкой, принимая во внимание личностные характеристики каждого игрока. Тренеры также должны уделять больше времени развитию умений принимать тактические решения и начинать работать над основными аспектами командной тактики.

Однако, тренеры особо должны уделять внимание тем игрокам, которые «ограничивают» себя, для того чтобы не совершать ошибок, и тем самым превращаться в «роботов».

Тренер должен поощрять **контролируемую инициативу** игроков, устанавливая критерии, позволяющие игрокам принимать решения и отдавая должное тем, кто выполняет задания, соответствуя этим критериям.



17-18-летние

Наконец, в командах 17-18-летних важно вести **индивидуальную работу**, позволяющую учитывать специфические личностные различия, и в то же время развивать комплексное тактическое мышление.

В этом возрасте тренеры должны **повышать уровень требований**, поскольку на этом этапе они уже могут определить, кто из игроков станет мастером.

В тренировки должны включаться соревновательные стрессовые ситуации, которые подготавливают игроков к действиям в неблагоприятных ситуациях в ходе игр. Игроки должны учиться использовать свои возможности наилучшим образом, учитывая обстоятельства, которые не были так важны в процессе формирования в предыдущие годы (например: счет, время, оставшееся в игре, и т.д.).

Более того, некоторые матчи в сезоне должны играть с исключительным настроем на победу, так чтобы игроки учились тому, как **соревноваться под давлением**.



Комментарии

Понятно, что все эти рекомендации носят общий характер, предлагая примерные идеи образовательного процесса игроков различных категорий. Естественно, что во внимание должны приниматься возможные различия, имеющиеся в каждом отдельном случае.

Например, некоторые игроки могут начинать заниматься мини-баскетболом в возрасте 5-6 лет, в то время как другие могут делать это позднее, некоторые могут начинать играть, когда они уже «староваты» для баскетбола; одни могут оказаться особо умелыми, в то время как другие нет и т.д.

Более того, тренер не должен проходить мимо очень высоких игроков. Многие из них не могут принимать эффективное участие в общем процессе подготовки команды, но здесь возможно следует разработать рабочий план специально для высоких игроков.

Еще о чем следует помнить, это необходимость учитывать специфические характеристики и условия в каждой конкретной стране, федерации, клубе, школе, и т.д., поскольку они часто играют решающую роль в практике спорта.

Важно, чтобы в каждой федерации или клубе тренеры формировали рабочие группы, в которых бы обсуждались процессы формирования молодых игроков, ставились задачи и определялось содержание, соответствующее различным категориям. Идеи, описываемые в книге, могут использоваться в качестве руководства, но каждая рабочая группа должна определять, какой процесс для нее наиболее пригоден.

1.7. РАБОЧИЙ СТИЛЬ ТРЕНЕРА

Рабочий стиль каждого тренера должен соответствовать обстоятельствам в каждом конкретном случае. Однако, одной из наиболее общих и распространенных проблем является то, что тренеры, работающие с молодыми игроками, стараются имитировать рабочий стиль тренеров, работающих с профессиональными командами. Такой стиль может оказаться вредным для детей и подростков, находящихся под влиянием авторитета этих тренеров.

Лучший тренер это не тот, кто слепо подражает именитым наставникам, а тот, который работает, учитывая особенности своей команды, такие, например, как возраст игроков, их мастерство и общие цели, которые желательно достигнуть в каждом конкретном случае.

Тот, кто тренирует молодых игроков, не должен забывать, что профессия тренера создаёт огромную ответственность. Тренерская работа это не игра, которую наставник может затеять, чтобы удовлетворить свое личное самолюбие. Здесь игроки – это дети и подростки со своими мечтами, интересами, планами, проблемами, удовольствиями, и они отдают себя (или оказываются) в руки тренера, которые должны направить их по верному пути.

Даже если тренеру это не нравится, он/она несут ответственность, предполагающую значительно большее, чем просто достижение спортивного результата. Своим поведением тренер может украсить или разрушить молодого игрока, зависящего от тренерских поступков и решений. Эта ответственность предполагает, чтобы тренер уделял особое внимание следующему:

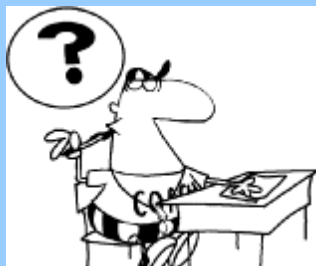


- не капризничал;
- внимательно оценивал решения, оказывающие влияние на игроков;
- требовал от игроков усилий и стараний, позволяющих отвечать соответствующим образом на требования баскетбола;
- представлял игрокам необходимые отзывы;
- проводил границу между действиями игроков и результатом;
- поддерживал игроков соответственно их усилий и прогресса, независимо от результата, который могут принести игры;
- всегда проводил различие между старанием и выступлением игроков и их личными усилиями.

Без сомнения, имея широкую перспективу, как в спорте, так и в своем предназначении как тренера, и не имея намерений лишь исключительно выиграть матч или чемпионат, тренер окажет заметную помощь своей работе с молодыми игроками, в плане чувства осознания большего значения общего образования своих игроков, влияя на ход их жизни положительным образом.

Люди, приглашающие тренера на работу с молодыми игроками, должны больше ценить эти способности, нежели технические знания.





Тестовое упражнение – 3

Основываясь на информации, предложенной в этой главе, отметьте, какие из следующих утверждений Справедливы либо Ложны. Правильные ответы приведены в конце книги.

Верно Ложно

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Достижение увлекательного противоборства является положительным опытом, который должен доминировать в деятельности молодых игроков | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Игроки должны знать, как контролировать себя; если в этот раз их постигла неудача, в следующий раз придет успех. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Получение удовольствия является положительным опытом, который следует учитывать только в командах по мини-баскетболу. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Молодые игроки должны получать специализацию как можно раньше, чтобы попадать в компанию мастеров. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Тренер, работающий с молодыми игроками должен подражать тренерам профессиональных команд, поскольку те являются лучшими тренерами. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. В работе с командами молодых игроков важно, чтобы тренер создавал многочисленные ситуации для совершенствования контроля со стороны игроков. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Тренер, работающий с молодыми игроками, должен заботиться о них с достоинством и уважением. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Тренер – это специалист по баскетболу, и его/ее целью является обучение баскетболу, поскольку учитель и родители уже занимаются образованием игроков. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



2

ПЛАНИРОВАНИЕ БАСКЕТБОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Хосе Мария Бусета

2.1. НАЧАЛО

- Какова моя ответственность?
- Какой должна быть общая цель у этой команды?

2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ КОМАНДЫ

- Игроки
- Обязанности игроков
- Внутренние правила работы
- Возможные средства

2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Насколько планировать вперед
- Периодизация

2.4. ПОСТАНОВКА ЗАДАЧ

- Общие задачи и задачи выступления
- Преимущества задач выступлений
- Характеристики эффективности задач
- Выбор наиболее приемлемых задач

2.5. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОК

- Выбор наиболее важного содержания

2.6. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- Работа и отдых
- Величина и интенсивность

2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- Характеристики психологических нагрузок
- Недостаток психологических нагрузок
- Психологическое перенапряжение
- Продуктивная психологическая нагрузка
- Адекватное применение психологических нагрузок
- Периоды психологического отдыха

2.8. В ОТНОШЕНИИ ИГР

- Команды в мини-баскетболе
- Команды 1314-летних
- Команды 1518-летних
- Что надо принимать во внимание

2.9 СОСТАВЛЕНИЕ РАСПИСАНИЯ

2.1. НАЧАЛО

Какую команду я собираюсь тренировать?

Это ключевой вопрос, который должен задавать себе каждый тренер перед началом, используя следующие вопросы в качестве руководства:

- Это команда по мини-баскетболу? Детская команда? Это команда, состоящая из многообещающих молодых игроков? Это команда высокого класса?
- Какой организации принадлежит команда? Это школьная команда? Клубная команда? Что это за клуб или какая это школа?
- Насколько хороши игроки? Как долго они играют? Каков их потенциал?

Ответы на эти вопросы помогут тренеру соотнести себя с тем, что составляет содержание работы, позволяя избежать ошибок, которые неизбежны при отсутствии четкого представления о команде, которую предстоит тренировать.

Какова моя ответственность?

Как только тренер определил для себя характер команды, которую предстоит тренировать, он/она должны спросить себя «Какова моя ответственность? Должен ли я дать игрокам общее развитие? Должен ли я сосредоточиться на том, чтобы помочь им стать лучшими игроками и людьми? Должен ли я помочь им научиться в короткое время показывать все лучшее, на что они способны? Какой из этих аспектов наиболее важен?»

Очевидно, что тренер, работающий с молодыми игроками, должен чувствовать ответственность за общее развитие своих подопечных, как в спортивном, так и в человеческом плане. Тренер не должен играть роль наставника команды мастеров, который заинтересован лишь в кратковременном достижении.

Какой должна быть общая цель этой команды?

Принимая во внимание все сказанное выше, тренер должен определить общие цели своей команды.

* Например, посмотрим на тренера школьной команды по мини-баскетболу. Некоторые из детей никогда прежде не играли, некоторые играют всего год, в целом уровень их игры не высок. Главная задача тренера состоит здесь в том, чтобы дать детям общее человеческое развитие. Главной целью должно стать то, чтобы дети получали удовольствие, чтобы повышалось их физическое развитие, необходимо учить их пониманию определенных вещей (таких как командная работа, уважение к другим и т.д.), и при этом вести работу по общему овладению основами баскетбола (ведению, передачам и т.д.).



Практические упражнения

- Задумайтесь над тем, какую команду Вы тренируете, в чем заключается ваша ответственность и каковы основные цели, стоящие перед командой.

2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ КОМАНДЫ

Следующим шагом является организация команды. Сколько в команде игроков? Какие у них обязанности? Какие надо принять внутренние правила? Какие имеются для этого средства (помещение, корзины, мячи и т.д.)?

Игроки

Это зависит от имеющегося количества и максимально возможного в каждом отдельном случае. Однако, когда мы говорим о молодых игроках, тренер должен учитывать следующее:

- каждому, кто хочет играть, это должно быть позволено, если необходимо, надо создать две или больше команд, так чтобы у каждого ребенка была возможность для занятий;
- в команде должно быть достаточно игроков, чтобы вести занятия в нужных условиях, но не настолько много, что это создает сложности игрокам в тренировках;
- уровень игроков в команде должен быть примерно одинаков. Это более полезно
- всем игрокам, нежели при составлении команды из игроков разной степени подготовленности;
- если возможно, команда по мини-баскетболу (а иногда и 13/14-летних) должна состояться из игроков, которые занимаются вместе еще и чем-то другим (например, дети учатся в одном классе, играют вместе и т.д.).

Обязанности игроков

Тренер должен задумываться об обязанностях игроков и окончательно решить, какие из этих обязанностей являются наиболее важными. В какие месяцы проводить занятия? Сколько дней в неделю тренироваться? Сколько проводить игр? Играть ли по выходным? Должны ли ребята разъезжать? И так далее.



Это главные моменты, поскольку во многих случаях обязанности игроков недостаточно очевидны, либо тренер определяет обязанности, которые никто либо ряд игроков не хотели бы выполнять, Рано или поздно это создаст проблемы, влияющие на работу команды.

Тренер должен определять обязанности, подходящие команде, которую тренирует, в большей степени, нежели иные обязанности, которые возможно подходят другой команде, но не этой.



Практические упражнения

- Оцените какую команду вы тренируете, задумайтесь какие обязанности будут для нее приемлемы.

Одним из важнейших аспектов для достижения поставленных целей при работе с молодыми спортсменами является, чтобы они принимали и выполняли свои обязательства. Характер этих обязательств должен быть адекватным возрасту игроков и другим характеристикам, но самым важным является то, что в большей или меньшей степени спортсмены принимают обязательства и выполняют их.

В этой связи, неправильно создавать команду, в которой игроки будут заниматься или играть только тогда, когда им это нравится, или потому что им больше нечем заняться. Также нельзя ставить недостижимые задачи.

Во многих случаях тренеру хорошо бы поговорить с ребятами, вовлечь их в обсуждение относительно обязанностей, которые игроки должны воспринять. *Если тренер сумеет добиться совместного принятия обязательств с игроками, последние будут чувствовать большую ответственность.*

Однако справедливо и то, что тренер должен предлагать минимум обязательств, лишь те, что считает необходимыми, особенно в командах 1314-летних, и еще в большей степени в командах 1518-летних. Если, например, тренер считает, что команда должна заниматься три дня в неделю, и убежден, что это возможно, следует предложить это ребятам, а возможно их родителям, объясняя необходимость и цели, так чтобы игроки сами непременно тренировались в эти дни.



Практические упражнения

- Принимая во внимание насколько важно игрокам иметь и выполнять определенные командные обязательства, задумайтесь над теми, что подходят для игроков.

Внутренние рабочие правила

Правила работы являются ключевым элементом в организации команды, также как и обязанности игроков. Очевидно, что этих правил должно быть **всего несколько**, и они должны быть **четкими**. Правила должны быть **ясно определены** и не давать повод для сомнений, спорной трактовки, либо приводить к конфликтным ситуациям. Очевидно, что они должны соответствовать условиям и уровню команды, учитывая уровень ответственности игроков и то, что от них можно ожидать.

* Например: должны быть установлены правила как начинать тренировки в назначенное время, как приходить за час до начала игры соответствующе одетым, как по очереди собирать мячи после тренировки и т.д.

Правила, в отношении участия в играх, следует определять и для команды мини-баскетболистов. Например, должна быть установлена система, позволяющая всем детям сыграть какое-то минимальное количество игр в сезоне.

Для этих команд полезно также установить правила, регулирующие поведение родителей, объясняя причины этого. Например, родители не должны говорить детям что делать во время игры, либо сидеть на скамейке с командой.



Практические упражнения

- Определите какие рабочие правила Вы считаете наиболее подходящими, имея в виду характеристики Вашей команды.

Возможные средства

Тренер должен иметь информация о средствах, которыми можно располагать (площадки, мячи, кольца и т.д.) для лучшего их использования с учетом своего представление о нехватке чего-то.

Прежде всего, тренер должен уметь извлекать преимущества из всех имеющихся средств. Например, если имеется четыре кольца, более эффективно использовать все четыре, нежели только два.

Во вторых, часто при тренировках команд молодых игроков средства ограничены (мало мячей, мало времени на площадке, имеется лишь полплощадки, площадки только на свежем воздухе и т.д.) Из-за этого тренер такой команды должен применить все свое воображение, чтобы преодолеть эти сложности.

* Например: если в распоряжении тренера имеется всего несколько мячей, то надо организовать круговые упражнения для разных элементов игры, комбинируя упражнения с и без мяча, стараясь сделать упражнения без мяча наиболее интересными. Тренер не должен смиряться с ситуациями, имеющими ограничения, и просто выстраивая игроков в длинную очередь в ожидании, когда придет время игрока выполнить упражнение с мячом.

* Необходимо изучить, какие в это время имеются другие возможности, если средств недостает. Например, команда может использовать только одну площадку и всего два раза в неделю. Тренер обязан продумать возможность третьей тренировки на площадке без колец, используя упражнения, в которых кольца не нужны.

Чем меньше средств имеется в распоряжении тренера, тем важнее продумать и найти возможные варианты, чтобы обойти эти трудности. Тренер просто соглашающийся работать в ограниченных условиях, не станет хорошим тренером для молодых игроков.



Практические упражнения

- Задумайтесь о средствах, которыми располагаете и о том, что можно сделать для того, чтобы преодолеть нехватку чего-либо.

2.3. План деятельности

Планирование деятельности (практические занятия и игры) является важным элементом работы тренера.

Тренера, который не строит планов, может ждать неудача. В начале сезона все полны эмоций, энергии и «уверенности в себе», все хотят сделать многое и одновременно. Однако по мере того, как сезон разворачивается, их эмоции, энергия и уверенность убывают, у них не появляются новые идеи, и занятия становятся монотонными и менее эффективными.

Когда предстоит важный матч, тренеры вновь испытывают подъем и снова предлагают игрокам много нового учебного материала, стараясь исправить недостатки в течение небольшого числа тренировок.

В ходе соревнований тренер, который не задумывался о том, что впереди, живет лишь сегодняшним днем, думая лишь о следующем матче и забывая о работе, необходимой для реального прогресса игроков.



С другой стороны, если тренер составляет план своей работы, то получает возможность разглядеть какие аспекты имеют первостепенное значение. Исходя из этого, тренер получает возможность принимать правильные решения и лучше организовывать работу своей команды.

Благодаря планированию тренер имеет ясную цель и идеи, знает как эти цели достигнуть, тренер четко представляет что надо делать, знает пути, по которым надо идти, проблемы, с которыми можно встретиться и то, как их преодолеть.

Насколько далеко планировать вперед

Тренер может составлять планы далеко вперед, на некоторое время и на короткий период, на несколько лет, на сезон, от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель, и конечно на каждое тренировочное занятие.

Если клуб создает команды разных категорий, хорошо бы составить не очень детальный, общий план, охватывающий несколько лет работы с юными игроками (этап мини-баскетбола) и другой план или планы для более взрослых игроков (13 лет и старше). В этом случае, работа тренера каждой команды будет вестись согласно общей линии и будет в большей степени способствовать общим задачам.

Имеется или нет у тренера долгосрочное планирование, любой, работающий с молодыми игроками, должен осознавать, что следует ожидать в будущем, и таким образом отчетливо представлять, что необходимо делать ежедневно.

Периодизация

Обычно тренеры команд по мини-баскетболу и баскетболу работают с командой в течении сезона, длящегося от 6 до 10 месяцев. Поэтому планировать стоит именно такой период времени, называемый **макроциклом** или **циклом**.

Затем, в зависимости от специфических характеристик команды и самой деятельности, первоначально осмысленных, тренеры должны делить сезон на более короткие периоды, имеющие специфические особенности. Эти периоды называются **мезоциклами**.

Далее тренеры рассматривают одно-двух недельные периоды в каждом мезоцикле. Они называются **микроциклами**.

И наконец, тренеры переходят к элементам, представляющим собой каждое **отдельное занятие**.

Каждый из этих периодов (сезонные макроциклы, мезоциклы, микроциклы и отдельные тренировки) должны планироваться тренером заранее. Очевидно, планы на более длительные периоды должны быть более общими и обтекаемыми по сравнению с ограниченными короткими периодами.

Другими словами, план на сезон должен быть более общим, нежели план, составляемый на любой мезоцикл, микроцикл и отдельное тренировочное занятие. План

МЕСЯЦ	МЕЗОЦИКЛЫ	МИКРОЦИКЛЫ
СЕН	1	1.1.
		1.2.
ОКТ		1.3.
		1.4.
НОЯБ		2
	2.1.	
	2.2.	
	2.3.	
	ДЕК	
2.5.		
2.6.		
		2.7.
К А Н И К У Л Ы		
ЯНВ	3	3.1.
		3.2.
		3.3.
ФЕВ		3.4.
		3.5.
МАР	4	4.1.
		4.2.
		4.3.
		4.4.
К А Н И К У Л Ы		
АПР	5	5.1.
		5.2.
		5.3.
МАЙ		5.4.
		5.5.
		5.6.

Таблица 1. Пример периодов в сезоне. Макроцикл – это весь сезон с сентября по май. Имеется пять мезоциклов, каждый разделен на микроциклы по одной или две недели.

мезоцикла будет более общим, чем микроциклов и тренировочных занятий. План для каждого микроцикла будет более общим по сравнению с планом тренировочного занятия.

Поэтому конкретный план каждого тренировочного занятия должен находиться в согласии со всем микроциклом, который, в свою очередь, должен быть в контексте более общего мезоцикла, согласующегося с общим планом на сезон.

Таким образом, тренеры могут создавать каждое упражнение для молодых игроков, с учетом решения общих задач по совершенствованию их как спортсменов и для развития личности.



Практические упражнения

- Задумайтесь о команде, которую тренируете сейчас (или тренировали в последний раз) и составьте мезоциклы, на которые могут быть разделены макроциклы всего сезона.

2.4. Постановка задач

Теперь, взглянув на наиболее общий период (весь сезон), а затем на остальные периоды (мезоциклы, микроциклы и отдельные тренировочные занятия), первое, что должен сделать тренер, это решить **какие задачи ставятся перед командой** в целом и отдельно в конкретные периоды.

- Какова задача команды на сезон? В мезоцикле? В микроцикле? В тренировочном занятии?
- Каковы задачи у каждого игрока в сезоне? В мезоцикле? В микроцикле? В тренировочном занятии?

Задачи – это то, чего должны добиваться команда и каждый игрок в ходе сезона, и это определяет содержание работы тренера.

Задачи на результат и задачи действий

Для того, чтобы поставить задачи на каждый период сезона, тренер должен разделить задачи на результат и задачи действий.

Задачи на результат относятся к коллективным и индивидуальным *результатам*, таким, например, как победа в лиге, набирание большего числа очков или уменьшение количества персональных фолов. Эти задачи могут быть разделены на два вида:

- *внутри предметные или внутри групповые задачи на результат*. Это относится к показателям игроков или команд в отношении их самих, как например, количество очков, набранных игроком (внутри предметные) или набранных командой (внутри групповые).
- *вне предметные или вне групповые задачи на результат*. Это относится к результатам игроков или команд по отношению к другим игрокам или другим командам, как например, оказаться в стартовой пятерке (вне предметные), либо выиграть матч (вне групповые).

Задачи действий включают в себя командное или личное *поведение*, то как должны действовать игроки для того, чтобы желаемый результат был достигнут. Например, улучшить пас от груди, совершенствовать остановку на две ноги, броски с определенной позиции, блокирование в защите при отскоке, либо игру в низкой позиции центровым.

Выполнение задач действий не гарантирует выполнения задач на результат, но повышает вероятность их достижения в будущем и является единственным контролируемым путем к успеху.

* Например: большее количество бросков с лучшей позиции (задача действия) не гарантирует, что будет набрано большее количество очков (задача на результат), но повышает возможность достижения большей результативности; лишь бросая больше с удобных позиций, игрок может контролировать то, как набирать больше очков.

В общем, задачи на результат работают лучше в плане повышения интереса игроков, а задачи действий способствуют лучшему пониманию игроками того, что они способны контролировать ситуации, с которыми встречаются.

Оба вида задач направляют работу тренера и помогают повышать мотивацию игроков, но задачи на результат, особенно внутри предметные или внутри групповые задачи на результат, могут оказаться для молодых игроков чрезвычайно стрессовыми (а потому негативными).

В общем, можно советовать совмещать оба вида задач в зависимости от возраста группы игроков, имея в виду следующее:

- *внутри предметные или внутри групповые задачи на результат* можно советовать в основном командам, состоящим из 15/18-летних и, в меньшем объеме, командам 13/14-летних. Их постановка не рекомендуется в мини-баскетболе.

- *вне предметные или вне групповые задачи на результат* можно рекомендовать командам, составленным из 15/18-летних и 13/14-летних, и в ряде случаев для более взрослых команд мини-баскетболистов(10/12-летних).
- *индивидуальные и коллективные задачи действий* настойчиво рекомендуются для любой команды.



Практические упражнения

- Составьте список возможных внутри групповых и вне групповых задач на результат на весь сезон для 15/18-летних и 13/14-летних.
- Составьте список возможных коллективных и индивидуальных задач действий на пятидневный мезоцикл для следующих команд: 6/7-летних, 8/9-летних, 10/12-летних, 13/14-летних, 15/16-летних, 17/18-летних.

Преимущества задач действий

Задачи действий очень важны для любой юношеской команды (равно как и для команды мастеров) по следующим причинам:

- они подчеркивают действия игроков, а не результат этих действий. Это означает, что эти задачи сфокусированы на том, что делают игроки, когда это от них зависит, в отличие от того, что они делают, когда это в значительной мере от них не зависит;
- они помогают игрокам сосредоточиться на своих действиях, позволяет им адаптироваться к более продуктивной и результативной системе работы;
- они предоставляют возможность более реалистичной оценки реальности задач;
- они облегчают простые и реальные оценки результатов;
- они дают возможность игрокам соизмерять свои действия со своим прогрессом;
- они позволяют игрокам установить полезное соответствие между своими действиями и их последствиями;
- они помогают повышать уверенность в себе и мотивацию.

Вследствие всех этих причин и поскольку задачи на результат могут быть достаточно стрессовыми и негативными для детских команд, тренеры по мини-баскетболу, работающие с 6/7 и 8/9-летними должны пользоваться лишь задачами действий, избегая того, чтобы ставить задачи на результат.



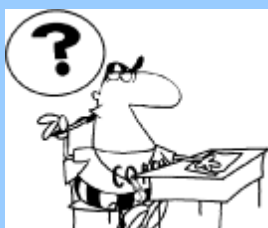
Тренеры мини-баскетболистов, работающие с 10/12 также должны сосредоточиться на задачах действий, но могут включать и некоторые вне предметные или вне групповые задачи на результат связанные с задачами действий.

* Например: для работы над индивидуальной задачей действий, направленной на улучшение проходов, тренер может поставить вне предметную задачу на результат, состоящую из попыток набрать конкретное количество очков в тестовом упражнении.

Для команд 13/14 и 15/16-летних тренер может включать задачи на результат (больше для взрослых игроков, нежели для молодых), но следить за тем, чтобы не упускать задачи действий. Фактически важно включение задач действий, связанных с каждой задачей на результат таким образом, чтобы игроки всегда знали, что они должны делать для того, чтобы повысить вероятность достижения желаемого результата.

Более того, для этих возрастных групп, поскольку мы говорим об игроках, чья работа является долгосрочной, тренер должен ставить ряд задач действий, которые могут не быть связаны с задачами на результат в данном сезоне, но они могут быть выполнены по ходу прогресса игроков, давая возможность спортсменам добиваться в будущем оптимальных результатов в этом направлении.

* Например: тренер может поставить задачу улучшить перемещения в низкой позиции центрального (задача действий), что возможно не повлияет на результаты в данном сезоне, но скорее всего повысит вероятность достижения более высоких результатов в следующем сезоне (перспективная задача на результат).



Тестовое упражнение – 4

Ниже приводится список возможных задач. Отметьте какие из них являются Интер-, либо задачами действий (ЗД). Правильные ответы приводятся в конце книги.

	Интер	Интра	ЗД
1. Улучшить классификацию команды в предстоящем сезоне	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Брать пол 10 отскоков	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Вести левой рукой при перемещении влево	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Смотреть на кольцо при ловле мяча	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Передавать мяч от груди по прямой линии	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Стать самым результативным в команде	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Не перекрещивать ноги при игре в защите	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Добиться 65% реализации штрафных бросков	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Быстро перемещаться в защите при потере мяча	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Поднимать руки, стараясь сблокировать бросок соперника очень полезным опытом для молодых игроков	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Характеристики эффективных задач

Чтобы быть эффективными, задачи должны включать в себя следующие характеристики:

- Должна быть установлена , тесная связь между *финальными задачами* и *промежуточными*, строго определено время решения каждой из них.

Финальные задачи характеризуют окончательные цели, которые желательно достигнуть, в то время как промежуточные задачи характеризуют этапы, которые надо пройти для того, чтобы приблизиться и обязательно достигнуть финальные цели, Обе

ПЕРИОДЫ:	СРОК	ВНЕШНИЕ ЗАДАЧИ	ЗАДАЧИ ДЕЙСТВИЙ
ОКОНЧАТЕЛЬ- НАЯ ЦЕЛЬ			
ПРОМЕЖУТОЧ- НАЯ ЦЕЛЬ			

Таблица 2. Вид варианта постановки внешних и связанных с этим задач действий, как окончательных, так и промежуточных, на определенный период.

Окончательные задачи, также как и промежуточные, необходимы для поддержания высокой, стабильной мотивации.

Использование промежуточных кратковременных задач повышают заинтересованность игроков в дальнейшем прогрессе. Поэтому важным является постановка *краткосрочных задач*.

- Задачи должны быть *специальными* и *четко определенными*, а не общими и амбициозными.

Примеры специфических, четко определенных задач: броски левой рукой, ведение мяча пальцами, либо перемещение в конкретное положение в защите, позволяющее одновременно наблюдать за мячом и соперником. Общие амбициозные задачи: бросать лучше или защищаться лучше.

- Задачи должны быть *привлекательны* для игроков, но одновременно и *реальны*.

Привлекательные задачи это те, что пробуждают интерес игроков, но этот интерес может быть достигнут только если игроки видят, что задачи реально могут быть решены.

Привлекательные, но не реальные задачи повышают риск появления проблем в будущем, значительно снижают первоначальную мотивацию, когда игрок чувствует, что не может выполнить то, что задумано. Однако, если игрок ощутит, что может решить поставленную задачу, он/она станут работать еще лучше для достижения этого.

Когда задача решена, уверенность игрока в себе и мотивация повышаются и при решении последующих задач. Поэтому важно, чтобы решение задач было возможно.

- Задачи должны *ставиться* перед игроками *пропорционально требуемым усилиям*.

Слишком легкие задачи (требующие малых усилий), либо предполагающие слишком большие усилия, не подходят. Задачи должны ставиться так, чтобы вызывать в игроках мотивацию, задачи слишком легкие, хотя и привлекательные, не являются испытанием.

При этом, задачи привлекательные, реальные должны быть требующими усилий, но не слишком значительных, так как в этом случае понижается мотивация игроков. То есть усилия должны соответствовать ценности поставленной задачи.

- В командных видах спорта должны ставиться *коллективные* и *индивидуальные задачи*.

Если ставятся только коллективные задачи, снижается индивидуальная мотивация. А в командах, составленных из юных игроков, важно чтобы в известной степени каждый спортсмен мог прогрессировать; поэтому постановка индивидуальных задач так же важна.



Практические упражнения

- Задумайтесь о команде, которую тренируете (либо которую тренировали в последний раз) и посмотрите: поставили ли Вы внешние задачи и задачи действий?
 - ✓ Поставили ли Вы окончательные и промежуточные задачи?
 - ✓ Поставили ли краткосрочные задачи?
 - ✓ Ваши задачи специфические и четко определенные?
 - ✓ Они привлекательные?
 - ✓ Они реальные?
 - ✓ Они требуют усилий?
 - ✓ Пропорциональны ли усилия на их выполнение, их значимости?
 - ✓ Поставили ли Вы коллективные и индивидуальные задачи?

Выбор наиболее подходящих задач

Как только тренер определит, какие из задач являются наиболее подходящими, оно/на должны решить выполнимы ли они за то время, что отведено для работы. Во многих случаях из-за недостатка времени тренер должен отказаться от ряда задач, которые считает достаточно интересными.

В этом случае (обычно при работе с командой юных игроков) тренер должен определить, какие задачи наиболее существенны, и отбросить остальные. Для этого следует воспользоваться следующими критериями:

- **важность** каждой задачи, принимая во внимание, что за команда, с которой тренер работает, и, основываясь на этом, общие задачи команды, обычно более важные задачи получают приоритет;
- **близость** решения каждой задачи относительно настоящего времени. В общем, если степень важности примерно одинакова, более близкие задачи получают приоритет;
- **отношения** между разными целями, принимая во внимание, существенно ли решение одной задачи для решения другой. В общем, простейшие задачи, которые могут способствовать решению в будущем более сложных, получают приоритет.

ПЕРИОД:		
ИГРОКИ	ЗАДАЧИ ДЕЙСТВИЙ	
	ЗАЩИТА	ЗАЩИТА
1		
2		
3		
4		
5		
и т.д.		

Таблица 3. Вид формы постановки задач для каждого игрока

Согласно этому представляет интерес для тренера комбинировать задачи нападения и защиты (например, работать над основами нападения 1x1 и над основами защиты 1x1). И на индивидуальном, и на коллективном уровне совершенствование нападения и защиты должно происходить параллельно.



- **несовместимость** или **противоречивость** задач (в какой степени сосредоточение на решении задачи будет несовместимо или противоречиво достижению других задач). Очевидно, если важность задач одинаковы, то те задачи, которые совместимы и не противоречивы друг другу, получают приоритет;
- **цена**, которую похоже надо заплатить за решение каждой задачи, цена, выражаемая, в основном, в посвящении и в физических и психологических усилиях, необходимых для решения задачи. Как правило, те задачи, которые требуют меньших усилий, получают приоритет;
- **ожидаемая вероятность** решения каждой задачи, так как несмотря на то, что каждая задача должна быть решена, некоторые более реальны, чем другие. Логично, что те, которые более вероятны, должны доминировать перед теми, решение которых менее вероятно.



Практические упражнения

- Определите основные задачи для своей команды как в целом, так и для каждого игрока на весь сезон.
- Прodelайте то же, но сконцентрировавшись на первом мезоцикле сезона.
- Прodelайте то же, но сконцентрировавшись на первом микроцикле предыдущего мезоцикла. Сосредоточьтесь на любом из этих трех периодов ,сезоне, мезоцикле и микроцикле (только на одном из них) и установите время, которым можно располагать для работы в этом периоде. Затем, учитывая имеющееся время, выберите задачи, которые обсуждены выше и которые считаете наиболее важными, учитывая упомянутые критерии (важность, близость, взаимоотношение с другими задачами, ожидаемые усилия и возможность решения).

2.5. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Как только тренер определил свои задачи, он/она определяют специфическую работу, которую необходимо проделать, чтобы решить поставленные задачи. Для этого тренер обязан четко представить, соответствуют ли игроки задачам, и, исходя из этого, решить, в чем игроки нуждаются, какой вид работы является наиболее подходящим.

Примеры содержания: игра с или без мяча для улучшения координации, упражнения для улучшения ведения, броски или другие элементы основ, упражнения на лучшие индивидуальные решения в ситуациях 2 на 2, 3 на 3 и т.д.

Так же как и с задачами, тренеры должны четко определять составляющие содержания тренировок, задавая себе такие вопросы:

- ❖ Готовы ли игроки к такому содержанию?
 - Тренеры не должны принуждать игроков к участию в занятиях с таким содержанием, к которому они не готовы.
- ❖ Если игроки подготовлены, является ли это содержание наиболее подходящим этой команде?
 - Хотя тренер вероятно задавал себе эти вопросы относительно задач, рекомендуется снова задавать их себе по отношению к содержанию.
- ❖ Возможно ли такое содержание занятий с учетом времени, которым располагаешь на тренировках?
 - Повторяем, чрезвычайно существенно наличие соответствующего времени.



Практические упражнения

- ❖ Составьте списки возможных задач на пятидневный мезоцикл для команды либо 15-16-летних, либо 13-14-летних, либо 10-12-летних, либо 6-9-летних, тренирующихся по полтора часа три раза в неделю после обеда. Затем на этой основе напишите содержание занятий, необходимое для решения этих задач
- ❖ На основе предыдущего упражнения постарайтесь ответить на следующие вопросы:
 - Готовы ли игроки к такому содержанию?
 - Даже если они готовы, является ли это содержание оптимальным для этой команды?
 - Возможно ли это содержание с учетом времени, отведенного для работы?

	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ
З А Щ И Т А		
Н А П А Д Е Н И Е		
Д Р У Г О Е		

Таблица 4.

Задачи на соответствующее содержание можно разделить на три категории: защита, нападение и другое.

Выбор наиболее важного содержания

Так же как и с задачами, тренер решит, какое, с учетом возможного времени, содержание будет отражено в тренировочном плане, отбрасывая наименее значимое.

Чтобы определить приоритеты содержания, тренер может учитывать следующие критерии:

- *удобное* содержание. Очевидно что тренер должен основываться только на удобных составляющих содержания, отбрасывая все непригодное;
- *специфика* содержания по отношению к задаче; наиболее специфичное по отношению к задаче получает приоритет;

* Это не означает, что, например, тренер по мини-баскетболу должен выделять специальную тренировку (например, упражнения на совершенствование передачи от груди) в ущерб более общей работе (упражнения на овладение различными передачами или другими основами), наоборот, как только он определил задачу (более или менее общую), содержание должно стать специфическим по отношению к задаче. В последнем случае тренер по мини-баскетболу может в качестве задачи сосредоточиться на совершенствовании различных основ, и поэтому выбрать содержание, специально направленное на достижение совершенствования разнообразных основ.

- *простота* содержания: в принципе, более простое содержание должно преобладать над более сложным;
- *актуальность* содержания: в принципе, содержание, считающееся более актуальным для решения задачи, должно иметь приоритет;
- *отношение* к другому содержанию: содержание, способствующее облегчению будущего совершенствования другого содержания, должно преобладать по сравнению с нейтральным содержанием, которое может иметь и негативное влияние на последующую работу;



- **интеграция** содержания в общую схему развития; наиболее подходящее содержание должно иметь приоритет;
- **затраты** в смысле само посвящения, приложения физических и умственных усилий; содержание с меньшими затратами должно иметь приоритет;

Поэтому, для того чтобы решить задачи составленного плана, тренер должен определить содержание, наиболее подходящее и специфическое по отношению к задаче, и, исходя из него, выбрать простейшее, наиболее актуальное для достижения результата, такое, которое упростит работу в будущем, такое, которое наилучшим образом согласуется с общим рабочим планом, и такое, которое подразумевает меньшие затраты в смысле посвящения и усилий.



Практические упражнения

- Определите задачи, которые должны решить игроки в определенный период времени и составьте содержание работы для достижения результата.
- Пользуясь предыдущим упражнением, решите какое содержание должно иметь приоритет, имея в виду изложенные критерии (удобство, специфику, простоту, актуальность, отношение к другому содержанию, интеграцию в общий рабочий план и затраты на посвящение и усилия).

2.6. Физическая нагрузка

При планировании тренировочного занятия тренер по баскетболу или мини-баскетболу должен рассмотреть не только техническое или тактическое содержание (передачи, ведение, упражнения 3 на 3 и т.д.), либо содержание, связанное с физическим развитием игроков (например, упражнения, направленные на улучшение их координации или повышение скоростных характеристик), но также и физическую нагрузку, наиболее приемлемую в каждый период и занятие. Тренер, определяющий наиболее подходящую нагрузку, извлекает следующие преимущества:

- *улучшает физические кондиции своих игроков*, не только в результате более специфической физической работы, но также на тренировках по технике и тактике, которые включают в себя физическую работу (например, когда игроки работают над быстрым прорывом);
- *помогает игрокам лучше осваивать технику и тактику*, поскольку игроки выполняют задания в лучшей физической форме;

- предотвращение усталости и сгорания. Когда молодые игроки слишком устают, им уже не доставляет удовольствия занятия, они меньше усваивают и возникает большой риск травм; кроме того, в этих условиях они больше предрасположены к академичному и худшему выполнению упражнений (а это важный аспект в работе с юными спортсменами). В силу всех этих причин важно, чтобы игроки могли восстанавливаться после каждого заметного усилия;
- помогает лучше действовать во время игры. Хотя самой важной целью в наиболее юных командах не является их действия во время игр, ребята должны проводить матчи в хорошем физическом состоянии (даже не в лучших условиях). для того чтобы получать пользу от своих действий.

Поэтому, при планировании тренировочного занятия, тренер должен постоянно учитывать физические нагрузки.

Работа и отдых

Тренер изначально должен сознавать, что в его/ее рабочем плане должны чередоваться работа и отдых в ходе каждого тренировочного занятия.

- с одной стороны, тренеры должны нагружать своих игроков физической работой (с или без мяча, более общей или специфической, в соответствии с задачами), так чтобы игроки были физически подготовлены;
- но с другой стороны, тренеры должны предоставлять своим игрокам достаточный отдых, чтобы позволить воспринимать предлагаемую работу и находиться в состоянии делать даже большее.

Для того чтобы контролировать *равновесие между физической работой и отдыхом*, тренер должен учитывать как непосредственную работу в команде, так и другую работу в других видах деятельности, в которых участвуют его игроки.

В командах, где игроки – это подростки, как правило они ходят на занятия по физкультуре, занимаются другими видами спорта или играют в баскетбол в свободное время, помимо той работы, что выполняют с командой.

В мини-баскетболе тренер должен *интегрировать свои занятия в повседневную жизнь детей*, делая это еще более интересной деятельностью, не вступающую в противоречие с другими занятиями.

Например: если тренировка так утомляет ребенка, что он не может делать домашние задания, играть с друзьями или заниматься с родителями, это становится серьезной проблемой.

Поэтому тренер по мини-баскетболу должен следить за тем, чтобы нагрузка в тренировке не была чрезмерной, а была такой, такой чтобы дети, с учетом всей их активности, имели бы периоды отдыха в течение недели и сезона.

Достижение самых высоких физических кондиций для участия в играх не должно становиться главной целью ни для команд по мини-баскетболу, ни у 13-14-летних. Однако, это может стать задачей в некоторых командах 15-18-летних, если не к каждой игре, то, по крайней мере, к главным играм сезона. В любом случае, хорошо, если все игроки смогут сыграть согласно требованиям матча, даже если победа не является главной задачей:



- в первую очередь, потому что даже для игрока с самой низкой мотивацией, участие в игре является очень привлекательной деятельностью, в которой он/она хотят сыграть в силу всех своих возможностей
- во-вторых, потому что те игроки, которые хорошо проявляют себя в играх (всегда соответствуя критериям, определяющим в каждом случае хорошее выступление) получают высокий положительный заряд от такого опыта, повышая уверенность в себе и мотивацию
- в-третьих, поскольку игры составляют часть тренировки игроков, нужно извлекать из этого максимум преимуществ. Таким образом, игра становится еще большим положительным опытом если игрок находится в хорошем физическом состоянии, в отличие от того, когда игрок устал и с трудом участвует в матче.

По этой причине важно иметь в виду, что *игроки должны отдыхать перед матчем*. Поэтому, планируя тренировочные занятия, надо учитывать, что физические нагрузки в два предшествующих дня должны быть не высокими.

Важно также помнить, что сам матч требует значительных физических усилий, после которых *игрок должен восстанавливаться*. Поэтому, планируя тренировку на следующий день после игры, игрокам надо либо дать отдых, либо незначительную работу.

В каждом тренировочном занятии. следует также учитывать равновесие между работой и отдыхом. Игроки должны выполнять серии упражнений (работу)

затем иметь возможность восстанавливаться после нагрузки, либо путем отдыха, либо выполняя упражнения, требующие меньших физических усилий.

* Например: после серии упражнений 1 на 1 по всей площадке (интенсивные упражнения) игрокам нужно дать отдых, либо предложить им упражнения меньшей интенсивности (например, штрафные броски).

В общем, для команды юных (особенно для мини-баскетбольной и 1314-летних) рекомендуется не давать игрокам интенсивных упражнений в течение долгого периода времени и так, чтобы у них было каждый раз достаточно времени на восстановление, даже в процессе самих упражнений.

* Например: упражнение, заключающееся в серии из тридцати быстрых прорывов, имеет большую интенсивность, чем упражнение с двадцатью прорывами. И оба упражнения будут более интенсивными, если серии будут выполняться за пять минут, а не за восемь.



Практические упражнения

- Организуйте тренировочное занятие с баскетбольными упражнениями для команды мини-баскетболистов или 1314-летних, совмещая работу и отдых.
- Разработайте программу на одну неделю для команды мини-баскетболистов или 1314-летних, совмещая работу и отдых, имея в виду, что дважды в неделю у игроков есть уроки по физкультуре в зале, и в один из этих дней (четверг) у них также есть занятия по баскетболу.

Величина и интенсивность

Определяя физическую нагрузку необходимо провести различие между *величиной* и *интенсивностью*.

Величина – это общее количество физической работы, выполняемой игроком.

Интенсивность характеризует физическую работу, которую игроки выполняют в единицу времени.

* Например, в упражнении 1 на 1 по всей площадке игроки могут защищаться и нападать (выполнять работу), а затем 30-40 секунд восстанавливаться (отдыхать) перед следующим упражнением 1 на 1.

Соответствующее равновесие между объемом и интенсивностью является в течение всего сезона важным элементом в работе с баскетбольными командами 15.18-летних, менее важным для 13.14-летних и несущественным в командах мини-баскетболистов.

Объем считается основой, определяющей остальную работу спортсмена. На этой основе приобретает значение интенсивность. В ходе сезона объем является ключевой характеристикой при работе с молодой командой в начале, либо после некоторого периода бездействия.

Как только необходимый объем достигнут, интенсивность и отдых становятся ключевыми элементами в достижении оптимальной физической формы. Однако, если в течение продолжительного периода времени игроки работают только интенсивно, они могут потерять свои кондиции. По этой причине, **объем, интенсивность и отдых должны быть предложены команде соответствующим образом, если игрокам необходимо сохранить свою спортивную форму** (в командах мастеров и, в некоторых периодах, в командах 15.18-летних).

Поэтому тренеры по мини-баскетболу и команд 13.14-летних должны в основном заботиться об объеме, а не об интенсивности, устанавливая соответствующее равновесие между ними.

Это означает, что важнейшим фактором как для команд мини-баскетболистов, так и для команд 13.14-летних являются тренировки с определенным объемом (определенной величиной нагрузки) без оглядки на физическую форму, с целью необходимого развития физических качеств игроков, заботясь при этом о недопущении перевозбуждения и сгорания, и с целью выступления игроков на нужном уровне для приобретения игрового опыта.

Однако, тренеры, работающие с 15.18-летними должны в большей мере заботиться о соотношении между объемом и интенсивностью.

В общем, как видно из рис.1 объем должен иметь преимущество перед интенсивностью в первые месяцы сезона, а интенсивность должна возрастать во второй половине, в то время как объем снижается, та чтобы игроки находились на пике физических кондиций, когда им надо показывать все лучшее в играх (помня, что самые важные игры проводятся в конце сезона).

Для команд 15.18-летних главным является, чтобы в ходе сезона совмещалась формирующая работа, необходимая в этом возрасте, с предметной работой, которая также необходима для того, чтобы игроки лучше выступали в самых главных матчах сезона.

Поэтому, **зادолго до самых важных игр объем должен быть выше, а интенсивность ниже, по мере того, как до игр остается меньше времени, объем**



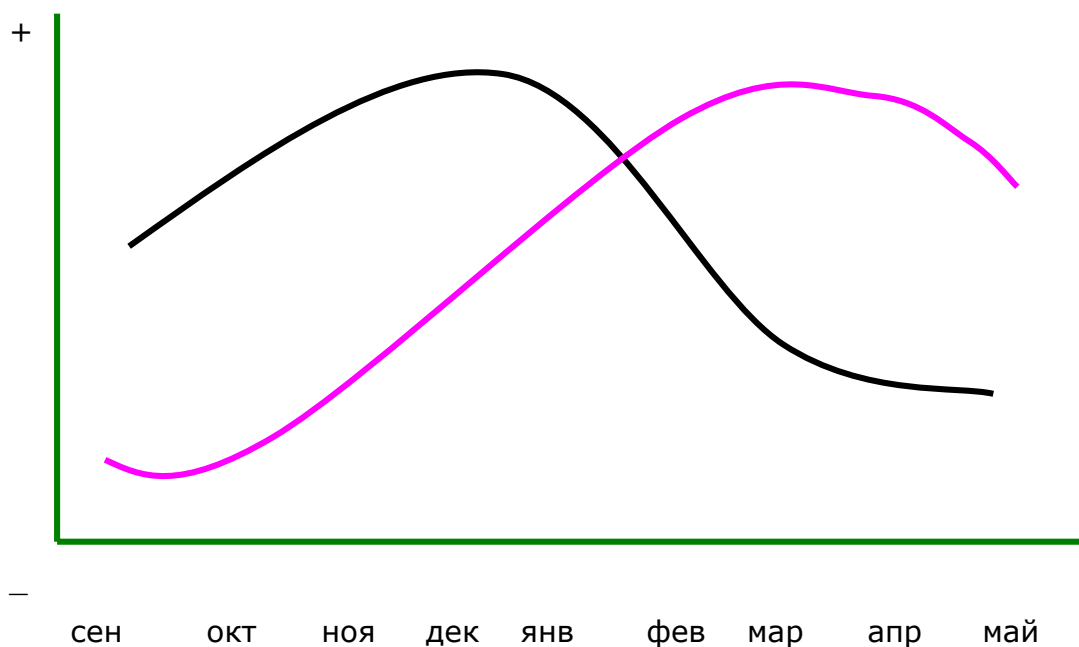


Рис.1 Пример объема (-) и интенсивности (-) нагрузок в ходе сезона для Команды 15?18-летних

должен снижаться, а интенсивность возрастать, при этом очень важно снижение всей физической нагрузки (как объема, так и интенсивности) и возрастание периодов отдыха перед важными играми.



Практические упражнения

- Организуйте тренировочные занятия с баскетбольными упражнениями для 15-18-летних, в которых объем преобладает над интенсивностью
- Организуйте тренировочные занятия с баскетбольными упражнениями для 15-18-летних, в которых интенсивность преобладает над объемом.
- В соответствии с общей линией, запланируйте тенденции изменений объема и интенсивности на весь сезон для команды 15-18-летних, работающей в течение всего года над улучшением игры, но для которой качество игры особенно важно в течение двух периодов, когда проводятся игры: одного в конце февраля, а другого в конце сезона. Сезон начинается в сентябре и заканчивается в конце мая.

2.7. Психологическая нагрузка

Равно как тренеру необходимо контролировать физическую нагрузку, она должен также контролировать *психологическую нагрузку*. В этой связи, тренер должен помогать своим игрокам:

- Наилучшим образом использовать тренировочное занятие
- Наилучшим образом усваивать самые трудные технические и тактические аспекты
- Справляться с самыми высокими физическими нагрузками в ходе тренировочного занятия
- Соответственно восстанавливаться после тренировки перед следующей
- Быть физически готовыми к играм
- Использовать тренировочные занятия для развития психологических навыков, помогающих в спорте и в жизни в целом
- Противостоять умственному переутомлению и сгорания, приводящим к снижению мотивации и внимания, возрастанию риска травмы, ухудшению игры, негативным изменениям в здоровье и, в ряде случаев, возрастанию риска вообще отказа от занятий спортом.

Характеристики психологической нагрузки

Психологическая нагрузка связана с такими аспектами тренировки как:

- Насколько *игрок отдается своему виду спорта*, чем больше он отдается, тем выше психологическая нагрузка
- *Участие игрока в упражнениях* чем активнее он участвует, тем выше психологическая нагрузка
- *Новизна, разнообразие и комплексность* заданий в тренировке чем разнообразнее задания, тем больше умственных усилий требуется от игроков
- *Общие требования, предъявляемые игрокам* чем больше от них требуется, тем выше психологическая нагрузка
- *Степень внимания, которая требуется от игроков* хотя любые требования предполагают психологическую нагрузку, те задания, которые требуют более интенсивного внимания, влекут более высокую психологическую нагрузку, чем задания, требующие меньшего внимания
- *Стрессовые соревновательные ситуации* упражнения, моделирующие стрессовые соревновательные ситуации (например, игра с ограниченным лимитом времени, в которой победившая команда получает награду), предполагает большую психологическую нагрузку

- **наблюдение за игрой баскетболистов** наблюдение за действиями игроков в ходе тренировки повышает психологическую нагрузку, испытываемую ими
- **поведение тренера** если тренер активно участвует в упражнениях, давая пояснения, комментируя, исправляя, призывая к большим усилиям и т.д., психологическая нагрузка выше. Это еще более справедливо, если поведение тренера подразумевает возникновение стресса (например, если тренер агрессивно обвиняет игроков).



Практические упражнения

- Организуйте упражнение 1 на 1 с низкой психологической нагрузкой и другое 1 на 1 с большей психологической нагрузкой.

Разнообразная психологическая нагрузка

Без минимальной психологической нагрузки тренировка скучна и утомительна, исключая ту, что организуется непосредственно перед матчем, когда мотивация, вызванная предстоящей игрой, превалирует над любыми различиями в психологических нагрузках в тренировках.

При отдельных психологических нагрузках многие молодые игроки теряют первоначальную мотивацию. Они приходят на тренировку и скучают, они приходят на следующий день и вновь скучают, и так день за днем. Для многих из них мини-баскетбол или баскетбол уже не является увлекательным занятием.

Поэтому монотонные тренировки (выполнение одних и тех же упражнений), в которых требуется малое участие игроков (например, длинная колонна игроков, ожидающих своей очереди) с незначительными общими усилиями, необходимыми для повышенного внимания, не соревновательные упражнения, отсутствие наблюдения за выполнением упражнений, и если тренер не участвует непосредственно в работе, приводят к появлению скуки у игроков, потере интереса к мини-баскетболу или баскетболу, отсутствию пользы в тренировке, не приобретению ничего (либо в очень малом количестве), и во многих случаях уходу из спорта.



Практические упражнения

- Составьте список мер, чтобы занятия с вашими мини-баскетболистами, 1314 или 1518-летними не были бы скучными.

Психологическое перенапряжение

С другой стороны, не должно быть постоянного психологического перенапряжения, поскольку в этом случае, занятия станут излишне стрессовыми, и если это соответственно контролировать, они вызовут отрицательный эффект.

Рассматривая психологическое перенапряжение, тренер должен иметь в виду количественное перенапряжение (слишком много психологических требований) и качественное перенапряжение (стрессовые требования, заставляющие игроков предпринимать экстремальные усилия).



Продуктивное психологическое напряжение

Надо также проводить различие между *продуктивным и непродуктивным психологическим напряжением*. Продуктивное напряжение может стать полезным, если предполагается его адекватность. С другой стороны, непродуктивное напряжение не несет положительного эффекта, и даже может стать отрицательным.

Однако тренер, ругающий игрока, совершившего ошибку, вызывает непродуктивное психологическое напряжение, которое в этом случае может даже дать отрицательный результат.

* Например: тренер, предлагающий соревновательные упражнения, которые игроки при приложении усилий смогут выполнить, использует продуктивное психологическое напряжение.

* Однако тренер, ругающий игрока, совершившего ошибку, вызывает непродуктивное психологическое напряжение, которое в этом случае может даже дать отрицательный результат.

Продуктивное психологическое напряжение представляет прекрасные возможности способствовать прогрессу игроков.

Самой важной характеристикой является то, что предполагаются *психологические усилия* со стороны игроков, а это позволяет им контролировать сложные ситуации, которые необходимо контролировать.

* Например: тренер по мини-баскетболу делит своих игроков на две группы и организует между ними соревнования в бросках. Если игроки выполняют броски с позиций, откуда они могут забрасывать, и если уровень обеих групп примерно одинаков, упражнение несет продуктивную психологическую нагрузку. Игроки будут

* Однако, если тренер организует то же упражнение с позиций, из которых броски игроков вряд ли смогут достигать кольца, либо одна команда окажется намного лучше другой, психологическая нагрузка окажется отрицательной. В первом случае, после ряда неудачных попыток, игроки не смогут преодолеть огорчение, вызванное ошибками, поскольку почувствуют, что не контролируют ситуацию; они ощутят, что как бы ни старались, попадания остаются для них недостижимыми, и в этих условиях, как мотивация, так и усилия оказываются напрасными.

Во втором случае, лучшая команда будет прикладывать меньшие усилия, а другая прекратит сопротивление, как только почувствует, что значительно уступает.



Практические упражнения

- Представьте, что вы работаете с командой мини-баскетболистов: разработайте упражнение с продуктивной психологической нагрузкой и одно с отрицательной психологической нагрузкой.
- Прodelайте то же, но на этот раз для команды 13/14-летних.
- Прodelайте то же, но на этот раз для команды 17/18-летних.

Адекватное применение психологических нагрузок

Так же как и физические нагрузки должны соответствовать возможностям игроков, психологические нагрузки также должны быть адаптированы к возможностям и способностям игроков, чтобы игроки могли их контролировать.

Поэтому в общем виде, психологическая нагрузка для **мини-баскетбольной команды** должна быть умеренной, надо избегать очень стрессовых упражнений и стрессовое наблюдения за действиями игроков. Чтобы иметь адекватную нагрузку должно доминировать следующее:

- Упражнения, в которых все игроки усердно участвуют (этим избегая ситуаций, когда они долго ожидают очереди);
- Легкие упражнения, которые игроки легко могут осваивать;
- Общие упражнения, не требующие от игроков сверх усилий для концентрации с ограниченным числом факторов;
- Короткие упражнения с предотвращением потерь внимания игроков;
- Соревновательные упражнения, внимательно отслеживаемые тренером, так чтобы успехи и неудачи имели место в равной степени;
- Упражнения со значительными поощрениями.

Для этих команд общая величина психологического напряжения должна быть примерно одинаковой в разных тренировках. В ходе сезона можно использовать любые упражнения с похожей нагрузкой, либо с большей нагрузкой, компенсированной меньшей нагрузкой.

* Например: если упражнение требует от игроков сосредоточиться на конкретном моменте, за ним должно предполагаться другое, требующее меньшей интенсивности специфического внимания.

Для команд **13/14-летних** психологическая нагрузка может быть даже большей, чем для **15/18-летних**, хотя в обоих случаях большая и меньшая нагрузки должны в тренировках чередоваться, равно как и в упражнениях в ходе каждого тренировочного занятия.

Рассмотрим, к примеру, недельный план с четырьмя занятиями для команды 15/18-летних:

- В первый день тренер представляет новое содержание нападения, требующее от игроков значительных умственных усилий (средне-высокая нагрузка);
- Во второй день то же содержание повторяется с использованием стрессовых упражнений (средне-низкая нагрузка);
- В третий день тренер предлагает соревновательные упражнения, связанные с этим содержанием и другим содержанием, с которым игроки уже справлялись; некоторые упражнения могут оказаться стрессовыми (высокая, очень высокая нагрузка);
- В четвертый день содержание повторяется с использованием не стрессовых упражнений (низкая нагрузка)

В общем, также как и при физической нагрузке игроков, **психологическая нагрузка не должна быть высокой в преддверие игр.** При планировании каждого периода сезона это следует иметь в виду для команд 15/18-летних, и, в ряде случаев, для команд 13/14-летних.



Практические упражнения

- Организуйте одночасовое занятие для команды мини-баскетболистов, поддерживая умеренную психологическую нагрузку.
- Спланируйте недельные тренировки для команды 15/18-летних в первой половине сезона, используя упражнения с различной психологической нагрузкой (новое содержание, комплексные упражнения, требующие интенсивной концентрации, не стрессовые соревновательные упражнения, очень стрессовые упражнения и т.д.)

Периоды психологического отдыха.

Планируя весь сезон, мезоциклы, микроциклы и практические занятия, тренер должен иметь в виду важность периодов психологического отдыха равно, как и периодов физического отдыха, так чтобы игроки могли принимать работу, которая им предлагается, и быть в форме для приложения новых продуктивных усилий.

Поэтому, хорошо если в макроцикле сезона у молодых игроков, особенно у мини-баскетболистов и 13/14-летних имеются периоды отдыха, предполагающие отсутствие баскетбольных занятий. Рекомендуются, чтобы игроки разделили свое время между спортивной деятельностью и другими физическими, восстановительными и интеллектуальными занятиями.

Например, занятия индивидуальными видами спорта полезны для мини-баскетболистов, уже вовлеченных в командный вид спорта в возрасте своего формирования. Таким образом, наряду с развитием таких характеристик, как командная работа, присущих в мини-баскетболе, мальчики и девочки могут развивать и другие характеристики, такие как выработка индивидуальной ответственности, присущей индивидуальным видам спорта.



Хорошей идеей является также, если наряду с деятельностью, требующей от игроков полной отдачи, планировалась и другая, требующая меньшей отдачи или не требующая ее вообще (экскурсии, проведение дней за городом и т.д.), комбинируя одни виды деятельности с другими, что помогает эффективному формированию молодых игроков и способствует их отдыху от психологических требований баскетбольных тренировок и игр.

С 13/14 и 15/18-летними эти важные аспекты также должны приниматься во внимание.

* Тренер юношеской команды совершает ошибку, если: команда едет автобусом три часа на игру в гостях, после которой по дороге обратно тренер предлагает игрокам просмотреть видеозапись игры, Тренер считает, что если игроки сидят, то они отдыхают от усилий, приложенных в ходе игры, просматривая видео.

Очевидно, что такой тренер не учитывает величины психологической нагрузки в игре и психологической нагрузки при просмотре этого видео. Игра предполагает очень высокое психологическое напряжение и вызывает значительный психологический износ и утомление, что требует периодов психологического отдыха для восстановления игроков.

В условиях психологического возбуждения, которое игроки испытывают после матча, они не могут принудить себя к умственным усилиям, необходимым для извлечения чего-то полезного из видео. Более того, попытки извлечь пользу крайне не продуктивны и даже могут иметь отрицательное воздействие, так как в подобных ситуациях игроки могут прийти к ошибочным выводам, и при этом они лишаются периода отдыха, в котором нуждаются для того, чтобы приложить психологические усилия в будущих тренировках и играх.

В этом примере тренер должен запланировать занятие с просмотром видео на другое время, учитывая период психологического отдыха, необходимого для игроков.



Практические упражнения

- Рассмотрите макроцикл сезона, спланируйте периоды и деятельность в психологическом отдыхе для команды мини-баскетболистов, команды 13/14-летних и команды 15/18-летних на весь макроцикл.

2.8. ОТНОСИТЕЛЬНО ИГР

При построении планов наряду с тренировками, тренеры не должны забывать об играх, которые предстоит проводить их командам, независимо от того, какое бы значение не хотели тренеры придать этим играм.

- Прежде всего игры предполагают физические и психологические нагрузки, которые надо принимать во внимание при общем планировании.
- Во-вторых, игры заключают в себе тактическое и техническое содержание, которое тоже надо принимать во внимание.
- В-третьих, участие в играх представляет собой очень увлекательный соревновательный опыт для игроков, и из этого опыта надо извлекать все возможное.

Команды мини-баскетболистов

Для команд мини-баскетболистов игры должны представлять собой лишь положительный соревновательный опыт в спортивном и общечеловеческом развитии ребенка. **Мини-баскетбольные игры надо рассматривать как образовательную возможность, в которой победа не является фундаментальной задачей.** Ребята должны учиться как стать хорошим спортсменом, уважать правила игры, уважать судей и команду соперников, стараться показать все лучшее, соревноваться в полную силу и т.д., они должны получать удовольствие от этого опыта.

По этой причине тренер по мини-баскетболу должен так организовать игры в сезоне, чтобы все игроки получили равные шансы на участие в них в течение всего года.

Тренер должен поделить игровое время среди всех игроков, которые соответствующе выполняют свои обязанности, нежели давать возможность больше играть более сильным игрокам, а остальных держать на скамейке.

Недостаточно, чтобы все игроки лишь оказывались на площадке. Участие в игре означает, что любой игрок может проявить на площадке свою инициативу, играть без ограничений. Например, некоторые тренеры склонны, чтобы их лучшие игроки получали мяч больше и бросали намного чаще остальных, в то время как два-три ребенка просто



заполняют места на площадке, Очевидно, что фактически эти дети в игре не участвуют.

Тренер мини-баскетболистов должен планировать все игры сезона и отдельно каждую конкретную игру, держа в уме, что все игроки должны соответствующе в них участвовать.

Более того, тренер мини-баскетболистов может использовать некоторое игровое время для поощрения игроков за их присутствие и старание на тренировках, за усилия и даже за хорошее поведение в школе и дома.

*Например: тренер может решить, что игроки, которые больше всего посещали тренировки и которые старались лучше других, будут играть целый период, а те игроки, которые выполнили на этой неделе все домашние задания, будут играть второй период

Наоборот, не станет хорошим образовательным приемом, если ребенок, не посещавший тренировок, будет выставлен на игру, но в то же время нецелесообразно и лишать игры ребенка, пропустившего всего одну тренировку, так как ему надо было провести время с родителями на семейном мероприятии.

Тренеры мини-баскетболистов должны *поощрительным опытом*, а не неприятным, поэтому важно представить игровой день, как еще один день занятий, а не превращать его в сверх важное событие.

Однако, для 10-12-летних будет интересным, если у игроков окажется какая-то цель (это всегда должна быть задача действий, а не общая задача)

Для мини баскетбольной команды игра не должна подменять образовательные тренировки, наиболее важные в этом возрасте, а должна являться частью этих тренировок.

Поэтому при планировании сезона тренер должен быть уверен, что у команды будет достаточное количество игр (обычно от 18 до 25), и, если возможно, против команд примерно того же уровня, по крайней мере, чтобы противник не был намного сильнее или намного хуже его команды.



- Если игр недостаточно, то элемента мотивации, такого важного для детей, от игр не будет, а если игр слишком много, психологическая нагрузка от них окажется непомерной для детей этого возраста.
- То же самое, если соперник окажется одного уровня с вашей командой, либо отличия в вашу или его пользу окажутся незначительными и проявятся лишь от случая к случаю, здесь опыт проведенных игр окажется значительно богаче.

Наконец, тренеры по мини-баскетболу должны включать игры в общий тренировочный план команды, не ставя этот план в зависимость от соперника в конкретной игре, тренеры не должны тратить время на тренировки, готовясь к конкретному матчу.



Практические упражнения

- Составьте расписание игр на весь сезон, которое вы считаете оптимальным для команд по мини-баскетболу из 6/7, 8/9, 10/12-летних.

Команды 13/14-летних

Аналогично, для команд 13/14-летних игры не должны быть слишком важными, а должны являться лишь частью общего тренировочного процесса игроков, хотя в этом случае с большим количеством задач (в основном задач действий), чем в мини-баскетболе.

Тренер 13/14-летних также должен давать возможность спортсменам, регулярно посещающим тренировки, играть много времени в течение сезона, поскольку в противном случае их мотивация будет снижаться, и возможно они начнут оставлять занятия спортом, либо станут прикладывать малые усилия.

Для игроков этого возраста тренер должен использовать игры в качестве проверки эффективности своей работы в течение сезона. Имея это в виду, следует рассмотреть следующие шаги:

- перед каждой игрой тренер должен поставить командные и индивидуальные задачи действий (стараясь чтобы они были реалистичными), и которые можно считать наиболее значимыми для игры, учитывая содержание проделанной работы на неделе, либо в предыдущие недели;
- перед игрой тренер должен предложить простую процедуру, для того чтобы оценить достигнуты ли или нет поставленные задачи, и в какой степени;

- во время игры (или после нее, если игра записана на видео), тренер или его коллега делают пометки о том, насколько действия игроков соответствовали поставленным задачам;
- после игры тренеры должны проанализировать сделанные пометки и сопоставить, что имело место в отношении поставленных перед игрой задач; это сопоставление дает необходимую информацию, позволяющую понять, как игроки восприняли работу, предлагавшуюся на тренировках.

Например, тренер работает над заслонами в тренировках и желает посмотреть как игроки справляются с этим элементом.

В следующей игре тренер предлагает работу над заслонами в качестве приоритетной задачи действий и заполняет протокол, как показано в Таблице 5.

Во время игры помощник тренера фиксирует в протоколе каждый заслон, поставленный командой, отмечая игрока, который поставил заслон и игрока, которому поставили заслон.

После игры тренер может использовать этот протокол, чтобы проверить сколько заслонов сделала команда, кто из игроков поставил больше других заслонов, кого из игроков чаще других высвобождали заслонами, и какая пара игроков больше других взаимодействовала заслонами.

Эта информация окажется очень полезной при планировании тренировки на следующую неделю. Тренер может поставить ту же задачу и в следующей игре и использовать тот же протокол, чтобы посмотреть есть ли улучшение. Затем он может проделать то же через три или четыре игры.

Как правило, взаимосвязь между тренировками и играми, когда матчи становятся инструментом проверки, является фундаментальным элементом в командах 13/14-летних. Задачи на игры, устанавливаемые тренером, должны как правило быть задачами действий, поскольку тренера интересует представление о прогрессе игроков в основах баскетбола, что позволяет определять содержание тренировочных занятий.



Практические упражнения

- Выберите две возможные задачи действий для команды 13/14-летних над которыми следует работать в ходе игры и составьте простой протокол для оценки этих задач.

Команды 15/18-летних

В этой возрастной группе, особенно в юниорах (17/18-летних), результаты соревнований могут иметь значение, но при этом не должна теряться перспектива образования, очевидно, это тоже важно. Поэтому, есть два вида игр

Игроки		Игрок, которому поставлен заслон										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
И Г Р О К, С Т А В Я Щ И Й З А С Л О Н	4											
	5											
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
	11											
	12											
	13											
	14											
	15											

Таблица 5.

Пример простого анализа при фиксации частоты постановки заслонов в игре. Каждый раз, когда команда ставит заслон, помощник тренера отмечает это в соответствующей клетке, отмечая игрока, ставящего заслон, и игрока, которому заслон поставлен.

- игры, в которых главной задачей является победа. В целом, не должно быть более 25% таких игр у 15/16-летних и не более 40% у 17/18-летних;
- игры, в которых главной задачей является консолидация усилий по формированию игроков, как результат работы на тренировках.

Игры, в которых главной задачей является победа, при правильном подходе также могут стать частью процесса формирования молодых игроков, поскольку они должны учиться справляться со стрессом в играх. Однако, наличие таких игр не означает, что приоритеты в тренировочном плане должны быть отданы подготовке команды к победам (в отличие от того, что имеет место в профессиональных командах).

В кадетских или юниорских командах наличие игр, в которых главной задачей является победа, может в определенной степени оказать влияние на тренировочный план, однако не вступая в противоречие с главной задачей: *постоянного прогресса игроков.*

В общем, это означает, что игроки такой команды не должны в чем-то ограничивать себя, направляя все усилия лишь на то, чтобы проявлять все лучшие свои качества с целью более эффективного выступления только в ключевых играх сезона. Игроки должны продолжать работу и над слабыми местами, таким образом обогащая свой арсенал с прицелом на будущее.

При этом, возможно, что в ряде случаев выступление команды на каком-то отрезке времени будет хуже, но игроки извлекут больше пользы и команда решит вопросы формирования, которые должны быть доминирующими в этом возрасте.

Тем не менее, для того, чтобы извлечь как можно больше ценного опыта участия в играх, важно чтобы тренер принимал во внимание команду соперников и готовили бы к играм.

- Если это игры, в которых главной задачей является победа, тренер должен так готовить игроков, чтобы у них были наибольшие шансы решить эту задачу и так, чтобы они могли использовать в них все необходимое.
- А для всех остальных игр, тренер должен готовить игроков так, чтобы они выносили из игр новые знания.



* Например: если тренер осведомлен, что какая-то команда соперников играет личный прессинг по всей площадке, даже если основной задачей не является победа в матче, игра предоставляет отличную возможность поработать над нападением против этого вида защиты. Поэтому, планируя тренировку, следует держать это в уме.

Процедура планирования тренером всего сезона и каждого периода для 15/18-летних должна быть следующей:

- Решить какие задачи и содержание будут подходящими для повышения мастерства игроков; выбрать пропорции, являющиеся наилучшими между играми, в которых главной задачей является победа и остальными играми (25% и 75%?, 30% и 70%?, 35% и 65%?..);
- В календаре определить игры, в которых главной задачей является победа, и на этой основе определить физическую и психологическую работу в тренировках;
- Держа эти игры в уме, определить задачи и содержание, наиболее подходящие для таких матчей в тренировочном календаре (выбрав из задач и содержания, определенных ранее);
- Затем определить для календаря все другие задачи и содержание;
- В те недели, когда играют матчи, в которых нужно побеждать, тренер может отвести одну или две тренировки на специальную подготовку к таким играм. В остальное время тренер не должен заниматься тем, что непосредственно относится к подготовке к играм;
- Какой бы ни была задача на игру, тренер должен во всех случаях оставлять задачи действий. В тех играх, в которых главной задачей является победа, задачи действий повышают вероятность достижения результата. А в других играх задачи действий, связанные с индивидуальным и коллективным прогрессом игроков, помогают достичь улучшения.



Практические упражнения

- Подумайте о команде 15/16-летних или 17/18-летних и следуя шагам, описанным выше, спланируйте, в общем виде, сезон в восемь месяцев, в котором команда сыграет от 25 до 35 игр.

Что следует учитывать

Какой бы ни была команда, тренер, работающий с молодыми игроками, должен иметь в виду два важных аспекта:

- Прежде всего. Тренер должен представлять, что он хочет добиться от игроков в матче. Многие тренеры хотят большего, чем игроки могут дать, и в результате в играх теряется часть ценностей формирования, а сами матчи становятся излишне стрессовыми и непродуктивными. Однако, те тренеры, кто учитывает реальные возможности своих игроков, намного продуктивнее используют приобретенный ценный опыт, который вытекает из каждого матча.

Поэтому, тренер должен сделать каждую (или большинство) игр новым опытом, из которого, независимо от того, победила команда в матче или нет, игроки выносили бы ощущение, что они контролировали различные ситуации, с которыми встретились. *Ощущение контроля* является важным аспектом в развитии у игроков чувства уверенности в себе.

Поэтому, задачи, ставящиеся тренером в каждой игре, должны в целом быть *достижимыми и реальными*.

- Другой аспект состоит в том, что тренеры, работающие с молодыми игроками, не должны имитировать работающих с профессиональными командами. Это означает, что они не должны планировать сезон с единой целью наилучшего выступления в играх, ограничивая свои задачи и содержание лишь наибольшим количеством побед, посвящая большинство тренировок в сезоне подготовке к играм.

Профессиональные команды имеют одну цель, а у юношеских команд задачи другие; тренер должен отчетливо понимать различие и соответствующе планировать тренировки и игры.



2.9. Расписание

В каждом периоде сезона тренер должен определять задачи и содержание занятий, учитывая, как правило, игры, физическую работу и психологические нагрузки.

Для примера, обратимся к Таблицам 6 и 7.

В первом случае (Таблица 6) тренер планирует физическую работу (величину и интенсивность) и психологическую нагрузку тренировок на пятидневный мезоцикл, учитывая тренировки и игры. Отсюда, тренер может удачно расписать задачи и содержание тренировок в этом мезоцикле.

Планирование мезоцикла: Работа

Период: с: 18-1 по: 21-2

Количество тренировок: 15 Общее возможное время: 22 часа 30 минут

Количество игр: 5 (дни 24, 31, 6, 13 и 21)

Неделя		Пн	Вт	Ср	Чт	Пят	Сб	Вос
1	Даты	18	19	20	21	22	23	24
	вел:		Выс(В)		Ср(С)	Н		
	инт:		низ(Н)		С	С		
	псих:		В		С	Н		
2	Даты	25	26	27	28	29	30	31
	вел:		В		В	Н		
	инт:		С		С	С		
	псих:		С		Н	Н		
3	Даты	1	2	3	4	5	6	7
	вел:		С		Н	Н		
	инт:		С		В	Н		
	псих:		С		С	Н		
4	Даты	8	9	10	11	12	13	14
	вел:		С		Н	Н		
	инт:		С		В	Н		
	псих:		В		С	Н		
5	Даты	15	16	17	18	19	20	21
	вел:		В		С	Н		
	инт:		Н		С	С		
	псих:		С		С	С		

Таблица 6. Пример составления плана физической работы. Величина (В), интенсивность (И) и психологическая нагрузка (П) в мезоцикле из пяти недель.

Планирование мезоцикла

Период: с: 18-10 по: 24-10

Количество тренировок: 3 Общее время 4 часа 30 минут

Количество игр: 1 (день 24)

Работа	пн	вт	ср	чт	пят	сб	вос
	18	19	20	21	22	23	24
величина		высокая		средняя	низкая		
интенсивность		низкая		средняя	средняя		
псих. нагрузка		высокая		средняя	низкая		

	Задачи	Содержание
З А Щ И Т А		
Н А П А Д Е Н И Е		
Д Р У Г О Е		

Таблица 7. Пример составления плана задач и содержания в микроцикле на одну неделю, учитывая возможное время, игры, физическую работу (величину и интенсивность) и психологическую нагрузку.

Во втором примере (Таблица 7) тренер должен расписать задачи и содержание на недельный микроцикл, учитывая тренировки, которые можно проводить, игры, которые предстоят, физическую работу (величину и интенсивность) и психологическую нагрузку, которые он считает подходящими для каждой тренировки.

Следуя рекомендациям, изложенным в этой части, тренер может планировать работу своей команды на весь сезон и на каждый период. Далее он может организовать каждую тренировку, учитывая аспекты, рассматриваемые в следующей главе.



Тестовое упражнение – 5

Основываясь на информации, содержащейся в этой главе, определите правильно или ошибочно следующее. Правильные ответы приведены в конце книги.

Правильно Ошибочно

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. При постановке обязательных задач перед игроками тренер и игроки должны принимать решения совместно | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Рабочие правила стоит устанавливать только когда возникают проблемы. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Мезоциклы это периоды, на которые делится в сезоне макроцикл. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Задачи на результат всегда более полезны, чем задачи действий. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Среди других характеристик, задачи должны быть для игроков и привлекательными и реальными | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Контролирование специфической работы является ключевым аспектом, который должен учитывать тренер, планируя тренировки. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. В общем, в первые недели сезона интенсивность физической работы должна преобладать над величиной | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Психологическая нагрузка в тренировке не является заботой тренера | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. В общем, короткие упражнения помогают игрокам избегать утомления | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. В конце недели каждый тренер должен приводить свою тренировочную программу в соответствие с подготовкой к предстоящим играм | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

3

Организация тренировки

Хосе Мария Бусета

3.1. Основные характеристики тренировки

- Фазы тренировки
- Задачи тренировки
- Содержание и упражнения
- Рабочий процесс

3.2. Основные характеристики тренировочных упражнений

- Объяснение задач упражнений
- Контролирование предшествующих стимулов
- Упражнения с простой структурой
- Специальные рабочие правила
- Различные упражнения
- Связанные упражнения
- Соревновательные упражнения
- Упражнения доставляющие удовольствие
- Продолжительность упражнений
- Интенсивность внимания в упражнениях
- Участие игроков
- Тестовые упражнения

3.3. Оценка тренировочного занятия



3.1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВКИ

После составления плана на весь сезон, мезоцикл и микроцикл, тренер должен организовать конкретную тренировку.

Тренер должен составить план тренировки, учитывая продолжительность, физическую работу и психологическую нагрузку. Специально должны быть определены задачи, содержание и упражнения в сезоне и составлено расписание с распределением упражнений на все предоставляемое время (смотри Таблицу 8).

Фазы тренировки

В общем виде тренировка должна делиться на три фазы:

- В первой фазе целью является **постепенная подготовка игроков** к достижению пика физического и умственного состояния перед тем как они подойдут к центральной части тренировки. В первую фазу надо включать разминочные упражнения без мяча, такие как бег, растяжения и т.д., простые упражнения с мячом (с низкой физической и психологической нагрузкой), затем понемногу, требующие большей концентрации и физических усилий.
- Во второй фазе тренер обеспечивает **главное содержание тренировки**, требующее больших физических и психологических усилий, включение комбинированных упражнений большей или меньшей интенсивности (физически и психологически) в соотношениях, которые представляются наиболее оптимальными.
- В третьей фазе тренер должен **постепенно снижать физическую и психологическую интенсивность**, хотя и необязательно одновременно. Так в первую часть этой третьей фазы тренер может включать физически интенсивные упражнения, требующие невысокой концентрации (например, бег по площадке вперед и назад для повышения физической формы, либо предложить матч, в котором игроки могут играть, как хотят). Либо тренер может организовать это время по-другому, психологически интенсивные упражнения с невысокой физической нагрузкой (например, соревнование в бросках). Далее полезно завершить тренировку упражнениями, требующими малых физических и психологических усилий, как правило, упражнениями на растяжение.



Практические упражнения

- Составьте программу тренировки на час с четвертью для команды мини-баскетболистов.
- Составьте программу тренировки на полтора часа для команды 13/14-летних
- Составьте программу тренировки на два часа для команды 15/18-летних

ДАТА: _____	ВРЕМЯ: _____
ВЕЛИЧИНА: _____	ИНТЕНСИВНОСТЬ: _____
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА: _____	

	ЦЕЛИ	СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ЗАЩИТА		
НАПАДЕНИЕ		
ДРУГОЕ		

РАСПИСАНИЕ	
КОММЕНТАРИИ	

Таблица 8. Пример схемы организации тренировки

Задачи тренировки

Тренер должен определить основные задачи тренировки и, основываясь на этом, выбрать содержание и наиболее подходящие упражнения, принимая во внимание отводимое время, физические и психологические нагрузки, которые он/она считает наиболее подходящими в это время.

Задач в каждой тренировке должно быть немного, и для тренера они должны быть ясными. Две серьезные ошибки это:

- стараться сделать слишком много в отдельной тренировке или в отдельном упражнении;
- тренер четко не представляет, чего он/она хочет достигнуть в тренировке в целом и в каждом специальном упражнении.

В общем, задачи тренировки могут быть сгруппированы в четыре основных блока:

• **изучение:** задачей является изучение игроками или овладение ими новыми элементами, либо тем, что еще не получают, как техническими основами (передачи, ведение, броски и т.д.), так и тактическими решениями (решениями при 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3 и т.д.).

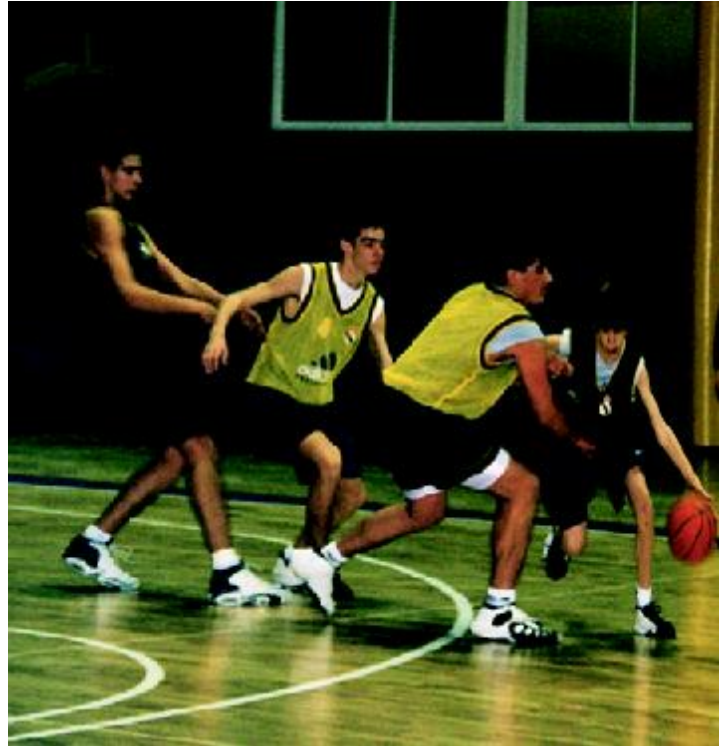
повторение: целью является репетиция приемов, которыми игроки уже владеют, чтобы объединить их, уверенно выполнять или поддерживать психологические изменения, которые могут иметь место (например: серия из двадцати бросков или бег и передачи в течение десяти минут);

специфическая подготовка к игре: целью является подготовка команды противостоять специфическому сопернику, создающему специфические трудности.

создание реальных условий игры: здесь задачей является тренировка игроков в реальных условиях игры (в основном в стрессовых условиях), так, чтобы игроки адаптировались к таким условиям;

- Для мини-баскетбольной команды должны преобладать задачи изучения и, в меньшей степени, задачи повторения. Не продуктивно тратить тренировочное время на другие две области.
- Для команды 13/14-летних также должны преобладать изучение и повторение, но хорошей идеей является и, в некоторой степени, отработка игроками приемов, которыми они уже владеют в не стрессовых неигровых условиях. Однако не продуктивно для этой возрастной группы тратить тренировочное время на специфическую подготовку к конкретной игре.

- Для команд 1518-летних обучение, повторение, моделирование игровых условий и специальная подготовка к играм должны соответственно комбинироваться.



Содержание и упражнения

Содержание тренировочных занятий должно соответствовать задачам (улучшение движения ног в защите 1 на 1; повторение освоенных передач и т.д.) и должно выбираться на основе критериев, обсужденных в предыдущей главе.

В общем хорошо, если тренер комбинирует задачи нападения и защиты, хотя она может сосредоточиться на чем-то одном.

Для того чтобы работать по всем направлениям тренер должен разработать специальные упражнения. Например, для работы над защитой 1 на 1 тренер должен разработать упражнения, решающие эти задачи.

Упражнения очень важны, чтобы сделать тренировочное время эффективным. Тренировка, включающая хорошо организованные, скоординированные упражнения, в большей степени поможет игрокам, нежели та, в которой упражнения подобраны неадекватно задачам, или были слабыми.

В дальнейшем мы обсудим основные характеристики тренировочных упражнений и дадим в соответствующих главах примеры упражнений для каждой из трех возрастных групп (мини-баскетбол, 1314 и 1518-лет).

Рабочая практика

Тренер должен организовать работу, с которой игроки знакомы. Для этого, надо ответить на такие вопросы:

- Как рано игроки начинают тренироваться? Когда они переоденутся и будут готовы начать тренировку?
- Чем должна начинаться тренировка? Должен ли тренер встретиться с игроками в раздевалке перед тем как идти на площадку?; Должны ли игроки выходить на площадку, если готовы, и тренироваться сами перед тем, как тренер позовет их? Должны ли игроки прийти к площадке и ждать пока тренер пригласит их, прежде чем делать что-то самим?

- Кто отвечает за оборудование, необходимое для тренировки? Кто отвечает за мячи? Кто собирает их после тренировки? У кого ключ от раздевалки? Кто отвечает за доску? И т.д.
- Что будет, если игрок получит травму? Кто о нем позаботится? Что будет сделано?

Тренеры должны установить также простые правила обращения к игрокам, чтобы игроки слушали их с вниманием.

* Например: тренеры могут использовать свисток, когда хотят, чтобы игроки что-то прекратили делать и начали их слушать; тренеры могут свиснуть дважды, чтобы игроки подбежали к ним.

* Тренеры также могут установить, что когда они хотят побеседовать с игроками, те не должны стучать мячом, шуршать обувью, говорить друг с другом или делать еще что-то, а должны смотреть на тренера и внимательно слушать то, что тот говорит.

Вместе с тем, чтобы в этих ситуациях привлечь внимание игроков тренеры должны быть убеждены, что их объяснения *кратки и очень конкретны*.

Тренеры должны также установить такой порядок, как обязать игроков просить разрешения уйти с тренировки (например, чтобы сходить в туалет), в отношении формы, которую надо одеть, могут или нет игроки садиться или пить воду между упражнениями, касательно взаимоотношений, которые игроки должны поддерживать друг с другом в ходе тренировки (например, хорошей идеей будет запрет на негативные высказывания друг другу), или относительно любых других аспектов, необходимых для того, чтобы тренировочная работа шла хорошо.



Практические упражнения

- Составьте список рабочих положений, которые вы считаете интересными для организации тренировочных занятий вашей команды.

3.2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Объяснение задач упражнения

Перед каждым упражнением тренер должен очень кратко объяснить задачи упражнения своим игрокам, что тренер хочет, чтобы игроки делали.

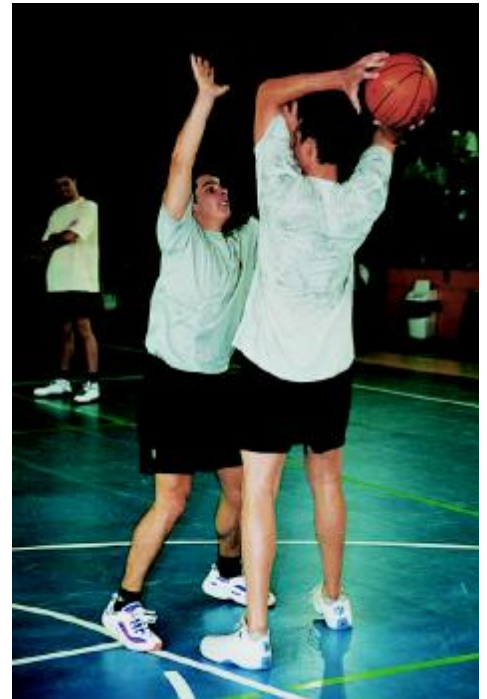
В этом случае, более вероятно, что игроки будут сосредоточены на этих задачах и станут работать лучше. И если эти задачи привлекательны и достижимы, у игроков будет выше мотивация и они будут сосредоточены еще больше.

Объяснение этому весьма простое. Игроки не должны долго простаивать, слушая длинные объяснения тренера. Тренер обязан лишь коротко и ясно сказать из чего состоит упражнение, и что игроки должны делать.

Контролирование предшествующих стимулов

Предшествующие стимулы – это стимулы, объективно присутствующие в упражнении (положение на площадке, участие игроков, мячи, корзины, и т.д.)

Для того, чтобы контролировать внимание игроков и достигать задачи, поставленные в упражнениях, тренер должен быть уверен, что все стимулы соответствуют поставленным задачам, и что отсутствуют *стимулы, не соответствующие задачам*. В общем, чем меньше стимулов, тем больше концентрация.



* Так например, иногда является полезным сократить пространство площадки, работая с маленькими группами игроков и ограничивая допустимые действия.

Упражнения с простой структурой

Упражнения с простой структурой помогают игрокам лучше концентрироваться на задачах и содержании упражнения. С другой стороны, упражнения со сложной структурой заставляют игроков уделять часть своего внимания тому, чтобы приспособиться к такой структуре, и это происходит в ущерб концентрации на ключевых аспектах.

* Например: если целью занятия является тренировка бросков, простое упражнение поможет игрокам лучше сосредоточиться на задаче совершенствования бросков.



Практические упражнения

- становитесь на основах нападения и предложите простое упражнение для работы над ними.

Особые правила работы

Упражнение может быть усложнено лишь, но никогда не чрезмерно, дополнениями в виде *правил работы*, позволяющими сфокусировать внимание игроков на задачах.

* Например: целью является работа над ведением слабой рукой. Предлагается игра 3 на 3 на пол площадке. Если игрок ведет мяч другой рукой (сильной), его команда теряет владение мячом (правило работы). В этом случае игроки будут больше уделять внимание ведению только слабой рукой.



Практические упражнения

- Остановитесь на основах нападения и предложите простое упражнение, используя рабочее правило позволяющее игрокам сосредоточиться на том, что наиболее соответствует задаче упражнения.

Разнообразные упражнения

Также как упражнения с простой структурой помогают игрокам сосредоточиться на задачах, повторения упражнений вновь и вновь ведут к снижению мотивации и внимания. По этой причине, хорошей идеей является варьирование упражнений изменением либо структуры, либо задач, либо того и другого.

* Например: можно использовать различные упражнения, чтобы продолжать работу над передачами, располагаясь в линейку, либо эта форма может быть использована в работе над ведением, либо тренер может переключиться на другой вид упражнений на ведение.

Соответственные упражнения

Если после одного упражнения, другое по своей задаче или по структуре похоже на предыдущее, игроки лучше мысленно подготовлены к выполнению второго, особенно если предполагается последовательное повышение уровня внимания. Посмотрим на примере:

- Тренер может начать с упражнения *с одной задачей и ограниченным числом стимулов*: в парах, на ограниченном пространстве, с одним мячом на пару; игроки должны перемещаться без мяча и выполнять передачи друг другу; игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину, в то время, как игрок, сделавший передачу, должен сразу поменять свое положение на площадке;
- игроки выполняют второе упражнение *с той же задачей, но с добавлением стимулов*: игра 2 на 2 на большем, но все еще ограниченном пространстве; нападающий должен освободиться, чтобы получить передачу. Если защитник прерывает мяч, то нападающие и защитники меняются. Задачей по-прежнему является смотреть на корзину при получении мяча и менять положение сразу же после передачи;



- игроки переходят к другому упражнению *с той же структурой, но с другой задачей*, и, по-прежнему 2 на 2, но теперь задачей является забросить мяч с прохода левой рукой;
- игроки выполняют другое упражнение *с той же задачей, сохраняя ту же структуру и совмещая две предыдущие задачи*: 2 на 2, игроки должны сделать не менее трех передач перед проходом; игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину;

игрок, выполнивший передачу, сразу перемещается на другое место; игроки могут забрасывать с прохода только левой рукой;

- далее игроки выполняют другое упражнение (*меняя структуру*) с теми же задачами, но с добавлением новых стимулов: 4 на 4 на пол площадке; игрок, получивший мяч, должен посмотреть на корзину, передавший меняет положение, не менее пяти передач, забросить мяч с прохода можно только левой рукой;



Практические упражнения

- Предложите группу упражнений, связанных между собой, изменяя в каждом структуру или задачу.

Соревновательные упражнения

Предложите упражнения, в которых игроки соревнуются сами с собой, или против друг друга с целью повышения мотивации и внимания, с учетом того, есть ли у них возможность успешно решить задачу. Вот некоторые примеры:

- поделите команду на четыре группы, по две у каждой корзины. Организуйте соревнование, чтобы определить какая из команд сделает наибольшее количество проходов левой рукой за 3 минуты;
- поделите команду на группы по 3 человека в каждой. Каждая группа выполняет передачи от груди, перемещаясь бегом от одной корзины к другой (по крайней мере, три-четыре передачи), завершая перемещения проходом. Каждый заброшенный мяч оценивается в два очка, за вычетом одного очка за передачу не по прямой линии, или не завершенную. Упражнение длится пять минут, надо подсчитать, какая из групп набрала больше очков. Вторая фаза повторяет то же упражнение, но целью является посмотреть, какая из команд улучшит свой первый результат.;
- два игрока противостоят 1 на 1 (с определенными правилами работы), пока один игрок не забросит трижды;
- разделите команду на все имеющиеся корзины. Игроки работают в парах и бросают одновременно (бросивший игрок подбирает мяч и передает партнеру и т.д.). За три минуты игроки должны набрать максимальное количество очков. По истечении отведенного времени набранные очки записываются. Периодично (раз два в неделю) упражнение повторяется и анализируется, улучшают ли игроки свои показатели и кто обладает лучшим результатом.

Если это использовать правильно (ставя реально достижимые задачи) и не часто, то такие соревновательные упражнения будут повышать мотивацию, и их использование в тренировках является важным элементом работы с молодыми игроками, **предоставляя возможности соревноваться.**



Практические упражнения

- Отберите возрастную группу (мини-баскетбол, 13/14-лет, 15/18-лет) и предложите два соревновательных упражнения: одно между разными игроками, и другое, в котором игроки соревнуются сами с собой. В обоих случаях имейте в виду, что задачи соревнования должны быть привлекательными и выполнимыми.

Упражнения, доставляющие удовольствие

Получать удовольствие необходимо, особенно молодым игрокам. В мини-баскетболе главной целью тренера является, чтобы дети радовались на тренировке. Для команд 13/14 и 15/18-летних это также важно, поскольку серьезная тренировка не может конкурировать с той, что приносит радость.

Упражнения, доставляющие удовольствие не должны быть неорганизованными, либо непродуктивными. Наоборот, они компенсируют психологическое утомление от тренировки и помогают наполнить тренировочный процесс интересным содержанием, это дает в работе лучшие результаты.

Однако, выполнение упражнений, доставляющих удовольствие не означает, что игрок может делать все что угодно, либо прикладывать усилия лишь тогда, когда захочет. Упражнения, доставляющие удовольствие это те, что привлекательны для игроков, выполняются не в напряженном, ни в стрессовом режиме, позволяют игрокам ощутить легкость и хорошо проводить время, но при этом, должна присутствовать цель, рабочие правила и определенный уровень работы.

* Например: приятное упражнение для команды мини-баскетболист может быть таким: группа игроков, каждый с мячом в ограниченной области игроки должны вести каждый свой мячи выбивать мячи у других игроков, теряя своего. Последний, оставшийся со своим мячом игрок, выигрывает.

В этом упражнении игроки работают в расслабленном режиме и получают удовольствие, но упражнение имеет цель, правила работы и предполагает определенный уровень действий, в чем трудно усомниться: игроки хорошо проводят время и работают над тем, что им окажется полезным в плане совершенствования.

Продолжительность упражнений

Решая сколько должно длиться упражнение, тренер должен учитывать такие аспекты как *скуку* и *психологическую усталость*, приводящие к снижению концентрации.

Упражнения должны длиться столько, сколько нужно, чтобы игроки имели достаточно времени понять и приспособиться к содержанию, но если упражнение продолжается слишком долго, концентрация игроков снижается, и, с этого момента, также снижается продуктивность. Это особо существенно с молодыми игроками.

В общем, более увлекательные упражнения могут продолжаться дольше, в то время, как менее увлекательные, более монотонные упражнения, должны быть короче.



Интенсивность внимания в упражнениях

В отношении *интенсивности внимания* одни упражнения предполагают большую ее величину, чем другие. Планируя различные упражнения, требующие

высокого уровня концентрации тренер должен учитывать, что, игроки будут уставать, и их внимание будет снижаться.

По этой причине в тренировке важно планировать **периоды отдыха внимания**, либо использовать упражнения, не требующие высокой его концентрации.



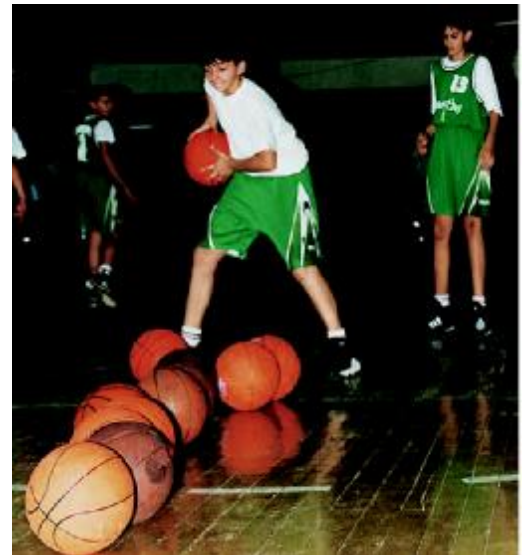
Практические упражнения

- Составьте три упражнения, не требующие высокого уровня концентрации внимания.

Участие игроков

Тренер должен составлять упражнения, в которых все игроки постоянно участвуют. Например, часто приходится видеть тренировку, в которой игроки выстраиваются друг за другом в ожидании своего прохода; игрокам приходится ждать более минуты, чтобы наступила их пятисекундная работа (иногда еще дольше, если тренер прерывает, что бы что-то исправить). Также привычно наблюдать, как в тренировке некоторые игроки проводят много времени сидя, в то время, как их партнеры играют

Даже если возможности ограничены (например, один мяч и одна корзина) тренер должен использовать свое воображение, чтобы поддерживать активность игроков в ходе всей тренировки (с интенсивностью, которую тренер считает необходимой в каждом случае). Недостаток средств не может служить оправданием. Эту проблему тренер должен решать как можно более эффективно.



* Например: хорошей идеей является деление игроков на маленькие группы, определяя конкретные задачи для каждой группы. Если не хватает мячей или корзин, тренер должен определить очередность. При этом некоторые группы могут выполнять упражнения без мяча и корзин (перемещения в защите, финты без мяча, игра б мяча и т.д.), в то время, как другие игроки выполняют упражнения мячом. Затем игроки меняются.

Игроки не должны простаивать, исключая короткие перерывы для отдыха после интенсивных усилий, либо если количество игроков делает это необходимым.

Если количество игроков не позволяет всем им работать одновременно (например, имеется 11 игроков, а задачей является игра 5 на 5), игроков, не участвующих, должно быть как можно меньше (в данном случае всего один) и на очень короткое время, с постоянной сменой игроков.



Практические упражнения

- Предложите упражнение, в котором активно участвуют тринадцать мини-баскетболистов, пришедших на тренировку; у вас лишь три мяча и одна корзина.
- Предложите упражнение, в котором активно участвуют семь 1314-летних баскетболистов, пришедших на тренировку; у вас лишь один мяч и две корзины.
- Предложите упражнение, в котором активно участвуют двенадцать 1516-летних баскетболистов, пришедших на тренировку, извлекайте максимально возможное имеющегося: у вас пять мячей и три корзины.

Тестовые упражнения

Если задачей тренировки является обучение техническим и тактическим приемам, тренер может включать в нее короткие тестовые упражнения, так чтобы увидеть насколько хорошо игроки приспособились к работе.

В основном, эти упражнения характеризуются включением в них большего числа стимулов, так чтобы игроки концентрировались на требуемом в большей степени. Если при встрече с более трудной ситуацией игрок не может применить то, чему его учили, это означает, что какие-то приемы им недостаточно освоены, и соответственно, игроку необходима дополнительная работа в данной области.

* Например: предположим, что в предыдущем упражнении игроков обучали принимать решение завершать проход броском левой рукой. Игроки работают на пол площадке 2 на 2, и могут завершать проходы только бросками левой рукой.

* Далее в тестовом упражнении тренер предлагает игру 4 на 4 по всей площадке (больше стимулов и, соответственно, больше требований) и наблюдает, выполняют ли игроки броски левой рукой при проходе, когда это требуется, либо они продолжают бросать правой. Если последнее имеет место, тренер заключает, что задача завершения проходов бросками левой рукой требует большего количества специальных тренировок.



Практические упражнения

- Предложите простое упражнение по работе над основами, а затем предложите тестовое упражнение, для представления, в какой степени усвоено то, чему учили.

3.3. ОЦЕНКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

В конце каждой тренировки тренер должен давать краткую оценку всему, что произошло для более лучшего контроля за тренировочным процессом команды.

Для этого можно использовать простое средство, видимое из таблицы –9 и позволяющее сравнить их первоначальный план с тем, что имело место в реальности в тренировке, отметить наиболее характерные особенности. Таким образом, как только тренировка заканчивается, и прежде чем все забыто, тренер может оценить, что имело место, и записать это в течение 5-10 минут.

Очевидно, что есть более изощренные процедуры для оценки тренировки. Но они окажутся абсолютно бесполезными, если из-за сложности тренер не сможет воспользоваться ими, либо забудет содержание через несколько недель, поэтому более естественно, если тренер будет использовать в своей деятельности более простые процедуры.

Предыдущая процедура может быть дополнена более глубокой в конце недели. В этом случае, тренер может использовать содержание таблицы 10, чтобы оценить работу в тренировках на неделе, деля ее на три категории: защита, нападение и другое. Эта информация поможет проконтролировать произошедшее на неделе и подготовить тренировочные занятия следующей недели.



ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДАТА: _____

ЗАДАЧИ: _____

РАБОТА, ПЛАНИРУЕМАЯ ДО ТРЕНИРОВКИ	РЕАЛЬНО ПРОДЕЛАННАЯ РАБОТА
КОММЕНТАРИИ	

Таблица 9.

После тренировочного занятия тренер может сравнить работа, планируемую до тренировки с реально проделанной работой.

ЗАПИСЬ НЕДЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

НЕДЕЛИ: _____

ЗАДАЧИ: _____

РЕАЛЬНО ПРОДЕЛАННАЯ РАБОТА		
-----------------------------------	--	--

ЗАЩИТА	НАПАДЕНИЕ	ДРУГОЕ
---------------	------------------	---------------

ПОНЕДЕЛЬНИК			
--------------------	--	--	--

СРЕДА			
--------------	--	--	--

ПЯТНИЦА			
----------------	--	--	--

КОММЕНТАРИЙ			
--------------------	--	--	--

Таблица 10. Тренеры могут записывать реально проделанное на неделе.



Тестовое упражнение – 6

Используя сведения этой главы, отметьте следующие утверждения Справедливо или Ошибочно. Правильные ответы приведены в конце книги.


Верно Ложно

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Перед тренировкой тренер должен поставить задачи, а далее импровизированно создавать упражнения на площадке. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Упражнения, выполняемые с удовольствием не должны иметь никаких правил. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Предшествующие стимулы, это такие, которые тренер использует для поощрения игроков. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Упражнения следует разнообразить в смысле задач, а не в отношении их структуры. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. В общем, организация тренировки на базе связанных упражнений помогает сделать тренировочное время более продуктивным. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Соревновательные упражнения могут быть организованы между игроками или группами игроков, равно как и с игроками между ними самими и группами между собой. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Важным в соревновательных упражнениях является само соревнование, независимо от задач и содержания. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Для команды по мини-баскетболу задачи подготовки к конкретной игре должны быть в такой же степени важны, как и образовательные. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Интенсивность внимания в упражнениях должна быть высокой. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Одновременная работа с небольшими группами не эффективна, поскольку при этом тренер не может всем сразу уделять внимания. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Сравнение только что проделанной на тренировке работы с той, что планировалась на ней заранее, помогает тренеру контролировать тренировочный процесс. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Применительно к защите и нападению, в целом, хорошей идеей является комбинирование задач и содержания. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4

ТРЕНЕРСКАЯ СТРАТЕГИЯ В ТРЕНИРОВКЕ

Хосе Мария Бусета

- 
- 4.1. КОНСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
 - 4.2. ВЕДУЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
 - 4.3. МОДЕЛИРОВАНИЕ
 - 4.4. ИНСТРУКЦИИ И КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ИГРОКОВ
 - 4.5. ВОПРОСЫ И НАПОМИНАНИЯ
 - 4.6. ЗАПИСЬ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ
 - 4.7. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
 - 4.8. ПОСТОЯНСТВО В УПРАВЛЕНИИ
 - Использование поддержки
 - Социальная поддержка
 - Экономичность знаковой информации
 - Использование неприятных воздействий
 - 4.9. ЗАПИСЬ ПОВЕДЕНИЯ ТРЕНЕРА

Помимо планирования и наблюдения за тренировкой важно, чтобы тренер эффективно управлял игроками в ходе занятия, в этой связи рекомендуется следующая стратегия:

4.1. КОНСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

В общем, важно чтобы у тренера при проведении тренировки было *конструктивное поведение*. Его работа не состоит в том, чтобы только направлять игроков, когда они что-то делают неправильно. У тренера не должно быть плохое настроение, и понятно, что они не должны унижать игроков или насмехаться над ними.

В ходе тренировки задача тренера состоит в помощи игрокам в выполнении ими своих задач, а для этого важно, чтобы поведение тренера было конструктивным и выражалось в следующем:

- создании приятной рабочей среды, в которой доминируют привлекательные соревновательные задачи и положительные комментарии;
- признании факта, что игроки не идеальны и, следовательно, могут допускать ошибки;
- признании факта, что ошибки игроков это часть тренировки, а следовательно ошибки будут иметь место всегда;
- понимании того, что одно и даже несколько объяснений недостаточны, чтобы добиться от игроков всего именно так, как задумано. Во многих случаях показать игрокам, что имеется в виду более эффективно, более того, необходимо определенное время, прежде чем игроки усвоят и начнут выполнять то, что им было показано;
- понимании того, что каждый молодой игрок обучается со своей степенью усвояемости, и того, что игроки должны помогать друг другу, принимая степень усвояемости партнеров, не оценивая жестко тех, кто овладевает чем-то медленнее или более трудно;
- в реальной перспективе того, что игроки могут и что от них следует требовать.



- признание и выделение усилий, предпринимаемых игроками в большей степени, нежели в отношении достигнутого результата. Если игроки стараются, и тренер контролирует тренировочный процесс, рано или поздно прогресс будет заметен;
- подмечать и подчеркивать достижения в большей степени чем ошибки;
- быть сдержанным, когда что-то не получается как предполагалось и поддерживать игроков в новых усилиях;
- объективный анализ ошибок игроков и трудных ситуаций, возникающих в тренировках, для получения объективного представления. Ошибки и трудные ситуации в большей степени помогают понять, что происходит, над чем следует работать, или что надо исправлять;
- всегда относиться к игрокам уважительно и доброжелательно, независимо от того, что случилось.

Такое поведение позволит тренеру добиться уважения своих молодых игроков и более эффективно выполнять свою работу.



Практические упражнения

- Задумайтесь над тем, как вы обычно проводите тренировку и возможно ли, чтобы ваше поведение было бы более конструктивным

4.2. ВЕДУЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для того чтобы организовать упражнения, тренер должен выполнять следующее:

- объяснять игрокам упражнение и его цель;
- в ряде случаев демонстрировать, что надо делать, так, чтобы игроки могли это увидеть и лучше понять задачу;
- устанавливать рабочие правила выполнения упражнения;
- в начале упражнения убедиться, что игроки его поняли, и, если нет, остановить выполнение упражнения и вновь объяснить его;

если игроки поняли упражнение, дать им возможность выполнять его в течение какого-то времени, не вмешиваясь. Таким образом тренер сможет следить за уровнем выполнения упражнения, равно как и за вниманием игроков;

- такое наблюдение позволяет тренеру оценить, не слишком ли много одновременно предложил он факторов, затруднив концентрацию игроков на упражнении. В этом случае тренер должен подкорректировать упражнение, исключив факторы, которые возможно он добавит в будущем, когда игроки уже усвоят основное содержание;
- в ходе выполнения упражнения тренер не должен мешать концентрации игроков своими инструкциями и комментариями, а использовать это лишь для акцентирования на ключевых аспектах упражнения;
- тренер не должен уподобляться *радиокомментаторам*, поминутно давая игрокам советы, а наоборот, должен создавать условия для развития у спортсменов мышления, позволяющие совершенствовать выполнение упражнения;
- тренер должен обращаться к игрокам в перерывах упражнений, а не в ходе выполнения (например, дождаться пока игроки завершат быстрый прорыв, прежде чем вносить коррективы);
- тренер должен использовать подходящие словесные и безмолвные комментарии (например, взгляд на игроков, различную громкость разговора с игроком);
- тренер должен задавать подходящие вопросы и давать удобные напоминания, помогая игрокам сосредоточиться;
- тренер должен говорить с игроками об их действиях;
- при необходимости тренер может записывать действия игроков;
- тренер должен поддерживать игроков для улучшения процесса обучения и отдавать игрокам должное за их усилия.

Кое-что из этого уже обсуждалось в предыдущей главе (объяснение целей упражнений, принятие правил работы). Остальное будет освещено в следующих разделах.

4.3. МОДЕЛИРОВАНИЕ

Молодым игрокам свойственно *наблюдать* за тренером и за другими игроками, *имитируя* их в ходе обучения. По этой причине моделирование является полезным средством повышения мотивации игроков и показа того, чему они должны учиться.

В основном, моделирование заключается в представлении игрокам или команде *значимой модели*, как примера для подражания, с подчеркиванием и выделением специфических деталей, которые следует имитировать.

* Например: тренер команды по мини-баскетболу (значимая модель) может сам показать игрокам, как выполнять передачу, так чтобы игроки подражали тренеру. Таким образом, игрокам будет легче понимать, что хочется тренеру, чтобы они делали.

* Другой пример: тренер команды 13/14-летних может говорить со своими игроками о других баскетболистах, являющихся для них значимыми моделями) мастера, либо 15/18-летние игроки того же клуба), объясняя, что те тоже работают над упражнением в защите, над которым работает и наша команда. Таким образом, у молодых игроков будет выше мотивация в выполнении задания, которое первоначально казалось им не привлекательным.

Следует проводить различие между двумя типами моделей: *экспертные модели и модели умений*. Экспертные модели это ведущие игроки. Модели умений это игроки, близкие к тренируемым, и хотя еще не признанные эксперты, но игроки уже более высокого, чем тренируемые, уровня.

* Например: игроки международного класса могут являться экспертными моделями, в то время, как игроки команды кадетов (15/16-летние), игравшие за команду 13/14-летних этого клуба в прошлом, могут выступать в качестве моделей умений.

Пример *экспертной модели* в начале может быть очень мотивирующим, но если это великий игрок где-то далеко, имитация этой звезды может оказаться для молодых игроков не реальной. По этой причине, для повышения мастерства игроков хорошо использовать *экспертные модели*, но вместе с этим надо находить *модели умений*, с которыми молодые игроки будут ассоциировать себя в большей степени. Таким образом, интерес в имитации модели напрямую будет связан с сознанием того, что на модель можно быть реально похожим.

Молодым игрокам свойственно подражать такой модели, которую они находят для себя привлекательной. Однако важно, чтобы тренеры сосредотачивали внимание игроков на том, что сами тренеры считают наиболее подходящим для целей тренировок. Не стоит просто говорить о сильнейших игроках, лучше останавливаться на их баскетбольных



действиях и большой проделываемой работе, выставляя их примером, которым должны подражать воспитанники тренера, усиливая свои комментарии сопоставлением с более близкими моделями.

* Поэтому, перед началом упражнения тренер может продемонстрировать игрокам специфический прием, который надо повторять, и, в то же время, потому что это является одной из фундаментальных основ, используемой и известными игроками (в той мере, насколько это именно так). Такой подход может быть исключительно полезным для молодых игроков.

* Используя интерес игроков к кому-то из великих спортсменов, тренер может подчеркивать специфические приемы, позволившие этому игроку достичь высот, показывая их сам, либо приглашая кого-то из более взрослых игроков показать эти приемы.

Порой модели можно найти и в самой команде. В действительности многие игроки учатся, наблюдая и подражая своим партнерам.

Как мы уже видели, **тренер сам может быть отличной моделью**. Тренер детской баскетбольной команды, особенно мини баскетбольной и 13/14-летних должен уметь показывать основные приемы (передачи, ведение и т.д.), так чтобы игроки могли видеть и повторять правильные движения.

Иногда, как образец, тренер может демонстрировать видеофрагменты с действиями экспертных моделей или моделей умений, которым игроки должны подражать.



Практические упражнения

- Составьте список основ, которые вам следует показать игрокам, выступая в роли модели.

4.4. ИНСТРУКЦИИ И КОММЕНТАРИИ ДЛЯ ИГРОКОВ

Инструкции и комментарии игрокам в ходе тренировки должны быть *короткими, ясными и точными*, избегая длинные, амбициозные и неопределенные комментарии. тренер должен сосредоточиться на том, что желает сказать, и должен говорить так ясно, чтобы игроки понимали тренера и, в свою очередь, могли сосредоточиться на задании.

Для этого тренер должен приспособить свой язык к уровню игроков, избегая использование слов и выражений, которыми игроки не владеют, либо тренеру надо говорить с игроками будто это проведение семинара или участие в тренерской конференции.

* Например: если при объяснении упражнения 2 на 2 тренер объясняет *ложные движения*, следует убедиться, что игроки понимают то, что тренер имеет в виду.

Если инструкции и комментарии тренера конкретны и избирательны, определенно сконцентрированы на цели упражнения, важно чтобы игроки могли сосредоточиться на важнейших аспектах для более качественного выполнения упражнения.

Однако, может иметь место противоположный эффект, если тренер мешает игроку сосредоточиться постоянными инструкциями и комментариями, затрагивающими другие аспекты.

* Например: если задачей упражнения является стремительное перемещение игроков при быстром прорыве, наиболее предпочтительно сосредоточиться только на этом аспекте, не отвлекаясь неожиданно на инструкции и комментарии в отношении других аспектов игры. Таким образом, тренер поможет игрокам сосредоточиться на задачах упражнения.

Параллельно этому, тренер в большей степени должен сосредоточиться на *качестве выполнения игроком задания*, нежели на результате, поскольку тренер может непосредственно влиять на выполнение упражнения (на то, как игрок что-то делает), а не на результат (чего удалось достичь игроку в ходе выполнения).

* Например: игроки выполняют упражнение 1 на 1. Тренер должен сосредоточиться на конкретных указаниях и комментировать характер присущих заданию совершаемых действий, а не набранные очки.

Также тренеру полезно давать указания, непосредственно связанные с *вниманием* игроков при совершаемых действиях.

Н

* Например: «Смотрите за игроком и мячом одновременно!», «Внимание на центрального!» и т.д.

Таким образом тренер напоминает игрокам о необходимости поддерживать внимание к заданию и о контроле за выполнением упражнения.

4.5. ВОПРОСЫ И НАПОМИНАНИЯ

Обычно, когда тренер поправляет игрока, то говорит, что игрок сделал неверно, и что следует исправить в следующий раз; другими словами, тренер предлагает вариант, который игрок должен принять в связи с ошибкой.

Во многих случаях такие действия являются соответствующими, особенно когда игроки не имеют ясного представления и это является единственным способом научить их. Однако, если игроки уже имеют представление, эффективным будет акцентировать их внимание на задачах упражнения, а для восприятия ими информации, **задавать такие вопросы**, на которые игроки могли бы сами правильно ответить.

* Например: возьмем упражнение на проходы игроков команды мини-баскетбола. Тренер хочет, чтобы игроки вставляли на правую ногу, получая мяч. Ребенок выполняет проход, но не делает то, что должен. Вместо того, чтобы указывать на это, тренер спрашивает игрока: «На какую ногу ты встаешь?» ... «Какую ногу надо использовать?» ... «Ты уверен?»... и т. д. Этим достигается большее внимание в следующем выполнении.

Возможно, что в первый раз, когда тренер задает вопрос, игрок не знает ответа, поскольку не уделял этому достаточного внимания, но в дальнейшем его концентрация возрастает, и, в частности, это поможет ему принимать правильное решение самому. Кроме того, скорее всего повысится и внимание партнеров, поскольку они поймут, что в следующий раз такой вопрос может быть задан тренером им.

Система вопросов может быть дополнена напоминанием игроку о том, что необходимо делать непосредственно перед началом выполнения («Запомни, что при получении мяча надо делать шаг правой ногой»). Если у игрока достаточно информации, такие **предварительные напоминания** также могут принимать форму вопросов («Какую ногу надо выставлять при приеме мяча?»); в обоих случаях игроки должны сосредоточить свое внимание на ключевых аспектах упражнения непосредственно перед началом выполнения.

Обе стратегии, *вопросы* и *напоминания*, особенно полезны, когда имеешь дело с разобщенными приемами, требующими *более интенсивного сознательного внимания*, либо со специфическими моментами, когда тренер чувствует недостаточное внимание игроков.

Вопросы должны задаваться вслед за действиями игроков, как можно раньше (*сразу после* того, как игрок что-то сделал), а *предварительные напоминания* должны *предварять* последующие действия, *непосредственно перед* тем, как эти действия будут иметь место.



4.6. ЗАПИСЬ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ

Запись действий игроков в ходе тренировочных упражнений помогает игрокам сосредоточиться на записываемых действиях.

* Например: если тренер делает записи на доске или на листе бумаги, фиксирует время выполнения действия согласно поставленной в упражнении задачи (специфические передачи, блокирование, броски и т.д.), игроки будут уделять этим действиям больше внимания и выполнять их чаще. То же произойдет, если тренер объединит записи действий, которые считает наиболее важными.

Чтобы положительный эффект был сильнее, критерии, используемые для записи, должны быть очень четкими.

Имея дело с *действиями, которым надо учиться*, надо определять критерии, соотносящиеся в большей степени со специфическими действиями игроков, нежели с достигнутыми результатами.

* Например: может быть проведена запись сколько раз 15/16-летние игроки правильно поставили заслон (действие), независимо того, помогли ли заслоны забросить мячи (результат действия). Так образом, игроки больше будут сосредоточены на задачах действий в упражнении, что в данном случае, представляют собой заслоны.

Как пример, Таблица 11 включает инструмент, который может использоваться, чтобы делать пометки о задачах действий игроков.

Однако, если имеет место *практика повторения* действий, которыми игрок уже владеет, возможно лучше записывать *результаты таких действий*, результат будет всегда зависеть от того, как игроки работали над действием.

* Например: в ходе повторяющихся упражнений на броск выполняемых игроками команды 17/18-летних, могут записывать заброшенные мячи. Тогда игроки, скорее всего, будут сосредоточены в упражнении и выполнять броски старательно.



Практические упражнения

- Составьте рабочий план записи повторяемости задачи действия в тренировочном упражнении.

ПЕРЕДАЧИ И ДВИЖЕНИЕ В ДРУГУЮ СТОРОНУ			
ИГРОКИ	УПРАЖНЕНИЕ 1	УПРАЖНЕНИЕ 2	УПРАЖНЕНИЕ 3
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			

Таблица 11. *Пример механизма записи частоты приема «передача и движение в обратную сторону» в трех упражнениях в одном тренировочном занятии.*

4.7. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Обратная связь – это информация, которую получают игроки относительно того, что сделали. Например, игрок решает сделать особую передачу партнеру, а тренер комментирует эту передачу. В этом случае тренер *комментирует* для игрока выполнение передачи.

Обратная связь является важным элементом в поддержании и усилении мотивации игроков и помогает их обучению. Таким образом, игрок или команда настраиваются на выполнение конкретной задачи (например, на улучшение быстрого прорыва), предпринимая для этого усилия они нуждаются в точной информации о своих действиях для повышения мотивации и для того чтобы задача стала более достижимой.

Обратная связь позволяет игрокам, даже очень юным, контролировать свой прогресс по отношению к поставленной задаче.

- Когда обратная связь является благоприятной, говорящей, что действия выполняются правильно, и поэтому должны повторяться, это повышает мотивацию на новые усилия.
- Когда обратная информация неблагоприятна, она позволяет игрокам понять, какие конкретные действия следует улучшить, и как это сделать; обратная связь также повышает мотивацию, так как игрок осознает, что улучшение достижимо. Неблагоприятная обратная связь должна нести в себе информацию, которой игрок обязан владеть для того, чтобы усилия, направленные на улучшение, оказались успешными.

Игроки могут получать обратная информацию из различных источников. Например, по достигнутому результату, просматривая видео, через чьи-то комментарии или исходя из своей интуиции. Однако, для того чтобы это имело нужное воздействие, тренер должен контролировать обратную связь, предотвращая или уменьшая неправильную информацию, которую игрок может получить.

В основном тренер должен оперировать устной обратной связью, видео (контролируемым), объективной соответствующей записью действий и любыми другими средствами, представляющими немедленную информацию о цели действий.

* Например: для улучшения точности в передачах, тренер установить цель на определенном расстоянии (нарисовать на стене) и, поставить задачу «попадания в цель». Результат каждого броска (попадание, рядом, броски в одну сторону и т.д.) будут отличной обратной связью для игроков, выполняющих упражнение.

* Другой пример: тренер хочет, чтобы игроки удерживали локоть руки, которой бросают, при броске на своей стороне, поэтому тренер выстраивает игроков параллельно стене, бросающей рукой ближе к ней. С этих положений игроки должны бросать в воображаемую или реальную корзину. Игрок, который смещает локоть, ударяет в стену, в то время, как игрок, удерживающий локоть, нет. В обоих случаях игроки получают отличную обратную информацию.

Также полезно использовать видеозапись некоторых моментов тренировки, которые наиболее значимы, особенно у 15/18-летних. Позднее тренер просматривает запись, отбирая фрагменты для показа игрокам.

Просмотры следует организовывать перед следующей тренировкой, на которой игроки снова будут работать над заснятыми элементами. Таким образом, игроки получают информацию об одном или нескольких действиях, которые надо выполнять на площадке сразу после просмотра. Эти просмотры не должны быть долгими (в основном, от пяти до десяти минут) и не частыми. Если они коротки и спорадические, то становятся более информативными, и, поэтому, более ценными для игроков.

* Например: тренер юношеской команды (17/18-лет) чувствует, что важно снабдить обратной информацией центровых в отношении их перемещений в высокой позиции. Тренер выбирает для этого упражнение, а помощник делает съемку. Позже помощник тренера отбирает из отснятого необходимые фрагменты.

Через два дня предполагается другое упражнение для работы над тем же элементом. До занятия центровые вместе с тренером или помощником просматривают фрагменты в течение пяти минут. Тренер использует это, комментируя увиденное, выслушивает сомнения игроков и дает советы.

По окончании просмотра игроки идут на площадку и присоединяются к партнерам. Позже, когда тренер дает упражнение на работу в высокой позиции центровых, игроки сосредоточены на этом и улучшают свои действия.



Практические упражнения

- Придумайте три примера действий, которые могут немедленно снабдить обратной информацией игроков команды мини-баскетболистов или команды 13/14-летних в тренировочном занятии.

4.8. НЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ ЗАРАНЕЕ ДЕЙСТВИЯ

Использование **поощряющих** или **укоряющих стимулов** при случайных действиях игроков (т.е. как следствие этих действий), представляет собой очень эффективный путь для улучшения задач действий.

* Например: тренер может поздравить игрока, и в этом случае использовать поощряющий стимул, либо может предложить кому-то собрать мячи после тренировки, используя в этом случае стимул недовольства.

Принципиальной целью психологической техники при такой стратегии является привнесение того, что является важным в обучении правильным действиям.

- Если задачей процесса обучения является **обогащение** или **улучшение** действия (например, улучшение техники бросков), в первое время после того, как игрок только научился правильно выполнять элемент, либо надо применять поощряющие стимулы (*положительные комментарии*), либо воздерживаться от укоряющих (*отрицательное воздействие стимулов*). Это нужно для того, чтобы *воздействовать* на выполнение таким образом, что игрок сможет повторять освоенный элемент.
- Аналогично, если целью является **исключить** какие-то виды действий (например, несогласие с судьями), то в случае если это происходит либо надо применять укоряющие стимулы (*отрицательные комментарии*), либо воздерживаться от поощряющих стимулов, так чтобы такое поведение в будущем было бы менее вероятным.



В обоих случаях поощряющие и укоряющие стимулы можно применять только согласуясь с действиями игрока, а не их результатом (т.е. действие

будет поддержано или последует наказание за него, а не за результат. Ниже приводятся ряд примеров:

* 13-летний игрок принимает решение, которое тренер считает верным в ситуации 3 на 3. Тренер сразу поддерживает игрока (поощряющий фактор), применяя *положительное воздействие*, так чтобы игрок мог повторить это решение в будущем.

* Игроки команды 1718-летних выполняют очень напряженное упражнение по защите и сильно устали. Игрок идет на помощь в защите, и это хочет улучшить тренер. В качестве поощрения тренер разрешает игроку несколько минут отдохнуть. В этом случае тренер исключает негативные факторы (выполнение такого интенсивного упражнения на фоне усталости игрока), используя *отрицательное воздействие* так, чтобы игрок вновь помогал в защите.

* Тренер хочет, чтобы 17-летний игрок защищался без персональных фолов. Помимо показа ему соответствующей техники, тренер предлагает упражнение, в котором игроку каждый раз когда он совершает фол, начисляется очко. В конце тренировки игрок продолжает выполнять упражнение по защите в течение трех минут за каждое набранное очко.

В этом случае тренер использует негативные факторы (очко начисляется и остается для выполнения защиты) как применение *положительного наказания* для того, чтобы исключить в будущем совершение персональных фолов.

В то же время, каждый раз при действии в защите без фола, тренер поддерживает игрока, говоря «Хорошая работа!» в целях закрепления правильных защитных действий.

* Тренер команды 1516-летних предлагает игру 3 на 3 на пол площадке и не хочет, чтобы при этом игроки задействовали правую руку, когда им надо играть левой. Каждый раз когда игрок задействует правую руку, если это не надо, команда теряет владение мячом.

Поэтому тренер исключает поощряющий фактор (мяч), применяя *отрицательное наказание* для исключения действия (использования правой руки).

В то же время, когда игрок использует левую руку, тренер применяет социальное воздействие («Хорошая работа!») для закрепления этого правильного действия.

Как видно, **поддержка используется для усиления желаемого действия, а наказание для исключения не желаемого.** Также, **когда применяется наказание,** в это же время **очень важно усилить противоположное действие для замены не желаемого** (в предыдущем примере, защитное действие без фолов и игра левой рукой).

В основном, лучше работать с поддержкой для усиления действия, нежели с наказанием для исключения действия, особенно с юными игроками. Однако, правильное примененное, наказание может быть очень продуктивным в тренировках юных игроков.

Практические упражнения



- Задумайтесь о вариантах поддержки действия, котор хотите усилить. Четко определите действие, стимул которые надо избранно применить и значен применения этих стимулов. Помните, что стимул должны быть применены как можно быстрее.
- Задумайтесь о варианте наказания за действие, которое хотите исключить. Четко определите действие, стимулы, которые надо избранно применить и значение применения этих стимулов. Помните, что одновременно вы должны усилить противоположное действие, чтобы заменить исключенное. Определите это противоположное действие и стимулы, которые надо выборочно применить для усиления этого действия.

Использование усиления

Частое усиление действия помогает игрокам достигать *высокого уровня удовлетворенности*. Это полезный опыт, повышающий мотивацию в спорте и помогающий изучать цель действия. Вот почему тренерам важно чаще использовать усиление действия.

Стимул, используемый для усиление действия называется *поддержкой с отличием* между *социальной* и *материальной* поддержкой.

- **Социальная поддержка** включает в себя уважение, признание, утверждение и внимание тренера; например, тренер поддерживает усилия игроков в перехватах мяча: «Хорошо сделано!», «Так держать!», «Хорошо!».
- **Материальная поддержка** это реальные вещи, являющиеся важными для игроков; например, периоды отдыха, возможность избежать выполнения трудных и скучных упражнений, возможность выбора упражнений, которые хочется выполнить, победа в Кубке и т.д.

Оба вида социальная и материальная поддержки являются соревновательными и могут прекрасно объединяться.

* Например: тренер команды юношей (17/18-лет) осознает усил игроков в очень напряженном упражнении (социальная поддержка) одновременно раньше завершает тренировку (материальная поддержка).

Социальную и материальную поддержки нельзя применять когда хочется, *лишь как следствие действий игроков*. Фактически, ключ в поддержке заключается в том, что игроки чувствуют, что они достигли чего-то благодаря тому, что проделали.

Таким образом, они достигают очень высокой личной удовлетворенности и понимают, как достичь этого и в будущем.

И, как уже отмечалось, наиболее важная поддержка это та, которая *сказывается сразу после действия*, которое поощряется.

В силу всех этих причин, тренер использует поддержку *как можно быстрее*, объясняя почему она используется, чтобы исключить какие-либо конфузы.

* Например: после хорошего финта игрока, тренер может сказать: «Хорошо, Петя, это был хороший финт.»

Социальная поддержка

Как и в случае материальной поддержки, социальную поддержку надо применять *сразу после действия*, которое тренер хочет усилить.

* Например: тренер хочет, чтобы игроки команды мини-баскетболистов смотрели на кольцо каждый раз при получении мяча; всегда, когда это действие выполняется, тренер громко говорит: «Также и дальше, хорошо!».

Социальную поддержку нельзя применять в общем, а лишь вследствие соответствующего действия, которое надо улучшить (даже слегка) в плане личного прогресса каждого игрока.

* Например: игрок из команды мини-баскетболистов, который обычно не возвращается в защиту, в одном конкретном игровом эпизоде бежит назад одновременно с партнерами. Это прекрасная возможность для тренера применить социальную поддержку игрока: «Хорошо сделано, Юлия!».

Для тренеров, работающих с юными игроками, важно быть *открытыми к возможностям* применить социальную поддержку. В этом случае они правильно используют очень полезный инструмент.

Во время тренировки социальная поддержка очень ценна по трем причинам:

- Она снабжает игрока информацией о его/ее действиях (обратная связь);
- Она очень приятна, поскольку игрок рад тренерскому признанию;
- Это способствует созданию позитивной атмосферы в тренировочной среде.

По этой причине социальная поддержка влияет на мотивацию игрока и концентрацию, делая ее рабочим инструментом, который тренер может щедро использовать.

Социальная поддержка особенно важна для детских команд и, на деле, те тренеры, которые часто ею пользуются, делают занятия спортом более приятными и продуктивными для детей во всех смыслах.

Социальная поддержка также помогает ребятам изучать цели действий, поэтому их спортивные результаты заметно улучшаются при применении этой стратегии.



Практические упражнения

- Понаблюдайте за детским тренером и отметьте, сколько раз он/она используют социальную поддержку своих игроков. Пометьте также, сколько раз еще у него были для этого возможности, но он их не использовал.

Экономичность в разговоре

С одной стороны, мы знаем, что важно применять поддержку как можно раньше. Но с другой стороны, тренер не может постоянно прерывать тренировку для поддержки. Техника, известная как экономичность в разговоре помогает решить проблему.

Каждый раз, когда цель действия достигнута, дается очко. Очки суммируются и позволяют игроку позже получить привлекательную награду. Поэтому каждое очко поддерживает достижение цели.

* Например: тренер желает, чтобы 15/16-летние чаще передавая мяч центровому с определенного места на площадке, и организует для этого игру 4 на 4 на пол площадки. Тренер устанавливает, что каждый раз, когда игрок передает мяч центровому с определенного места площадки, команда этого игрока получает очко. В конце игры продолжительностью десять минут, команда, набравшая минимум семь очков, получает пятиминутный отдых.

* Очки присуждаются сразу после каждого действия передачи мяча центровому с определенного места на площадке. Для этого каждый раз, когда мяч передается центровому с определенного места площадки, тренер выкрикивает «Очко!» и отмечает это на табло перед игроками.

Для того чтобы был эффект, следует принимать во внимание следующие аспекты:

- Премия должна быть привлекательной
 - Например, для игроков будет привлекательным получить отдых во время напряженной тренировки или поиграть в условиях, когда они могут выбирать партнеров. Соревновательный момент в упражнении (в предыдущем примере достижение минимума в семь очков) также будет привлекательным.



- Для того, чтобы сделать описанное более ценным, тренер должен учитывать возраст своих игроков и что он о них знает (что они любят?). Тренер должен понимать, что в общем *редкие условия являются более привлекательными*, чем часто повторяющиеся, например: более привлекательным для игроков будет поиграть без правил или если они выбирают партнеров, если это случилось нечасто, нежели если они уже играли так несколько раз в той же тренировке.
- Общее число очков, которое необходимо набрать для поощрения, должно быть *реально возможным* в установленное время и в условиях упражнения.
 - В предыдущем примере, должно быть достаточно времени, чтобы в определенных для упражнения условиях (пространство, в котором идет игра, количество игроков, особые правила), игроки имели бы возможность передавать мяч центральному настолько чаще (и больше), чтобы набрать необходимое количество очков.
- Конкретные действия и предшествующие факторы, необходимые для набора очков, должны быть *очень четко* определены.
 - В предыдущем примере, действие – это «передача мяча центральному», а предшествующие стимулы – это зоны, откуда мяч надо передавать, определены тренером (а не кем-то другим). *Только* в том случае, если действие выполняется при этих предшествующих факторах, очко засчитывается, т.е. только когда мяч передается из определенных положений на площадке.
- Перед началом упражнения игрок должен точно знать *время, отводимое на это и задачи*, а также условия программы «*Экономичность в разговоре*»; т.е. *цель действия* (включая предшествующие стимулы), которая позволяют набирать очки, *в каких случаях дается очко и количество очков, которое необходимо набрать*.
- Засчитывание каждого очка должно быть *мгновенным*.
 - Для этого, не останавливая упражнение, тренер или его помощник выкрикивают: «Очко!», *как только цель действия достигнута, не дожидаясь результата*. В предыдущем примере тренер выкрикивает «Очко», как только игрок передает мяч центральному с установленного положения и желательно еще до того, как становится очевидным результат этого действия (например, до того как центральной забросит мяч в результате этой передачи).
- Иногда *подчеркивания взаимосвязи между действием и очком*, тренеру хорошо бы огласить очко и причину, по которой оно начислено, например: «Очко за передачу мяча!»
- Для *регистрации очков* рекомендуется использовать табло или доску, видимые для всех игроков. Если табло или доски нет, тренер отмечает очки на листе бумаги и

каждый раз по истечении какого-то времени, когда возникает пауза, сообщает игрокам о количестве набранных очков.



Практические упражнения

- Создайте программу «Экономичность в разговоре» для тренировки мини-баскетболистов.
- Создайте программу «Экономичность в разговоре» для тренировки 13/14-летних.
- Создайте программу «Экономичность в разговоре» для тренировки 15/16 и 17/18-летних.

Использование неблагоприятных факторов

Мы говорим, что тренер, работающий с молодыми игроками, должен прежде всего их поддерживать, однако психологическая техника *наказания* также может оказаться полезной и обучающей, если она соответствует следующим условиям:

- она должна быть пропорционально значительной и в общем символической;
- она должна быть заранее сформулирована, как можно более четко нужно определить, что она в себе включает и почему применяется (в отличие от спонтанного использования тренером);
- она должна служить целям повышения соревновательного интереса у игроков, предотвращающего наказание;
- предотвращение наказания должно быть в пределах достижимого с учетом возможностей игроков;



- в то же время для усиления противоположного действия должна иметь место его поддержка.

** Например: перед началом игры 3 на 3, тренер должен установить, что каждый раз, когда игрок ведет мяч не той рукой, он получает отрицательное очко, и в конце игры команда с наибольшим количеством таких очков несет на плечах другую команду.*

Предотвращение таких, в основном символических непредвиденных неблагоприятных обстоятельств, повышает мотивацию игроков в плане выполнения задачи упражнения и помогает им сосредоточиться на ведении нужной рукой. Одновременно тренер может использовать социальную поддержку («Хорошо!») в каждом случае, когда игрок ведет мяч той рукой, которой требуется.

Поэтому важность наказания состоит не в том, чтобы представить наказание тренера «жестким» или показать, что оно/на строг, а скорее сделать так, чтобы предотвращение наказания стало бы соревновательной мотивацией для игроков, заставляя их сконцентрироваться на действиях, которые не должны иметь место.

4.9. ЗАПИСЬ ПОВЕДЕНИЯ ТРЕНЕРА

Запись поведения тренера, ведущего тренировку, является полезным действием. Это может сделать заслуживающий доверие наблюдатель, либо тренировка может быть записана на видео для последующего просмотра тренером. Для этого может быть использован инструмент, приводимый в Таблице 12.

Такое наблюдение полезно тренеру, чтобы получить информацию о ведении тренировки, об изменениях, которые следует внести для получения лучшего результата.

При использовании этой или другой процедуры важно, чтобы тренер обращался к своим действиям, если есть желание усовершенствовать рабочие методы и улучшить ведение занятий.



Практические упражнения

- Понаблюдайте за тренером в ходе занятия и запишите его/ее действия. Используя форму, приводимую в Таблице 12.

ДАТА:							
ТИП ТРЕНИРОВКИ:							
ПОВЕДЕНИЕ ТРЕНЕРА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ	ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Объяснение задачи упражнения							
2. О рабочих правилах упражнения							
3. Смотреть на игроков, говоря с ними							
4. Выступить моделью для показа задачи упражнения							
5. Сосредоточить высказывания на задачах							
6. Давать четкие, не амбициозные указания							
7. Давать ясные конкретные указания							
8. Использовать соответствующий тон, громкость и скорость речи							
9. Сосредоточиться на действиях игроков, а не на результатах							
10. Выделять уместные предшествующие факторы							
11. Задать вопросы, когда игроки получили нужную информацию							
12. Проводить различия между решениями и исполнением							
13. Давать мгновенную конструктивную обратную информацию							
14. Правильно использовать социальную поддержку							
15. Правильное применение поддержки и наказания							
16. Использование объективной записи действий							
17. Подбадривание игроков							
18. (Другое)							
19. (Другое)							

Таблица 12. *Форма записи действий тренера во время тренировочных упражнений. Взято из Psicologia del Entrenamiento Deportivo, by J.M.Buceta. Madrid: Dykinson, 1998*



Тестовое упражнение – 7

- Основываясь на информации этой главы, отметь Верно или Неверно. Правильные ответы даны конце книги

Верно Ложно

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Высмеивание игроков перед партнерами является хорошей мотивационной стратегией | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Когда тренер объяснил игрокам что делать, они обычно сразу это делают | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Тренер должен обращаться к игрокам и выделять действия игроков в большей степени, чем результат | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Когда известные игроки выступают моделью, важно подчеркивать специфические действия, которые надо имитировать юным игрокам | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Когда игроки выполняют упражнения, тренер должен исправлять любую ошибку, которую замечает | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Игроки учатся выполнять что-то быстрее, если тренер постоянно говорит им об этом | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Запись действий в тренировочном упражнении помогает игрокам сосредоточиться на записываемых действиях | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Обратная связь позволяет игрокам, даже самым юным, контролировать свой прогресс | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Позитивная поддержка помогает овладевать или улучшать приемы, а отрицательные комментарии исключать неправильные действия | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Поддержка должна применяться как можно раньше вслед за действием, которое тренер хочет усилить | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Тренеры, работающие с юными игроками должны щедро использовать социальную поддержку | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Экономичность беседы должна иметь место только с 15/18-летними | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Цель наказания игроков состоит в укреплении дисциплины | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Применяя наказание для исключения какого-то действия, одновременно надо использовать поддержку противоположного действия | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

5

ПОВЕДЕНИЕ ТРЕНЕРА ВО ВРЕМЯ ИГР

Хосе Мариа Бусета

5.1 ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРА К ИГРАМ

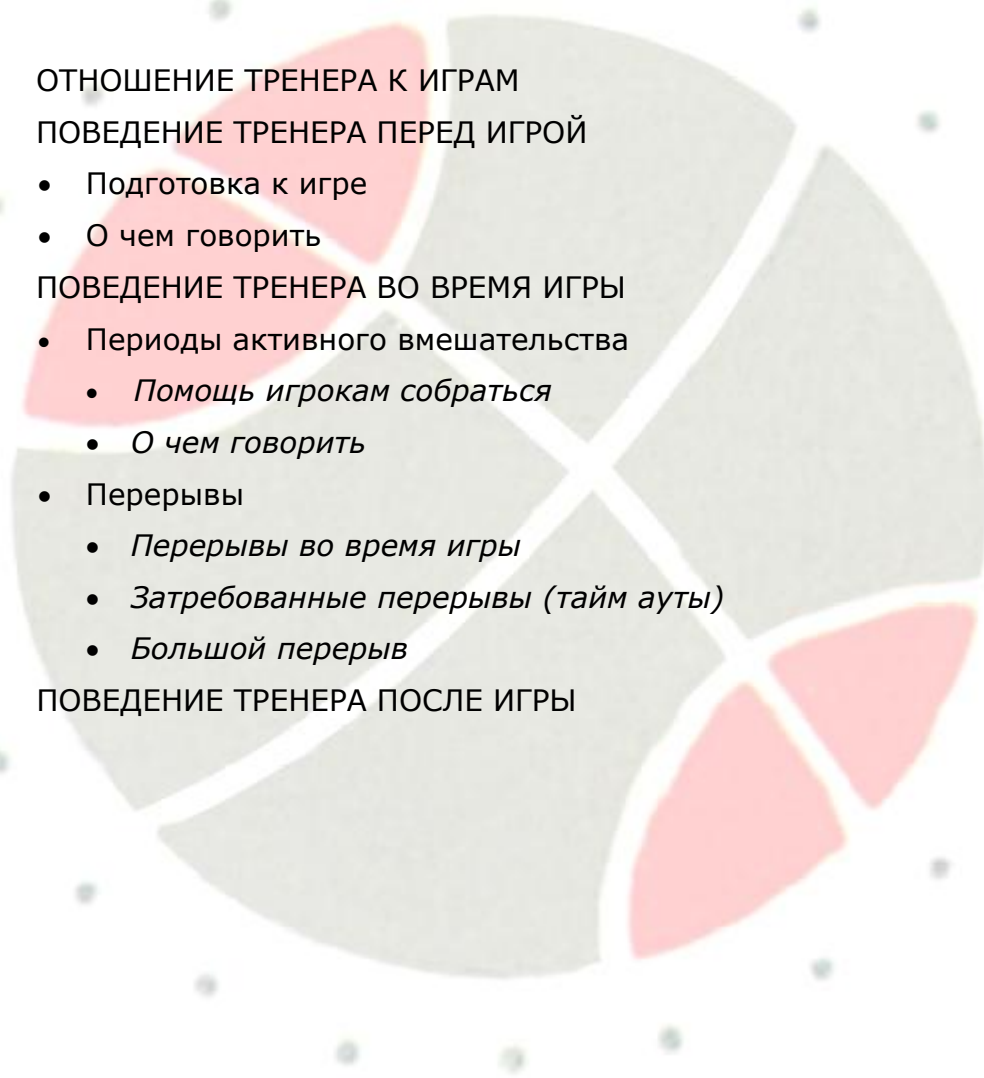
5.2 ПОВЕДЕНИЕ ТРЕНЕРА ПЕРЕД ИГРОЙ

- Подготовка к игре
- О чем говорить

5.3 ПОВЕДЕНИЕ ТРЕНЕРА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

- Периоды активного вмешательства
 - *Помощь игрокам собраться*
 - *О чем говорить*
- Перерывы
 - *Перерывы во время игры*
 - *Затребованные перерывы (тайм ауты)*
 - *Большой перерыв*

5.4 ПОВЕДЕНИЕ ТРЕНЕРА ПОСЛЕ ИГРЫ



В предыдущих главах мы говорили, что тренеры должны понимать задачи игры в контексте действий их команды и, следовательно, планировать игры так, чтобы выполнять эти задачи.

Также важно, чтобы тренеры *контролировали собственное поведение* во время игр. Тренер – не болельщик, и поэтому должен вести себя соответственно. Тренер – это специалист, который должен так контролировать свое поведение, чтобы сделать игры (какие бы задачи не стояли) полезными для его/её команды.

5.1. ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРА К ИГРАМ

На тренировочном занятии тренеры, работающие с молодыми игроками, должны иметь объективное, конструктивное и позитивное отношение к баскетбольным играм:

- **Объективное**, потому что тренеры должны иметь объективную оценку того, что их игроки могут делать (до игры), что игроки делают (во время игры) и что игроки сделали (после игры).
- **Конструктивное**, потому что, что бы не случилось во время игры, тренер должен использовать это так, чтобы его игроки вынесли пользу из случившегося пользу (как в индивидуальном, так и в командном плане), и чтобы это повлияло на их спортивное и общечеловеческое развитие.
- **Позитивное**, потому что игра – не то место где можно объективно, беспристрастно и взвешено оценить действия игроков. Но во время игры можно подчеркнуть положительные действия игроков и подбодрить их, посоветовать не бояться ошибиться.

Тренеры обязаны четко знать, что они могут ожидать от своих игроков и не требовать от них невыполнимого. Они должны предполагать, что игроки будут совершать множество ошибок, которые естественно связаны с их очевидными ограничениями и следующими фактами:

- лучшие игроки мира, во время их лучших игр, промахивались в простейших ситуациях. Как же тренер может быть зол на молодого игрока, когда тот промахнулся из простого положения?
- лучшие игроки делали ошибки и потери при передачах. Как же тренер может быть зол на молодого игрока, когда тот ошибся при передачи или сделал потерю?

В случае если игроки совершают естественные ошибки, многие тренеры, которые работают с молодыми игроками теряют подобающее видение и самообладание, которое должно им сопутствовать во время игр. Вместо того, чтобы обратить внимание на аспекты, которые приводят к ошибкам, они начинают давить на игрока, делая бесполезные замечания, которые увеличивают их (игроков) неуверенность и делают игру жестокой и агрессивной.

Вообще-то, многие молодые игроки, которые с удовольствием играли в мини-баскетбол, перестают получать от него удовольствие из-за того, что *игры становятся для них сильным моральным потрясением*, с которым они не могут справиться. Поведение тренера – необходимое условия для предотвращения этого и для превращения игры в удовольствие, в независимости от результата.

Поэтому тренеры должны *установить выполнимые задачи на игру* и отдавать себе отчет в том, что что-то может не получиться

- по естественным причинам, учитывая уровень игроков, так как они не могут сделать больше, чем они умеют;
- или из-за того, что в этом виде спорта неизбежны ошибки, к которым следует относиться спокойно; независимо от того на сколько хорошо готовы игроки, ошибки будут происходить даже в тех компонентах игры, которыми они овладели. Ведь даже лучшие игроки совершают ошибки.



Поэтому тренер должен сдержанно относиться к ошибкам и продолжать тренировочной процесс так, чтобы он не оказывал негативного влияния на эмоциональное состояния игроков.

Тренеры также должны уметь *вынести конструктивную пользу из каждой игры*, так чтобы:

- с одной стороны укрепить положительные моменты, так чтобы игроки могли их повторять в будущем;
- с другой стороны оценить, что было сделано неверно и что реально можно улучшить, чтобы поработать над этими компонентами игры на последующих тренировках.

Игры – неподходящее место для исправление серьезных ошибок (для этого нужны тренировки), и поэтому тренеру нет смысла тратить свои силы на это; более того, занимаясь этим он только повредит спортсменам.

Во время игры тренер должен *сосредоточить своё внимание на положительных моментах*, укрепляя их так, чтобы они были повторены и ограничиться только теми вещами, которые действительно могут быть изменены.



Тренеры не должны слишком много времени уделять тому что было сделано (этим можно заняться позже при полном разборе игры), но *должны сконцентрироваться на том, что происходит в данную минуту и на том, что может случиться в будущем.*

Важно не то, что уже случилось, и что нельзя уже исправить. Важно то, что происходит в данный момент и что может произойти ещё до конца игры.

❖ Например: важно не то, что соперники несколько раз удачно завершали быстрые прорывы, а то какие выводы можно из этого сделать, чтобы не допустить подобное с этого момента до конца игры.

❖ Поэтому тренер не должен беспокоиться из-за очков, набранных соперниками или винить игроков своей команды в этом, а дать советы и указания, которые помогут предотвратить или уменьшить количество таких ошибок на весь остаток игры.

Эти конструктивные и позитивные замечания очень важны, чтобы эффективно руководить командой молодых игроков.



Практические упражнения

- Подумайте о том, как вы реагируете на ошибки ваших игроков
- Подумайте, чего вы ожидаете от своих игроков в играх. Вы ставите выполнимые задачи? Вы требуете от них того, что они действительно в состоянии сделать? Вы принимаете то, что они будут ошибаться?
- Используйте опыт каждой игры для того, чтобы ваши игроки прогрессировали в независимости от счёта или сделанных ошибок. Вы находите что-то полезное в удачной игре? Вы находите что-то полезное в неудачной игре?

5.2. ПОВЕДЕНИЕ ТРЕНЕРА ПЕРЕД ИГРОЙ

Как мы уже говорили, до игры тренер должен наметить задачи на игру, и иметь ясное представление о том, что следует ожидать от своих игроков. Что они могут сделать? Выполнимо ли это? Действительно ли это в их силах?

Подготовка к игре

В таблице №13 даны некоторые советы, которые могут быть полезны тренерам в подготовке к игре.

- во-первых, тренеры должны **определить цели и план игры** (помня, безусловно, об особенностях и общих целях своей команды)
- во-вторых, тренеры должны **предвидеть наиболее часто встречающиеся проблемы**, которые могут возникнуть во время игры (например, тренеру по мини-баскетболу следует ожидать, что его/её игроки будут терять мяч при плотной опеке защитниками)
- в-третьих, тренер должен **решить, что он будет делать**, чтобы справиться с этими проблемами (в предыдущем примере, например, сказать игрокам, что бы те не волновались или даже поддержать их)

Предвидеть наиболее часто встречающиеся проблемы - значит не быть застигнутым ими врасплох. Это поможет тренеру не злиться на своих подопечных. Тренер будет знать, что следует делать в данном случае.

ИГРА:		
ДАТА:		
ЦЕЛИ И ПЛАНЫ НА ИГРУ	НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРОБЛЕМЫ	ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ?

Таблица 13. *Советы, что следует обдумать, готовясь к игре. Тренер должен определить цели и план игры, предвидеть возможные проблемы и быть готовым бороться с ними.*

Решить, что тренер будет делать, чтобы справиться с проблемами – значит выработать стратегию (для команды, более находчивую) или стратегию поведения, которую он/она будет использовать для проведения игры.

Преыдущий пример показывает, что может случиться с мини-баскетбольной командой. Ясно, что для тренера нет смысла строить планы, как противодействовать прессингу, так как скорее всего игроки не смогут воплотить эти планы. Но всё-таки, тренеру следует знать как он поведёт себя, когда возникнут эти проблемы, чтобы сделать игру полезным и положительным опытом.

Отражая уровень игроков и уровень сложностей стратегия на матч может быть подготовлена и для более взрослых игроков, но в любом случае важно, чтобы тренер, готовил линию своего поведения на игре, как руководителя.



Практические упражнения

- Перед следующей игрой Вашей команды настройтесь на игру, используя приведённые здесь советы: установите цели и задачи на игру для вашей команды; подумайте, какие могут возникнуть проблемы; решите, что Вы будите делать, если эти проблемы действительно возникнут.

Типы замечаний

Тренеры также должны быть аккуратными и проявлять уважение в общении с игроками. Что им говорит тренер? Как он/она контролирует их ожидания? Что он/она делает, чтобы игроки не относились к игре серьёзнее, чем следует. Давайте посмотрим на некоторые советы:

- в общем для тренера важно сохранять сбалансированное отношение у игроков, с уважением к игре;
- совсем не следует слишком много говорить о предстоящей игре, особенно упоминать о возможном результате, говоря что-то вроде: «На нужно победить в следующее воскресенье»;
- тренеру следует напомнить игрокам, что главное для них это получить удовольствие от предстоящей игры;
- тренеру так же следует напомнить игрокам, что чтобы не случилось, главное для них это улучшать свои навыки, а следовательно игроки должны думать о том, что они должны делать и не беспокоиться о счёте («Что бы не случилось, мы делаем своё дело»).

В эти моменты важно для тренера укрепить **понимание контроля** у игроков. Чтобы добиться этого тренер не должен упоминать то, что игроки не в состоянии непосредственно контролировать (счёт встречи), а обратить внимание на те аспекты, которые игроки в состоянии контролировать, в основном их *личное поведение*.

Так как задачей команды перед игрой должно быть *только их выступление*, то наставления и замечания тренера должны касаться *только на выступлении игроков*.

Так же перед самым началом игры тренер должен помнить, что его/её игроки могут нервничать, ожидая начала игры, а это может *уменьшает тот объём информации, который они могут усвоить*. Поэтому тренер должен избегать давать слишком много комплексной информации в этот момент.

В эти моменты тренер должен ограничиться тремя-четырьмя ключевыми аспектами на игру, коротко сказать об особом поведении, которое необходимо и которым игроки уже овладели.



Практические упражнения

- Используя информацию этого раздела подумайте о чём вы можете поговорить с игроками перед игрой.

5.3. ПОВЕДЕНИЕ ТРЕНЕРА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

Во время игры поведение тренера может чрезвычайно влиять на игроков, как положительно, так и негативно. Как же следует вести себя тренеру, чтобы для игроков игра стала хорошим и полезным опытом.

Тут приведены некоторые советы, разделяя на периоды от активного участия до пауз:

- периоды *активного участия* – это те периоды, во время которых игроки участвуют в игре (непосредственно играют)
- *паузы* – это те периоды, когда игра остановлена (после персонального фола, во время минутного перерыва, большого перерыва между половинами, и т.д.)

Периоды активного участия

Во время периодов активного участия поведение тренера может оказывать негативное влияние (мешать) на выступление игроков.

* Например: тренер, находясь за боковой линии и RECRIMINATES своих игроков или давая им указания во время этих периодов, может этим подвергнуть своих игроков ещё большему стрессу или отвлечь их внимание от игры. Этим он/она создает ситуацию, при которой приводит к ошибкам у игроков.

Именно по этой причине тренеру лучше говорить с игроками в периоды паузы, а не в периоды активного участия.

В любом случае, если тренер считает, что ему необходимо сказать что-то игроку, *он должен сказать только то, что игроку следует делать в данный момент*. Не стоит говорить о том, что уже произошло и может быть актуальным позже, но в момент речи бесполезно.

* Например: предположим, что игрок допустил ошибку в защите – дал своему противнику, которого должен был опекать, забить мяч. Тренер в ярости встает со своего места, чтобы RECRIMINATE игрока за произошедшее, и требует, чтобы тот был в следующий раз внимательнее.

В то время, как всё это происходит, его команда начинает атаковать. Его партнёры быстро выбросили мяч и идут вперёд, чтобы забить мяч. Провинившийся игрок, услышав замечания тренера, начинает волноваться, поэтому, когда он наконец получает мяч, он вновь ошибается и теряет его.

Что же случилось? Несмотря на то что тренер был прав, когда говорил игроку об ошибке, он сделал это в неподходящее время, что негативно сказалось на игре его подопечного в следующем эпизоде.

Как помочь игрокам сконцентрироваться?

Продолжая анализировать этот пример, можно сказать, что даже если тренер не RECRIMINATED игрока за ошибку, даже простым упоминанием того, что *не соответствует происходящему в данную минуту*,

тренер разделяет внимание игрока на две очень разные вещи:

- с одной стороны игрок должен выслушать и воспринять то, что ему говорит тренер о его ошибке в защите;
- а с другой, он должен уделять не меньше внимания тому, что в данную минуту происходит на площадке, когда его команда уже атакует.

Вмешательство тренера было бы более эффективным, если бы вместо импульсивных действий, тренер бы смог бы прокомментировать действия своего игрока так, чтобы из этого можно было бы извлечь какую-то пользу.

** Например: было бы разумнее ничего не говорить в тот момент и дать возможность игроку сконцентрироваться на игре в нападении, а сделать конструктивные замечания по поводу защиты перед следующим игровым эпизодом, когда команда будет играть в защите.*

В этом случае тренер не будет отвлекать игрока от игры в нападении, и замечание тренера будет значительно эффективнее для предотвращения подобной ошибки, если оно будет сделано в подходящее время.

Итак, замечания тренера, высказанные в период активного участия, должны соответствовать тому, что в данный момент выполняют игроки (а не наоборот).

В связи с тем, что в баскетболе игра в нападении молниеносно сменяется защитными действиями, тренер должен быть очень внимателен, что бы **давать советы по игре в защите, когда его команда защищается, и советы по игре в нападении, когда нападает.**



Практические упражнения

- Посмотрите как ведёт игру другой тренер и запишите сколько раз он /она обращался (лась) к игрокам во время периода активного участия и сколько раз в период паузы (не считая минутные перерывы и перерывы между четвертями)
- Посмотрите за тренером во время игры, когда в период активного участия он/она говорит что-либо игрокам и отметьте действительно ли её замечания отвечают тому, что в данный момент происходит на площадке.
- Для обоих упражнений можно использовать Таблицу-14.

	ПЕРИОДЫ АКТИВНОГО УЧАСТИЯ		ПАУЗЫ
	КОММЕНТАРИИ, ОТНОсяЩИЕСЯ К ДАННОЙ ЗАДАЧЕ	КОММЕНТАРИИ, НЕ ОТНОсяЩИЕСЯ К ДАННОЙ ЗАДАЧЕ	
1 ЧЕТВЕРТЬ			
2 ЧЕТВЕРТЬ			
3 ЧЕТВЕРТЬ			
4 ЧЕТВЕРТЬ			

Таблица 14. *Пример инструмента записи постоянных замечаний тренера игрокам в периодах активного участия и паузах.*

Виды замечаний

В общем в периоды активного участия игрокам должно быть позволено *действовать без указаний тренера*, вмешательство которого должно носить ограниченный характер в конкретные моменты.

Это особенно актуально для команд юных игроков, поскольку позволяет им проявлять инициативу, брать на себя ответственность и развивать способности вместо того чтобы ждать, что тренер укажет им делать.

Также тренер должен избегать делать унижающие и обидные замечания, а должен высказываться лишь в позитивном и конструктивном духе, для того чтобы помогать игрокам.

Поэтому: в большей степени, чем делать замечания_и исправления, в эти моменты тренеру лучше что-то *подсказать* или *отметить* личные или командные действия, которые он хочет совместить.

- В первом случае тренер может делать такие подсказки как: «Томми, выходи лицом к мячу» (*подсказка*), в конкретной ситуации, когда игроку надо делать именно так.
- Во втором случае, когда игрок получает мяч с или без подсказки, тренер может отметить «Хорошо, Томми» (*отмечая*) непосредственно после того, как действие выполнено.



Подсказками надо пользоваться эпизодически, поскольку целью является не указания того, что игроки должны делать каждую минуту игры, а напоминания им о конкретных действиях в данный момент. Это особенно полезно для привлечения внимания игрока к своей ошибке.

** Например: игрок промахнулся при проходе, и тренер говорит ему, «Алекс, побыстрее назад в защиту.»*

Однако широко должно использоваться и выделение действий, особенно в командах мини-баскетболистов и 13/14-летних: *тренер должен извлекать пользу из каждой представившейся возможности поддержания своих игроков.*

Руководя игроками в периоды активного участия, тренеры должны сосредотачиваться на поддержании правильно выполненных действий, и на усилиях, на то затраченных.



Практические упражнения

- Используя пример, показанный в таблице 15, наблюдайте за тренером и отметьте, сколько раз он/она поддержали своих игроков, когда они удачно выполнили действия.

Помимо устных замечаний тренер должен быть аккуратен в своих *невербальных поступках* (своем поведении на скамейке или у боковой линии, в своих жестах и т.д.), поскольку это также влияет на действия игроков.

Аналогично, тренер обязан контролировать свои высказывания при игроках, сидящим с ним на скамейке, избегая унижений и обидных выражений в адрес, находящихся на площадке игроков, что иначе показывает неконтролируемость им игры (например: «Это ужасно! У меня даже мысли нет, что теперь делать!»).

Высказывания, похожие на эти, ведут к и потери уверенности у ряда игроков, как у тех, кто слышит это, так и у тех, кому они адресованы.

В общем, руководя игрой, тренер должен избегать выражений недовольства, гнева, не поддержки своих игроков, а должен сохранять *отношения* с ними, позволяющие как игрокам, так и самому тренеру действовать лучше.

Паузы

Поведение как тренера, так и игроков в паузах очень важно. Если поведение правильное, паузы в игре могут быть очень полезными для физического восстановления (как можно более полного) и подготовки к лучшим действиям в предстоящем периоде активной игры. Однако, если паузы используются неправильно, они могут оказаться весьма негативными, поскольку у игроков есть время на плохие мысли и представления, либо на них могут воздействовать внешние факторы, которые не способствуют оптимальным



ТРЕНЕР ПОДДЕРЖИВАЕТ ХОРОШИЕ ДЕЙСТВИЯ		
ИГРОК	ЗАЩИТА	ЗАЩИТА
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
ВСЯ КОМАНДА		

Таблица 15. *Инструмент записи частоты поддержки тренером игроков в периоды активной игры.*

действий (что-то происходит вокруг, замечания тренера партнерам игрока и т.д.).

В баскетболе паузы можно разделить на три категории: в игровое время, когда судьи останавливают игру (фиксируя персональные фолы, при выходе мяча за пределы площадки и т.д.), затребованные перерывы и перерывы между половинами.

Паузы в игровое время

Действия тренера в паузах в игровое время могут приносить пользу с учетом следующих рекомендаций:

- замечания тренера игрокам должны быть очень *четкими, конкретными и короткими*;
- главной целью замечаний должно быть *привлечение внимания игроков к ключевым аспектам* предстоящей паузы в игровое время, не останавливаясь на анализе того, что имело место в предыдущей игровой фазе;
- тренер не должен *говорить или кричать без особой нужды*; если он/она нервничает или сердится, следует использовать что-то другое, чтобы успокоиться, а не обращаться к игрокам без необходимости;
- тренер *не должен постоянно обращаться к игрокам с тем, как им играть*; игрокам нужна самостоятельность, они не могут постоянно зависеть от тренера. Кроме того, многие игроки испытывают неудобство, когда тренер часто их поправляет, это повышает их тревожность, приводя к еще более худшим действиям, часто такие игроки не слушают и не замечают того, что тренер им говорит;
- тренер должен использовать паузы для *поддержки усилий* своих игроков в менее заметных действиях (например, в игре в защите, помощь партнеру, бег назад и т.д.), либо в таких действиях, на которых тренер настаивает, даже если они и не приносят желаемого результата;



** Например: команда 13/14-летних старается выполнить быстрые прорывы, следуя наставлениям тренера. После того как быстрый прорыв прерывается вследствие неудачной передачи, тренер поддерживает игроков, говоря: «Хорошо, так держать. Продолжаем работу над быстрым прорывом!»*

- тренер может использовать паузы для поддержки игроков после допущенных ошибок, заставляя сосредоточиться на задачах в следующие периоды активных действий.

** Например: игрок теряет мяч и совершает персональный фол. Тренер говорит ей: «Давай, Салли, забудь и сыгрой в защите против своего игрока».*

- также как и в периоды активных действий тренер должен избегать унижительных, разочаровывающих и не поддерживающих замечаний;
- при работе с юными игроками, тренер не должен использовать это время или какое-то другое для унижения или выражения сомнений в адрес судей, а должен служить примером поведения для своих игроков, принимая и уважая авторитет судей и их работу.

Затребованные перерывы

Те же советы можно дать и для затребованных перерывов и перерывов между половинами, хотя для этих случаев, поскольку имеется больше времени, тренер может вырабатывать *рабочую программу*.

В затребованных перерывах тренер может следовать следующим рекомендациям:

- приглашать игроков побыстрее к боковой линии на скамейку;
- давать игрокам секунд пятнадцать на то, чтобы попить воды, вытереть пот и чуть отдохнуть, пока тренер определяет, что им сказать;
- установить, что только тренер может говорить в затребованные перерывы; ни помощники, ни игроки, только тренер. В противном случае внимание игроков рассредоточится, и они не смогут сконцентрироваться на замечаниях, которые тренер желает им сделать;
- не стараться говорить много, особенно юным игрокам;
- не говорить слишком быстро; говорить энергично, но «не оглушая». Использовать полные предложения, давать четкие конкретные указания, применять слова и фразы, понятные игрокам;



В

ие или действия были неудачными, обращаясь к игрокам остановиться на этом лишь слегка, так чтобы игроки отвлеклись от этого и сосредоточились на других аспектах (например, «Забудьте эту серию ошибок, давайте сосредоточимся на том, что будем делать дальше»)

- затем коротко поддержать действия, которые тренер считает наиболее важными (например, «Мы делаем хорошую работу, быстро возвращаясь в защиту, продолжаем»)
- если команда хорошо бежала перед затребованным перерывом, тренер должен поддержать усилия и сосредоточиться на этом (например, «Вы делаете хорошие передачи, продолжайте следить за свободными партнерами»)
- после короткой поддержки основных, имевших место действий, тренер должен сосредоточить внимание

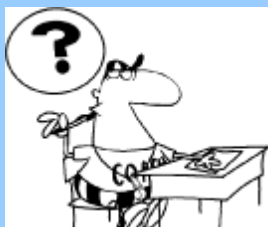


на том, что возможно будет происходить в следующем игровом периоде активных действий (например, «Перемещайтесь по быстрее, открываясь для получения мяча» и т.д.)

- наконец, тренер должен сказать несколько слов в поддержку (например, «Вперед ребята, идите и приятного Вам времени», «Идите и боритесь»)
- в общем, это хорошо, когда тренер переключает внимание игроков с чего-то на то, что надо будет сделать (например, «Забудьте счет», «Играйте, как-будто табло счета и нет», «Сосредоточьтесь только на том, что надо делать»)



Затребованные перерывы дают тренеру большие возможности обучения игроков, оказания помощи в улучшении их индивидуальных и командных действий. Не теряйте времени и используйте его с пользой.



Тестовое упражнение – 8

Задумайтесь о своих действиях в затребованных перерывах и ответьте на следующие вопросы, используя один из трех вариантов (Обычно, Иногда или Почти Никогда). Вы найдете комментарии к вашим ответам в конце книги.

Обычно Иногда Почти Никогда

- | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Быстро ли Ваши игроки подходят к боковой линии или скамейке? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Даете ли Вы своим игрокам время попить воды и немного отдохнуть перед тем, как начинаете с ними говорить? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Вы единственный, кто говорит в затребованном перерыве? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Говорите ли Вы своим игрокам об ошибках в предыдущих моментах? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Отмечаете ли Вы хорошие действия, которые хотите, чтобы игроки повторили? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Говорите ли вы быстро, чтобы иметь время сказать все, что хотите? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Концентрируете ли Вы внимание игроков на самых важных действиях в предстоящем периоде активных действий? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Напоминаете ли Вы игрокам, что они должны помнить о победе? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Насмехаетесь ли Вы над игроком, когда хотите, чтобы он заиграл лучше? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Не хватает ли Вам времени сказать все, что хотите сказать игрокам? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Говорите ли Вы, как правило, что-то поддерживающее игрокам перед тем, как они идут на площадку? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Перерыв между половинами

Перерыв между половинами является самой длинной паузой и поэтому именно тем временем, когда тренер может непосредственно вмешаться в наибольшей степени.

Перерыв между половинами должен использоваться для отдыха игроков, для того чтобы зайти в душевую, выпить воды, поправить форму, приложить лед, чтобы снизить болевые ощущения, и т.д., а для тренера это время поговорить с игроками, как улучшить их действия во второй половине.

Эти задачи тренер все время должен иметь в виду, обращаясь к игрокам в перерыве между половинами, *помочь улучшить их действия во второй половине*, оставляя на другое время оценку того, что имело место в первой половине и то, что не связано с решением вышеперечисленных задач.

- В первую очередь, также как и в затребованные перерывы, тренер должен *наметить рабочую схему на вторую половину*, включая все что может произойти в это время. Таким образом тренер наилучшим образом распорядится имеющимся временем.
- Прежде чем начать говорить с игроками, тренер должен представить о чем он будет говорить, а не действовать лишь на основе эмоций без какого-либо плана. **Перерыв между половинами очень важен и не может быть растрочен на импровизацию тренера.** Несмотря на то, что времени по существу не так много, тренер должен определиться какие задачи и какую стратегию стоит выбрать для наиболее эффективного использования перерыва между половинами.
- Инструктируя игроков, тренер должен пользоваться рекомендациями, как правило, главенствующими и в игре: советов должно быть немного, они должны быть четкими и ясными, направленными на *конкретные действия* игроков во второй половине.

Коротко, тренер должен *напомнить, скорректировать или поддержать* какие-то действия первой половины, *в той мере, в какой они связаны со второй половиной*, завершая очень конкретными советами на вторую половину.

Действия из первой половины, которые тренер должен *поддерживать*, так чтобы они повторялись во второй половине, это:



- *действия, связанные с усилиями* (предвидение в защите, быстрые прорывы, блокирование при отскоках, и т.д.);
- *действия, связанные с концентрацией* (быстрая реакция при игре в защите или нападении);
- *действия, связанные с контролем* (хорошее владение мячом, предотвращение совершения персональных фолов опусканием рук, и т.д.);
- *действия, связанные с взаимодействиями* (игра с центровым, передачи неприкрытому партнеру, разговор в обороне, помощь в защите, и т.д.).

Однако не здорово подчеркивать единичные события (например, случайные броски)

Таким образом, поддержка направлена на повышение уверенности игроков в себе, зависящее от выделения действий, от них непосредственно зависящих.

В любом случае, тренер должен завершить свою беседу, подчеркнув главные *задачи действий* во второй половине и с оптимизмом поддержать игроков.



Практические упражнения

- Используя предыдущую информацию и форму Таблицы-16 задумайтесь о том, что вы обычно делаете в перерыве между половинами и отметьте, что можете улучшить.

5.3. ПОВЕДЕНИЕ ТРЕНЕРА ПОСЛЕ ИГРЫ

Как только игра закончена, тренер должен адекватно вести себя, независимо от происшедшего. Оно/она не должны быть ни в состоянии эйфории, когда команда победила, ни в состоянии депрессии, если игра оказалась плохой.

Тренер, работающий с юными игроками, что игра это образовательный опыт с самыми важными моментами, происходящими в конце игры. Поэтому юные игроки должны учиться справляться с разочарованиями при поражениях или при плохой игре, а также расценивать победу в соответствии с перспективами.

Тренер юных игроков представляет собой модель, которая в такие моменты, больше чем в любые другие, являет собой пример поведения, которому игроки должны подражать, также как и их родители.

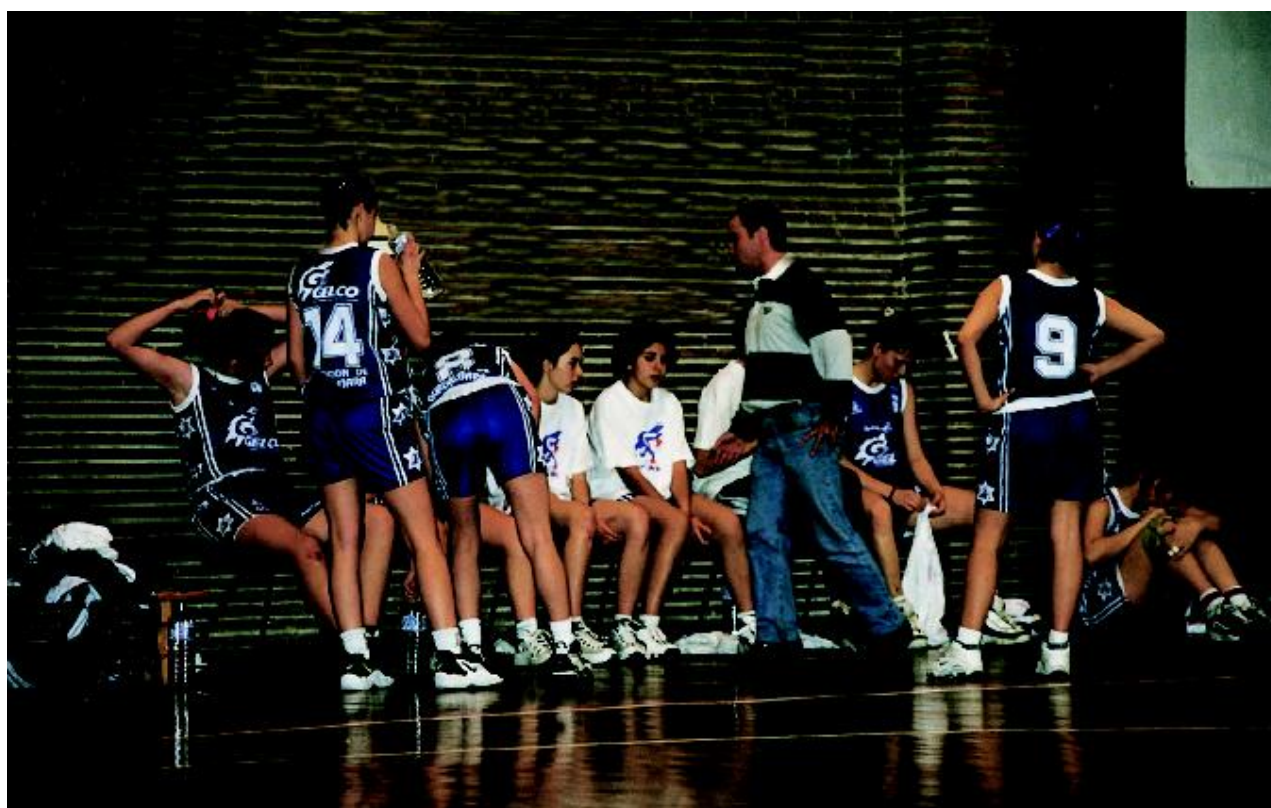
ЧТО Я ОБЫЧНО ДЕЛАЮ В ПЕРЕРЫВЕ МЕЖДУ ПОЛОВИНАМИ	ЧТО Я МОГУ УЛУЧШИТЬ

Таблица 16. Самооценка действий в перерыве между половинами.

Когда игра окончена, тренеру важно контролировать свои чувства и учить своих игроков поздравлять соперников и судей в спокойной спортивной манере.

Игра завершена и будет время проанализировать ее позднее. Что сейчас важно, это то что тренер в это время *показывает, что поддерживает* своих игроков. Нет необходимости начинать разбор или, например, стараться переубеждать кого-то, кто говорит что поражение не имеет значения. Достаточно того, что тренер находится рядом со своими игроками, что он скажет несколько подбадривающих слов (не заходя слишком далеко), и что расстанется со своими игроками на фоне оптимистичной атмосферы до следующей тренировки.

Это не время для разбора, объяснений или исправления чего-то. Игрокам *нужно время для того, чтобы эмоционально успокоиться*, ибо это тоже кое-что из того, чему их учит баскетбол.





Тестовое упражнение – 9

Ответьте на следующие вопросы, выбирая один из четырех вариантов (Обычно, Иногда, Почти Никогда или Никогда). Вы найдете комментарии к вашим ответам в конце книги.

Когда Вы руководите командой в игре...

Обычно Иногда Почти Никогда
Никогда

- | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Имеется ли в Вас склонность замечать плохое в Вашей команде в большей степени, чем хорошее? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Сердитесь ли Вы, когда игроки ошибаются? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Поддерживаете ли вы игроков, когда они стараются действовать правильно, даже если неудачно? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Поддерживаете ли Вы игроков, когда они ошибаются и стараетесь сосредоточить их внимание быстро на том, что в их руках? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Оцениваете ли Вы действия игроков, основываясь на финальном счете: если они победили, Вы считаете, что они почти все делали верно; если проиграли, считаете, что они все делали не верно? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Говорите ли постоянно, что игрокам делать? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Унижаете ли или высмеиваете игроков? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Можете ли вести игру объективно, независимо от счета? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Унижаете ли или спорите с судьями? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Обращаетесь ли к игрокам позитивно? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Посвящаете ли Вы большую часть перерыва разбору ошибок первой половины? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Делаете ли плохие жесты или высказывания в адрес своих игроков? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Поздравляете ли после игры тренера соперников и учите тому же своих игроков? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Сразу после проигранной игры проводите ли беседу с игроками о том, что они делали неверно? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

6

МИНИБАСКЕТБОЛ

Маурицио Мандони

6.1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- 6-7-летние
- 8-9-летние
- 10-11-12-летние
- Игра - основа

6.2. УПРАЖНЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

- Модельное развитие тела
- Ориентация тела в пространстве и плоскости
- Пространственно-временное восприятие
- Равновесие
- Координация
- Обучение дыханию
- Выносливость
- Быстрота- сила
- Скорость
- Общая мобильность
- Пространственно-временное и динамическое различие
- Мобильность обучения, адаптация и преобразование, контролирование мобильности
- Предвидение и выбор

6.3. УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА

- Ведение
- Броски
- Ведение и броски
- Передачи
- Ведение, передачи и броски
- Защита и комбинации с ведением, передачами и бросками

6.4. ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ

- 6-7-летние
- 8-9-летние
- 10-11-12-летние

6.1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В предыдущих главах мы объяснили многие концепции, которые надо применять при тренировке команды по мини-баскетболу. В этой главе мы конкретизируем ряд специфических предложений и объясним соответствующие упражнения для мини-баскетболистов.

6-7-летние

В возрасте 6-7 лет играя телом, маленькими предметами и большим оборудованием необходимо развивать и тренировать сенсорно-чувствительные способности, двигательные и статические характеристики, двигательные способности.

Чем больше будет предложено жестов и движений, тем лучше будут развиваться двигательные способности детей.

Упражнения и игры должны предлагаться в общей форме, постановкой таких вопросов, как «Давайте посмотрим, кто сможет..?»

Занятия надо проводить в спокойной атмосфере. Дети должны сами находить для себя «руководства» (для обучения очень помогает музыка).

Аналитическое обучение основам баскетбола в этом возрасте надо избегать любым способом, предлагая в замен действия или двигательные примеры в игровой форме:

- бег
- прыжки
- броски и ловля
- и т.д.

8-9-летние

В этом возрасте необходимо продолжать тренировку и развитие основных двигательных навыков (овладение техникой), так чтобы дети могли (постепенно) приобрести специфические двигательные навыки через тренировку и развитие двигательных качеств (особенно, координации общей мобильности, равно как и развитие функций тела).

Дети должны играть, выполняя ведение, передачи, броски, защиту, Все это должно быть представлено тренером в общей форме, беря за основу, как отправную точку, игровые правила мини-баскетбола.

Однако прежде чем анализировать «игровые правила» мини-баскетбола, важно добиться, чтобы дети понимали:

- движения, которые они выполняют в пространстве и времени;
- ощущали пространство, пригодное для игры;
- что они должны делать, играя в нападении;
- что они должны делать, играя в защите;
- правила игры



Когда дети уже к этому «готовы», им могут быть представлены правила игры, из чего позднее могут быть описаны основы баскетбола:

- ✓ «Вы не имеете права ходить или бегать, если держите мяч; поэтому для того, чтобы перемещаться, вы должны вести мяч».
- ✓ « Для того, чтобы выиграть матч, вы должны забросить больше мячей, чем соперник; поэтому вы должны бросать мяч в корзину соперника».
- ✓ «Вы не можете играть всегда один против всех, у вас должны быть партнеры; вы должны передавать им мяч».
- ✓ «Соперник не должен забросить больше мячей, чем ваша команда; для этого вы должны защищать свою корзину».

По игре – основе (*общей тренировки*), которой могут быть не только 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3 (общая форма), но возможно и любые игровые упражнения, либо до спортивные игры, тренер может определить, что происходит на площадке, анализируя прогресс игроков.

Таким образом, тренер может больше работать над тем, что недостаточно усвоено или понято (*аналитическая форма*), используя игровые упражнения для исправления неправильных элементов, прежде чем вернуться к общей игре, чтобы убедиться, что возможности игроков (индивидуальные и командные) повысились.

* Например: во время упражнения 1 на 1, тренер замечает, что игроки не знают как вести мяч. Тренер начинает работать над ведением, предлагая «скорую помощь» в виде упражнений, а затем возвращается к упражнению 1 на 1, чтобы убедиться в улучшении ведения.

10-11-12-летние

В этом возрасте продолжается работа по развитию и тренировке двигательных характеристик; совершенствуются основы баскетбола и коррективная становится более аналитической по существу.

На этом этапе даже более важно **начинать с общей ситуации** (1 на 1, 2 на 2, 3 на 3), **прежде чем обращаться к аналитической работе, а затем возвращаться к общей ситуации**. Однако, не должны быть определены конкретные роли, жесты и движения не обязательно еще технически идеальны, игра должна вестись в свободной форме, игровые идеи (в нападении и в защите), предлагаемые тренером, должны по началу быть простыми.

В завершении целью должны быть доведение детей до игры 5 на 5 слегка в более организованном виде.

Игра – основа

Игра-основа (1 на 1, 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5) является конкретной точкой отсчета для тренера при обучении мини-баскетболистов после построения сильной многопрофильной моторной базы.

Игра - основа 1 на 1

Игра - основа 1 на 1 может быть использована в простом виде с игроками 8-9 лет и в более сложной форме с детьми в группах 10-11-12 лет.

В 8-9 лет нельзя ждать выполнения детьми очень сложных жестов и движений. Тренер должен это понимать и проявлять терпимость и заботу, наблюдая за действиями игроков на площадке.

К возрасту 10-11-12 лет можно ожидать более сложные действия и движения, поскольку двигательный опыт детей заметно обогатился и уже вошел в их сознание.

Игра - основа 1 на 1 представляет собой начальный элемент, с которого можно учить баскетболу детей 8-9 лет.

В игре 1 на 1 следует обращать внимание детей на:

- вы не можете бежать, когда держите мяч;
- вы не можете уходить с площадки;
- вы не можете вести мяч во второй раз, после того как взяли его в руки;
- игрок, владеющий мячом, должен стараться перемещаться с ним, когда рядом нет соперника (объяснять как) и должен сразу решать, что делать, но должен также уметь менять свой план, если то, что он предполагал не проходит;
- игрок, владеющий мячом, должен уметь обороняться от того, что соперник пытается забрать мяч (укрывать мяч при ведении, поворачиваться в другую сторону);
- игрок, владеющий мячом, должен учиться обыгрывать своих соперников:
- нападающий, не владеющий мячом, должен пытаться стать неуловимым;
- защитник не должен уступать и должен оставаться перед своим соперником, который нападает, независимо от того, с мячом ли нападающий или без мяча.

Тренер должен внимательно следить за действиями игроков в ходе игры – основы, и, исходя из различных ситуаций на площадке, тренер должен определять, что игрок может делать хорошо, а что нет, предлагать упражнения и игры, полезные в плане решения проблем.



* Например: тренер может заметить, что ребенок, владеющий мячом, не знает, как вести мяч, чтобы перемещаться по площадке; или что игрок покидает площадку, что не меняет руки при ведении, не знает как выбирать разные способы ведения, не качественно контролирует мяч, не имеет четкого представления о положении своего тела в пространстве, либо не может принять быстрое решение.

* С другой стороны, тренер может разглядеть, что в защите игрок совершает слишком много фолов, стараясь перехватить мяч, или что игрок не координирован, или у него/нее плохо развито равновесие, игрок не умеет держать дистанцию, либо не умеет скоординировать движения рук и ног.

В этой связи тренер должен решить, что необходимо игроку в первую очередь в плане оказания помощи ребенку для решения проблем, изложенных выше.

Тренер должен предложить полезные игровые упражнения для решения проблем, постараться исправить основные ошибки в действиях (и этим исключить вторичные ошибки), должен снабдить ребенка простыми, но действенными средствами, позволяющими помогать пониманию игры (логически применимо к движениям)

Для достижения всего этого, тренер должен знать и применять нужные упражнения.

После аналитической работы, тренер должен вновь предложить игру - основу 1 на 1 и убедиться, что предложенная работа оказалась продуктивной.

В игре - основе 1 на 1 ребенок должен последовательно идти к пониманию того, что ведение помогает:

- переходить от защиты к нападению;
- переигрывать соперников;
- перемещаться ближе к корзине (водить мяч, останавливаться, передавать и бросать, бросать);
- улучшать угол передачи (играя с партнерами).

Ситуация 1 на 1 представляет обычно противостояние двух соперников нападающего и защитника, и это важно в плане умственного осознания игроками происходящих при этом изменений (от нападающего к защищающемуся и наоборот).

Постепенно игроки должны узнавать и понимать, когда им надо менять руки при ведении, когда лучше передавать мяч, чем вести и когда лучше бросать и как.

Все это называется «способностями к предвидению и принятию решений», которые на начальном этапе вызывают многие ошибки при оценке ситуаций и принятии решений.

Только после того, как ребенок понял «что» надо делать, можно начинать работу над «как» (техника выполнения) для достижения лучшего результата.

Можно играть 1 на 1 по всей площадке, на пол площадке, либо ближе к корзине.

Тренер может действовать как судья, ведя игру и останавливая ее в случае нарушений, обучая правилам и действуя терпимо в отношении ошибок детей.

Игра - основа 2 на 2

В игре - основе 2 на 2 мы имеем ситуацию игры 1 на 1 с мячом и 1 на 1 без мяча.

Эта игра - основа может использоваться в работе с детьми в возрасте от 8 лет при разных методах и технике, соответственно возрастной группе.

В игре - основе 1 на 1, рассмотренной выше, нападающий игрок имел лишь одну возможность – обыграть соперника ведением или броском, а защитник мог попытаться отобрать мяч и превратиться в нападающего.

Теперь в игре - основе 2 на 2 нападающий игрок с мячом имеет больше возможностей, дополнительно к ведению и броскам, он/она может так же передать мяч своим открытым партнерам, в то время как в защите один игрок по-прежнему опекает соперника с мячом, а другой нападающего без мяча.

Игрок, владеющий мячом, должен решить что делать, лучше ли вести мяч, передать или бросить (в зависимости от расстояния до корзины и до защитника).

* Например: если перед игроком, владеющим мячом, нет защитника, нападающий может решиться переместиться ближе к корзине соперника с ведением, а если защитник разгадывает это намерение, нападающий может попытаться обыграть его, меняя руки, направление или скорость.

Если игрок не может выполнить проход, завершая его броском, остановиться и бросить, либо сделать шаг и бросить, он/.она может передать мяч своему свободному партнеру.

Начальное действие, постигаемое ребенком (ведение и бросок), подверженность изменениям (перед игроком появляется защитник) означают, что ребенок должен учиться менять план своих действий (постараться обыграть своего соперника или передать мяч партнеру).

Для того чтобы выполнить все это ребенок должен обладать техническими возможностями, которые можно использовать каждый раз, когда в ходе игры возникает новая ситуация.

Игрок, не владеющий мячом, должен попытаться открыться, так чтобы оказаться на свободном месте для получения мяча, не имея перед собой соперника.



Игрок должен быстро перемещаться по площадке, поскольку если он не двигается, защитнику будет легче перехватить мяч в случае передачи (нападающий должен делать обманные движения и показывать где он хочет получить передачу). Совмещая два действия 1 на 1 с мячом и 1 на 1 без мяча, мы получаем новую игровую ситуацию 2 на 2 в нападении и защите (совместная игра).

В игре - основе 2 на 2 с дидактической точки зрения очень важно изначально ограничить объем ведения при владении мячом, обязывая игрока с мячом чаще выполнять передачи (передачи быстрее ведения).

Очень важно также предлагать разно цифровые ситуации (2 на 1) в игровой форме (на большом или маленьком пространстве) для того чтобы дети начинали понимать, что лучше передавать мяч открытому партнеру, нежели продолжать водить мяч.

Зачастую игрок, опекающий нападающего, не владеющего мячом, забывает о своем подопечном. Перемещается к мячу, оставляя соперника неприкрытым. Это ведет к следующим ситуациям:

- игрок с мячом опекается двумя защитниками;
- нападающий, не владеющий мячом, открыт, но не может получить мяч, поскольку игрок с мячом оказывается в трудной ситуации;
- игрок, не владеющий мячом, перемещается к игроку с мячом для получения передачи;
- игрок, владеющий мячом, испытывает сложности в ведении или выполнении передачи.

Хорошей идеей является подсказать игроку, не владеющему мячом, *не перемещаться близко к игроку с мячом*, поскольку при сближении игрок приводит с собой к мячу защитника (а это ограничивает перемещения партнера).

Это может иметь место только тогда, когда владеющий мячом оказывается в трудном положении и кричит «помогите», в этом случае партнер может переместиться ближе для получения мяча (либо для получения передачи или для получения мяча непосредственно из рук партнера).

В этом случае должно быть объяснено использование «опорной «ноги», игрок должен это начинать понимать, а не выполнять движения автоматически.

Игра - основа 2 на 2 может использоваться для того чтобы дети передавали мяч без ведения, затем один игрок может повести мяч, завершая все броском. Игра может быть на очки или на время.

Тренер может действовать как судья, ведя игру и останавливая ее при нарушениях правил, обучая правилам, будучи терпеливым в отношении ошибок детей.

Тренер должен наблюдать как играют дети, и останавливаться на проблемах, работая над ними, прежде чем возвращаться к базовой игре (свободно 2 на 2), убеждаясь, что исправления привели к улучшениям.

Ситуации, которые могут быть предложены, это 1 на 1 с мячом, 1 на 1 без мяча, 2 на 1, 1 на 1 с помощью тренера, 2 на 2 по всей площадке, 2 на 2 на пол площадке и 2 на 2 вблизи корзины.

По мере игры дети несомненно прогрессируют, стараясь сыграть по-настоящему (в будущем это будет иметь место в реальных играх), и вместе с этим продолжают развиваться в плане творчества и моторных ощущений.

Любой ценой следует избегать глубокой аналитической работы над жестами и перемещениями, но важно, чтобы дети понимали «что» они должны делать в игре «в защите и в нападении», и тренер должен помогать им решать проблемы, возникающие по ходу игры.

Игра - основа 3 на 3, 4 на 4 и 5 на 5

В игре - основе 3 на 3 важно, чтобы дети оказывались способны действовать в пространстве, сначала по всей площадке, а затем на пол площадке, затем ближе к корзине.

В этой ситуации есть два ребенка, не владеющие мячом, и игрок с мячом должен решить, кому сделать передачу (игроку, открывающемуся первым).

В связи с этим могут быть организованы реальные разно цифровые ситуации (3 на 1, 3 на 2, 2 на 3), так чтобы игрок с мячом мог решать, либо вести мяч, либо бросать, вести и бросать или передавать мяч.

Очевидно, что защитники должны опекать как владеющего мячом, так и других игроков.

В начале защитники будут лицом к лицу с нападающими, затем станут больше отходить и предугадывать развитие событий.

Владеющий мячом, если видит, что все защитники выходят на него, должен попытаться передать мяч неприкрытому партнеру. Если защитники опекают только игроков без мяча, владеющий мячом должен устремиться к корзине и выполнить бросок.

Если игрок с мячом уверен в себе, он/она должен попытаться обыграть своего непосредственного опекуна ведением, иначе лучше сделать передачу партнерам.

Работа предполагает определенное время, упражнения должны предлагаться в игровой форме, а методы должны быть аналогичными тем, что предлагались в игре - основе 2 на 2.

От игры - основы 3 на 3 можно постепенно переходить к 4 на 4 и 5 на 5 с предложением разно цифровых ситуаций (4 на 1, 4 на 2, 4 на 3, 5 на 1, 5 на 2, 5 на 3, 5 на 4).

Главное состоит в том, чтобы дети играли как можно больше без частых остановок игры тренером. Только таким путем игроки смогут сами приходить к лучшим решениям. Они будут более творческими, более приятными и не будут предписывать делать только то, что подсказывает тренер.

Если игроки не могут бросать в ситуации 1 на 1, для них предлагаются другие ситуации, а именно, передача мяча партнеру и игра с ним/нею (отдать и выйти, отдать и последовать, отдать и изменить местонахождение).



Из ситуаций 4 на 4 и 5 на 5 тренер выносит то, что заметил и организует более специальные упражнения, которые помогут повысить возможности игроков, а после этого тренер возвращается к ситуации 5 на 5 в более общей форме.

Тренер должен вести игру, учить правилам, контролировать фолы и нарушения, учить судейским жестам, но свистеть не часто а пытаться объяснять детям «суть» игры.

6.2. УПРАЖНЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В этой части мы объясним различные упражнения на физическое развитие игроков в мини-баскетболе.

Модель развития тела

1. Старайтесь, чтобы дети изучили свое тело и движения, которые они могут выполнить каждой частью своего тела (стоять спокойно, двигаться с мячом и без мяча). Предложите последовательно движения, с которыми дети не знакомы.
2. Все виды ходьбы (на пятках, на носках, на внутренней иди внешней стороне ступни).
3. Ходьба и бег вперед, ходьба спиной, боком, вокруг или по центру площадки, держа мяч высоко, низко, перед собой и за спиной.
4. Бег, бег спиной, бег держа мяч за спиной.
5. Бег с высоким поднятием коленей, бег держа мяч перед собой.
6. Ходьба или бег, вращая мяч вокруг головы, тела, бедер, вынося мяч вперед, вверх.
7. Идти или бежать в середине площадки с мячом при музыкальном сопровождении. Неожиданно остановить музыку и наблюдать за поведением и реакцией детей, затем вновь включить музыку.
8. То же игровое упражнение, что и выше со свободным ведением.
9. Идти, держа мяч в руках, катить мяч, не допуская вращение вокруг тела, сжимать мяч, бросать его.
- 10.Идти, держа мяч зажатым между ног.
- 11.Прыгать, держа мяч.



12. По петушиному нести мяч между лодыжек под ягодицей, перекатывая мяч.
13. Игровые упражнения для тренировки дыхания.
14. Сесть, поднять ноги и передавать мяч между коленями.
15. Лежа на земле, передавать мяч между коленями.



16. Лежа на спине, держать мяч между лодыжками, поднимать мяч, чтобы коснулся земли за головой и в обратном направлении.
17. Сгибать руки, чтобы касаться мячом спины и груди.
18. Держать мяч между лодыжками: поднимая стопы, сидя перемещать мяч вправо и влево.
19. Лежа на ягодице, вести мяч правой и левой рукой.
20. Сжимать мяч двумя руками в течение 5 секунд.
21. Стоя, расставив ноги, высоко держать мяч: сгибать талию и касаться мячом правой ноги, затем левой ноги.



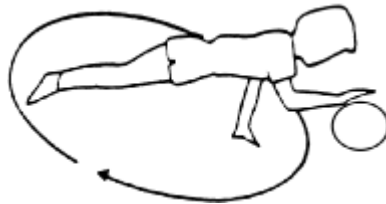
22. Лежа на спине, мяч между лодыжками, поднимать ноги и катить мяч к груди.
23. Мяч на земле: стараться «поднять» его, ударяя по нему сверху одной рукой.
24. Вести мяч ногами, коленями, головой.
25. Высоко поднять мяч, позволяя ему падать и высоко отскакивать от земли, касаться его головой, плечами, коленями, ногой.
26. Мяч между руками: быстро менять положение руки.
27. Крутить мяч вокруг ног, перемещаясь по площадке.



28. Толкать мяч вперед головой.



29. Положить одну руку на землю, используя другую для ведения и перемещения.

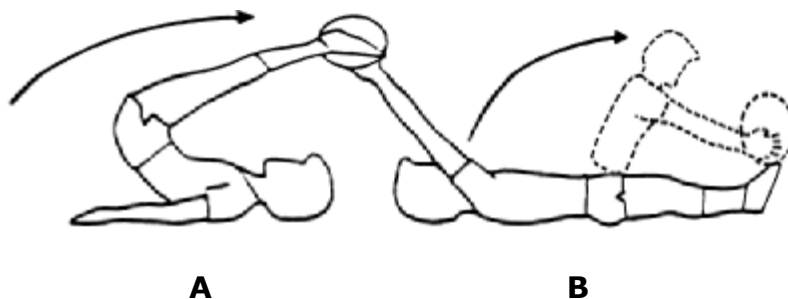


30. Вести мяч кулаком с отскоком от земли, стороной руки, обратной стороной руки, ладонью (стоя на месте и в движении).

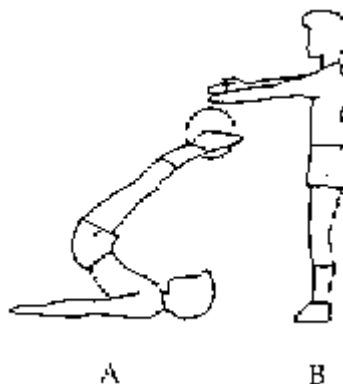
31. То же упражнение, что и выше, но двумя кулаками, разными сторонами, обратными и тыльными сторонами рук.

32. В парах передавать мяч, сидя пониже, согнув тело.

33. В парах лежа на спине: «А» держит мяч между лодыжек, поднимает ноги и передает «Б», который получив мяч, повторяет то же самое.



34. В парах: «А» с мячом между лодыжек поднимает его и передает «Б», который стоит; затем следует повторение и смена позиций.



Ориентация тела в пространстве и плоскости

1. Игровое упражнение по всей площадке (у боковых линий, лицевые, круги), ходьба, бег, прыжки, ведение.
2. Бросать мяч к боковым линиям, стараться поймать его прежде чем он вылетит с площадки; то же у лицевых линий.
3. Идти по площадке, закрыв один глаз, закрыв оба глаза, с ведением, прыжками и ведением.
4. Ведение вдоль линий площадки, кругов, мест у ограниченных областей.
5. Идти по площадке, передавая мяч под ногами.



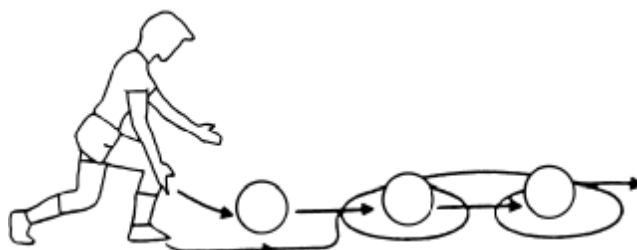
6. Вести мяч удобной рукой, стоя на месте, идти, бежать.
7. Вести мяч, стоя на месте и прыгая, держа ноги вместе, выпрыгивать на одной ноге, расставляя ноги, перекрещивая их.
8. Ведение одной рукой, стоя на месте и прыгая на ту же ногу.
9. Ведение напротив стены одной рукой, двумя руками.
10. Высокое ведение, очень высокое, низкое, очень низкое.
11. Ведение сидя одним пальцем, двумя, тремя, четырьмя, пятью.
12. Ведение «там-там».
13. Подброс мяча, очень высоко, и ловля той же рукой, другой рукой, двумя руками (стоя, согнув колени, лежа на спине).
14. Ведение и прыжки по прямой линии.

Пространственно-временное восприятие

1. Катить мяч по площадке одной рукой, двумя руками, ногами, вести, стараясь миновать препятствия.
2. Ходьба, бросок мяча вперед, ловля сразу после касания мячом площадки.
3. Ходьба, бросок мяча назад и сразу ловля его; повторы.
4. Высокий подброс мяча и ловля его после нескольких хлопков руками перед собой, за спиной, впереди и сзади, под ногами.
5. То же упражнение, что и выше после касания земли одной рукой. двумя, обернувшись вокруг.
6. Броски мяча в стену и ловля его.



7. Броски мяча в стену, хлопок руками перед собой, ловить мяч не роняя, повторить, хлопая за спиной, касаясь земли, поворачиваясь вокруг себя.
8. В парах, держась за руки, вести мяч (стоя на месте и перемещаясь).
9. Катить мяч, бежать и подбирать прежде чем мяч достигнет установленной отметки.
10. Катить мяч и обегать вокруг него.



11. Высоко подбрасывать мяч и хлопать каждый раз, когда мяч касается земли.
12. То же игровое упражнение с выпрыгиванием, держа ноги вместе, то же на одной ноге.
13. Подбрасывать мяч как можно выше и как можно дальше.
14. Ведение с переменной ритма.
15. Спinoй к стене, бросать мяч в стену, поворачиваться и ловить.

16. Подбрасывать мяч высоко в воздух и стараться пробежать под ним как можно больше раз.



17. Ударять мяч о пол и проводить рукой по мячу.

18. То же игровое упражнение, держа руки и ноги вместе.

19. Идти, держа мяч за головой, выпустить его и поймать, прежде чем мяч коснется пола.



20. Вращать мяч пальцем.



21. Идти перебрасывая мяч из руки в руку.

22. Расставить ноги, ударять мяч в пол между ногами, поворачиваться и брать мяч.

23. Стоя, расставив ноги, держать мяч между ногами с одной рукой впереди себя, а другой рукой позади: быстро перебрасывать мяч из руки в руку.

Равновесие

1. Высоко подбрасывать мяч и поворачиваться кругом (считать сколько раз ребенок может повернуться).
2. Ведение, прыгая на одной ноге (на месте или в движении).



3. Перекатываться на ступнях не теряя равновесия.
4. Идти на носках, на пятках.
5. Стоять, держать мяч, ноги расставлены: прыгать, полностью оборачиваться вокруг себя и приземляться на то же место (в одну сторону, затем в другую).
6. Вести мяч с закрытыми глазами.
7. Спрыгивать с и запрыгивать на скамейку, не теряя равновесие.
8. Бежать вокруг площадки и мгновенно останавливаться по сигналу.
9. То же игровое упражнение с ведением.
10. Бежать вокруг площадки, останавливаться по сигналу, высоко выпрыгивать и оборачиваться вокруг себя, затем вновь бежать.
11. Ходьба спиной.
12. Идти по скамейки спиной, затем лицом.
13. Те же упражнения с ведением.
14. Вести мяч по площадке, по сигналу опускаться на площадку, встать, брать мяч и вести вновь.
15. Катить мяч вперед, кувырок на ковре, брать мяч и вести, передавать или бросать.

16. Идти по скамейке, ловить мяч, брошенный партнером, и сразу передавать его обратно.



17. Вести мяч по площадке и по сигналу останавливаться, стоя на одной ноге.



18. Водить мяч вокруг, внутри и вне круга по очереди.

19. Бросать мяч в круг, образованный инструктором.

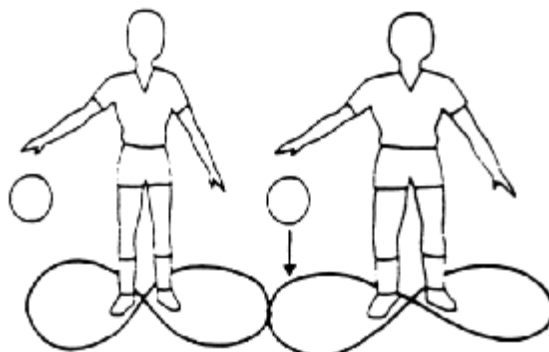
20. Бросать мяч в корзину из положений с отсутствием равновесия.

Координация

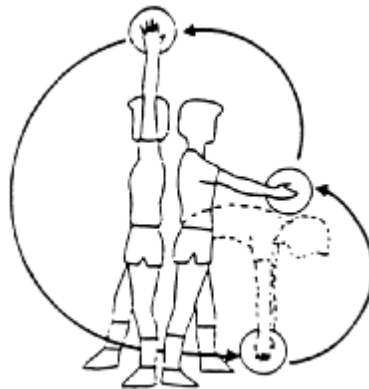
1. Катить мяч и стараться попасть в цель (в перемещающийся мяч, в круг, в палки, номера на стене, внутрь квадратов из пленки на стене и т.д.).
2. Бежать, выставив одну руку вперед, держа другую над собой.
3. Бросать мяч и стараться попасть в круг, сделанный партнером.



4. В парах (по мячу каждому): стараться коснуться спины, коленей, мяча (тот кто коснется партнера большее количество раз за определенное время, выигрывает).
5. То же упражнение втроем, вчетвером, впятером.
6. Ведение на месте со сменой рук.
7. То же игровое упражнение на бегу.
8. Идти спиной с ведением двумя мячами.
9. В парах ведение двумя мячам и по сигналу меняться мячами.
10. То же игровое упражнение втроем, вчетвером, впятером.
11. Ведение цифрой «8», расставив ноги.
12. Ведение цифрой «8», в парах.

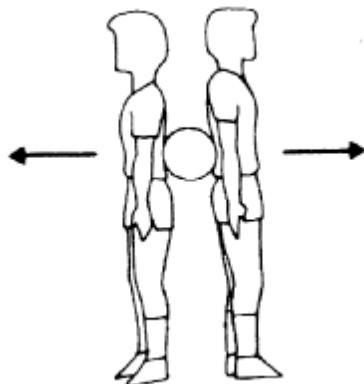


13. В парах «А» ведет мяч к «Б» (ноги и руки расставлены), проходит под, поворачивается, возвращается на исходную позицию, останавливается, поворачивается, передает мяч «Б», который повторяет то же упражнение.
14. Стоя, держа мяч перед собой на вытянутых руках: позволить мячу упасть, хлопнуть руками за спиной и подобрать мяч.
15. То же упражнение, держа мяч за спиной: хлопнуть руками и взять мяч.
16. То же упражнение, держа мяч перед коленями.
17. Одновременное ведение тремя мячами.
18. В парах (по мячу на каждого): «А» ведет, перемещаясь вперед, а «Б» ведет, перемещаясь назад; по сигналу смена.
19. То же упражнение в стороны.
20. В парах (по мячу на каждого): «А» передает «Б» с отскоком, а «Б» от груди двумя руками обратно «А».
21. В парах «А» стоит с мячом, а «Б» сидит с мячом, «А» передает мяч «Б» и садится, а «Б» передает мяч и встает.
22. В парах пас от груди двумя руками, с отскоком, сбоку, сбоку с отскоком, вытягивая руки, катя, по бейсбольному, двумя руками над головой.
23. В парах, спиной друг к другу: передавать мяч над головами и под ногами.



24. То же игровое упражнение, передавать мяч в сторону, вправо, влево.
25. В парах, лицом друг к другу: «А» катит мяч к «Б», а «Б» передает в это время ногами.
26. В парах, сидя лицом друг к другу, по мячу на каждого: меняться мячами, катя их, с отскоком, бросая.
27. Стараться попасть мячом в цель.
28. В парах: «А» перемещается, ведя мяч, а «Б» имитирует партнера, затем смена.

29. В парах, мяч между спин: ходить вперед, назад, в стороны, стараясь не уронить мяч.



30. То же игровое упражнение с мячом, зажатым между головами.



31. В парах, лежа на ягодице, каждый с мячом: передавать мяч.

32. В парах: «А» передает мяч «Б», а «Б» перед получением должен хлопнуть в ладони.

33. В парах: «А» подбрасывает мяч высоко в воздух, а «Б» подбрасывает свой мяч, стараясь попасть в мяч «А».

34. То же упражнение с катанием мяча.

Обучение дыханию

1. Надуть шарик, дуть через соломинки, создавать шум.
2. Вдыхать и выдыхать через одну ноздрю, закрывая другую.
3. Катать, дуть, пинг-понговые шарики по полу.
4. Вдыхать через нос и громко считать не выдыхая, то же считать мысленно.
5. Сидеть, опираясь на руки за спиной: вдох на один счет и выдох на два счета.
6. Стоять, держать мяч между ступней: вдохнуть на счет один, расставляя руки и поднимая их, выдохнуть на счет два, одновременно сгибая ноги (обхватывать под коленями).
7. Лежа на спине, мяч на груди: вдох и выдох, наблюдая за перемещениями мяча вверх и вниз.



8. То же упражнение с мячом на ягодице.
9. «Надуть» бумажный стакан, следя за размером, не передувая (соревнование).

Выносливость

1. Ведение на расстоянии 15-20 метров.
2. Слаломный бег с ведением.
3. Эстафетный бег с ведением.
4. Игровые упражнения для ритмичного владения мячом.
5. Тик-так вдвоем, втроем, вчетвером, впятером только вперед, вперед и назад, на время.
6. Соревнование в сгибании и разгибании рук.



7. Соревнование в прыжках, держа ритм.
8. То же игровое упражнение с одновременным ведением.
9. Соревнование в бросках на время: смотреть сколько может быть сделано бросков за определенное время.



10. То же игровое упражнение, следить сколько попаданий в корзину может быть выполнено за определенное время.
11. Передачи на время (2, 3, 4, 5 игроков в командах): следить сколько передач может быть выполнено за определенное время.
12. Упражнения в цепочке на время.

Быстрота – Сила

1. Вести и прыгать одновременно.
2. Соревнование в ведении, бросках, передачах на месте и в движении.
3. Упражнения в парах в нападении и в защите, с соперником и сопротивлением.
4. В парах: «тачка» (держат направление).
5. Прыгать внутрь круга и из него.
6. Прыжки в высоту, длину, назад, вприсядку.
7. Бросать мяч вперед, назад, в стороны, сидя, наклоняясь, лежа на спине, на ягодице.
8. Все виды эстафет.
9. Все виды упражнений в цепочка (стимулирующие прыжковые усилия, бросковые усилия).

Скорость

1. Бег с ведением по площадке с изменением скорости по сигналу (свистку, голосу, по линиям на площадке и т.д.).
2. Начало ведения из разных положений (стоя, сидя, согнув колени, лежа на спине, на ягодице и т.д.).
3. В парах (по мячу на каждого) вести и стараться коснуться другого мяча, коленей, спины, развязывать шнурки и т.д.



4. Беговое и эстафетное ведение (различные сигналы).
5. Очень простые упражнения в цепочку.
6. Игровые упражнения на реакцию на сигналы (зрительные, звуковые, чувствительные).

Общая мобильность

1. Игровое упражнение на владение мячом или другими предметами.
2. Вращение, движения туловищем, расставить икры, бедра, удержание мяча в руках.
3. Очень простое упражнение: пролезть под скамейкой, через планки на стене, через кривую лестницу на полу.



4. Игровое упражнение на мобильность туловища, бедер, с проверочными элементами.

Пространственно – временные и динамические различия

1. Быстро идти и бежать, медленнее, медленно прыгать, быстрее.
2. То же упражнение с ведением.
3. Медленное ведение, быстрое, с высоким отскоком, с низким, очень высоким, очень низким.
4. Ведение двумя мячами в противоположные стороны (на месте и в движении).
5. Ведение бегом к месту со сменой рук, направления, скорости, ходьба спиной (по сигналу).
6. Ведение с разной скоростью.
7. В парах, имитировать скорость ведения партнера.
8. Инструктор задает ритм, а дети стараются имитировать это руками, ногами, с мячом.

Мобильность обучения, адаптация и преобразование, контролирование мобильности

1. Различные игровые упражнения с различными ускорениями и остановками.
2. Игровые упражнения: индивидуальные, в парах, в группах (с мячами, надутыми сильно, слабо, с жесткими, с мягкими, тяжелыми, легкими, маленькими, большими) с маленькими подставками зала, назад, с возрастанием ритма, по различным сигналам (голосом, свистком, тамбурином, музыкой).
3. Все виды ведения, бросков, передач и комбинаций.
4. Все ситуации от 1 на 1 до 5 на 5 (на нападение и защиту).
5. Игровые упражнения с неравным количеством игроков.

Предвидение и выбор

1. Передачи в парах с защитником по середине.



2. То же игровое упражнение в группах по три и по пять (с одним, двумя защитниками).
3. Игры 1 на 1 в разных местах площадки.
4. Игры с разным количеством игроков в каждой команде.
5. От 1 на 1 до 3 на 3 с поддержкой.
6. Игра с помощью в защите (поезда).

6.3. УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА

В этой части мы объясняем различные упражнения на совершенствование основ баскетбола.

Ведение

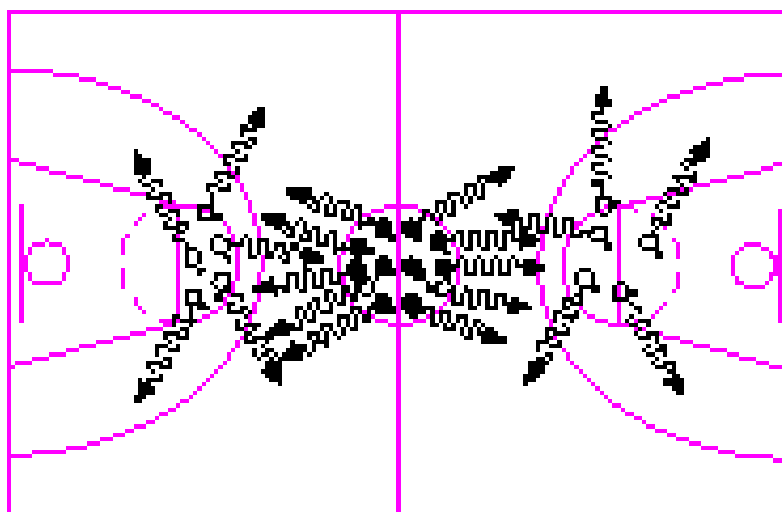
1. Ведение, стоя на месте, в движении, вокруг площадки, по периметру площадки, по середине площадки
2. Ведение в центре площадки, отвечая на разные сигналы (голос, свисток, тамбурин, хлопки), с изменением скорости, направления, ходьбой спиной, сменой рук и т.д.
3. Ведение на площадке по заранее подготовленному пути
4. Ведение двумя мячами, на месте и в движении
5. **«Игра Статуя»:** дети водят мяч в середине площадки (по мячу на каждого) и по сигналу инструктора останавливаются (тот кто не остановился теряет очко). Это учит как останавливаться (остановка прыжком и на два такта)
6. **«Игра Поймать»:** дети (по мячу на каждого) водят мяч в площадке, стараясь, чтобы «Этот» до них не дотронулся. Тот, кого коснулись, становится «Этим». Здесь дети учатся менять руки, перемещаться спиной, менять направление, скорости достижения цели «играя» (не аналитически)
7. Та же игра с отличием в том, что ребенок, который «Этот» должен стараться коснуться как можно больше других детей за определенный период времени
8. Дети водят мяч вдоль линий площадки, а когда встречаются с другим ребенком, они должны менять руку, поворачиваться, изменять направление
9. **«Игра Джек-Хаммер»:** все дети водят мяч в площадке, имитируя Джек-Хаммер» (ведя высоко, низко, медленно, быстро)
10. **«Игра Машина»:** все дети (по мячу на каждого) рассеиваются по площадке и имитируют автомобили. В исходном положении, когда машина стоит, ведение при включенном моторе, ведение вперед начинается, когда машина трогается, ведение по всей площадке (вперед, назад, вправо, влево) по мере движения машины, прекращение ведения, когда машина останавливается на светофоре (Инструктор выкрикивает «Красный свет!»), снова начинать ведение вперед (когда Инструктор говорит «Зеленый свет»), возвращение в исходное положение (остановка прыжком).
 - Это учит разным вариантам начала ведения, различным формам ведения, остановке прыжком и ведению.

 нападающий без мяча	 защитник
 нападающий с мячом	 передача (любая)
 перемещение игрока без мяча	 ведение игрока
 изменение направления с мячом	 бросок
 тренер инструктор	 препятствие

Таблица 17. Объяснение к диаграммам этой главы

- Из этих исходных положений, после приблизительного представления различных основ происходит постепенный переход к более детальным объяснениям и стабилизации движений, затем к готовности при необходимости к их выполнению
11. **«Игра Хвост»:** один ребенок без хвоста (платка) водит мяч по площадке и за определенный период времени старается схватить хвост других детей, которые по площадке убегают с ведением. Выигрывает ребенок, которому удастся схватить наибольшее количество хвостов.
 12. Свободное ведение по площадке с остановкой по сигналу, поворотом корзины, к боковым линиям (в зависимости от указаний Инструктора). Это учит использованию осевой ноги.
 13. **«Пас себе»**, остановка и начало ведения (во всех направлениях)
 14. **«Игра Собака и Заяц»:** разделить детей на две команды (по мячу каждому), каждому ребенку (собаке) предназначается свой ребенок (заяц). Собаки выстраиваются в центральном круге, а зайцы в середине площадки. Когда Инструктор дает сигнал к началу, собаки ведя мячи, стараются коснуться зайцев. Тот кого коснутся, должен остановиться и сесть. Ребенок, который

сможет в определенный период времени коснуться наибольшего количества зайцев, становится победителем.

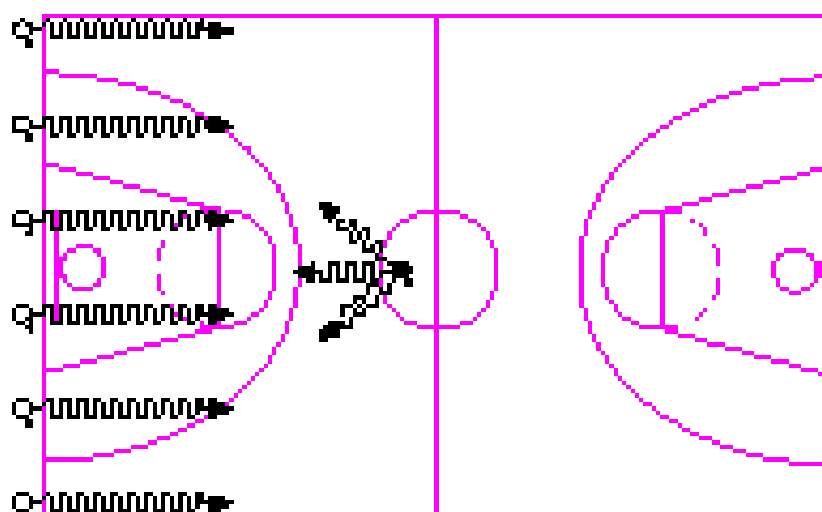


15. *«Игра Волк и Овцы»*: расставьте детей (овец) в трех кругах площадки (по мячу каждому) и одного ребенка (волка) вне кругов (с мячом). Когда инструктор скажет «Волка здесь нет», овцы могут начать свободно перемещаться по площадке (волк то же может перемещаться, но не дотрагиваться до овец). Когда инструктор скажет: «Вот идет волк», волк может касаться овец, которые вне кругов (овцы в кругах находятся в безопасности). Овцы, которых касается волк вне кругов, становятся волками и игра продолжается.

Целью игры является научить детей не смотреть все время на мяч, и использовать разные виды ведения в зависимости от ситуации, возникающей в ходе игры.

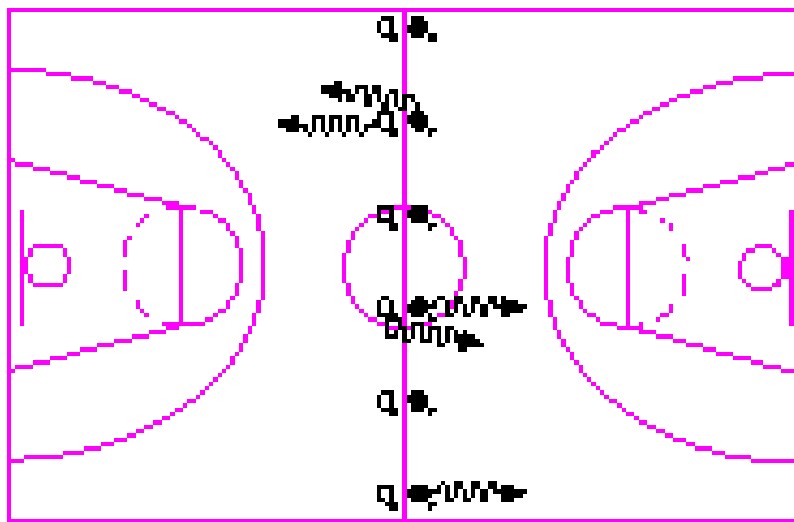
16. *«Игра Рыбак»*: все дети (рыбы) стоят в линейку за лицевой линией (по мячу каждому), в то время как один ребенок находится в центре площадки (рыбак). По сигналу инструктора дети начинают ведение и стараются достичь другого конца площадки (у лицевой линии), не позволив рыбаку коснуться себя. Те, кого касается рыбак, становятся рыбаком.

В начале игры не так важно обращать внимание на нарушения. Игра учит скорости, предвидению и выбору ведения.

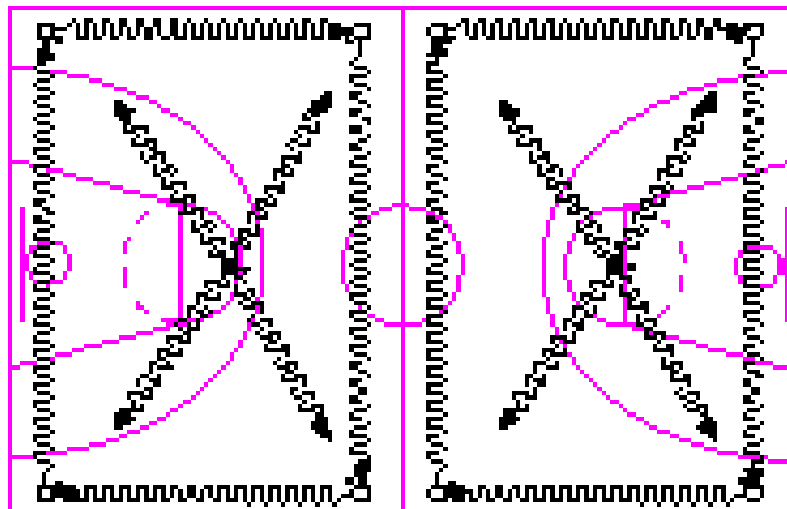


17. *«Игра Бежать и Догонять»*: дети делятся на две команды (по мячу каждому) и выстраиваются на пол площадке (одна команда лицом к одной корзине, другая к противоположной), дети стоят спиной к спине. Каждой команде присваивается номер или цвет, команда, которую называют, начинает ведение к лицевой линии, а другая команда, развернувшись, начинает ведение и старается коснуться убегающих (каждый ребенок должен коснуться только того соперника, кто стоял спиной к нему).

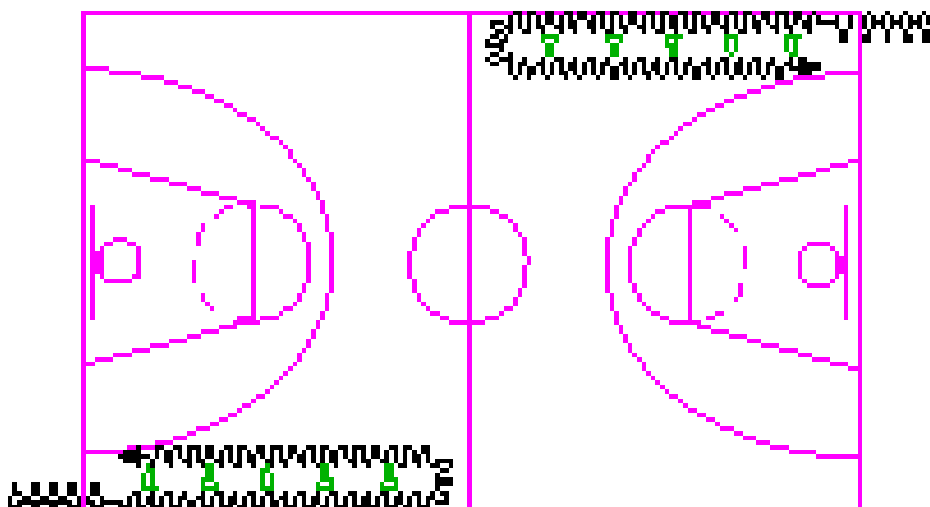
Тот, кто добегает до лицевой линии – спасен, в то время как тот, кого коснулись, поднимает руку (никто не выбывает). Команда, которой удалось коснуться наибольшего числа соперников за определенное время, выигрывает. Игру можно проводить, начиная из исходного положения стоя, на коленях, сидя, лежа на спине или ягодице.



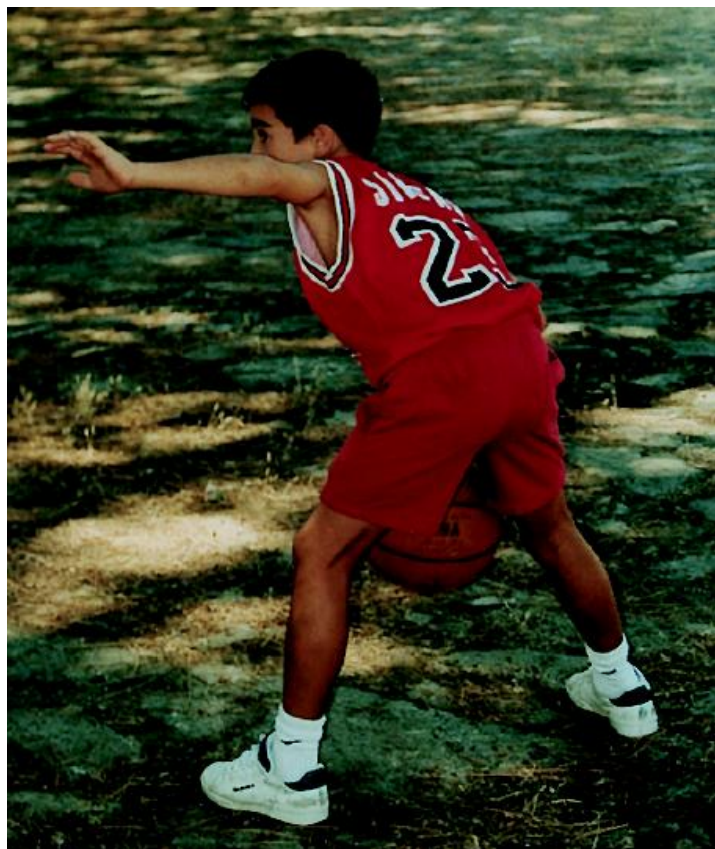
18. *«Игра Четыре Угла»*: дети образуют квадрат (по мячу каждому) и один ребенок по середине старается занять свободный угол. По сигналу дети в углах должны поменять позиции, ведя мяч, в то время, как ребенок, являющийся «Тем», должен занять место в углу. Ребенок, оставшийся без места становится «Тем», и игра возобновляется. В начале игры важно установить направление перемещений (по часовой стрелке, против или произвольно).



19. **«Игра Свободные Салочки»:** дети (по мячу каждому) бегают с ведением по площадке, а один ребенок «Тот» старается их коснуться. Дети, которых касаются, останавливаются, расставляя руки и ожидая. Что их коснутся другие дети и освободят.
20. **«Игра 1-2-3 Начали»:** дети (по мячу каждому) выстраиваются в линейку за лицевой линией, а один ребенок стоит в центре площадки (с мячом). Ребенок в центре (стоя спиной к другим детям), выкрикивает «1-2-3 Начали», поворачивается и старается определить, кто из детей не прекратил ведения (дети начали ведение, когда ребенок в центре площадки начал считать: «1-2...»). Тот, кого заметили, что он не прекратил ведение, когда «Тот» обернулся, возвращается в исходное положение. (эти дети могут продолжать играть). Ребенок, первым доведший мяч до середины площадки и не оказавшийся замеченным тем, кто считал, становится победителем этой игры.
21. **«Игра Сигнал»:** дети (по мячу каждому) выстраиваются в линию лицом к Инструктору. Когда дети начинают ведение, Инструктор указывает направление, в котором дети должны перемещаться (направо, налево, вперед, назад и т.д.). Если Инструктор держит руки низко, ребенок может вести мяч в любую сторону, если Инструктор поднимает вверх правую руку, ребенок ведет мяч влево (и наоборот). Если Инструктор поднимает обе руки, ребенок должен вести мяч обратно.
22. **«Эстафета Ведение»:** существует много видов эстафет (вперед, вперед и назад) без мяча (бег, прыжки) или с ведением, по мячу каждому или с одним мячом на команду. По сигналу Инструктор первый в линии стартует и продвигается по дистанции (слалом, бег вокруг предметов, вокруг трех кругов площадки). Затем ребенок возвращается, останавливается перед вторым в линии, касается мячом и игра продолжается. Команда, прибежавшая первой по завершению дистанции выигрывает.
23. **«Эстафета Бег с Конусами»:** разбейте детей на две команды (по мячу каждому) и постройте их, как показано на диаграмме. По сигналу стартует первый ребенок в каждой команде, ведет мяч одной рукой, стараясь другой рукой повалить конусы на своем пути, затем быстро ведет мяч назад, чтобы ведение начал второй игрок. Тот, ведя мяч одной рукой, старается поднять конусы (игра не продолжается, если конус не поднят) и т.д. Выигрывает команда, прибежавшая первой.



24. Свободное ведение по площадке со сменой рук, ходьба спиной, с изменением направления, скорости, ведение с поворотом и т.д.
25. Ведение по периметру площадки с изменением направления, скорости, рук, по указанию Инструктора.
26. Ведение на площадке с обменом мячами с другими детьми, продолжая ведение (ведение не прерывать).
27. Расставьте детей в группы по трое, четверо, или пятеро вдоль лицевой линии и поставьте какие-то предметы на площадке у двух линий штрафных бросков и у центральной линии на площадке можно поставить другие препятствия). По сигналу Инструктора стартует первый ребенок. У каждого предмета дети должны делать следующее:
- поменять руку,
 - повернуться назад,
 - изменить скорость,
 - ведение с поворотом,
 - остановиться прыжком,
 - повернуться, поменять руку и вести мяч вперед,
 - поменять направление
28. Упражнение на обучение ведению (начало, ведение и остановка, со сменой рук, с поворотом, с изменением направления, с укрыванием мяча, за спиной, с ложным поворотом и поворотом, с колебанием и т.д.).



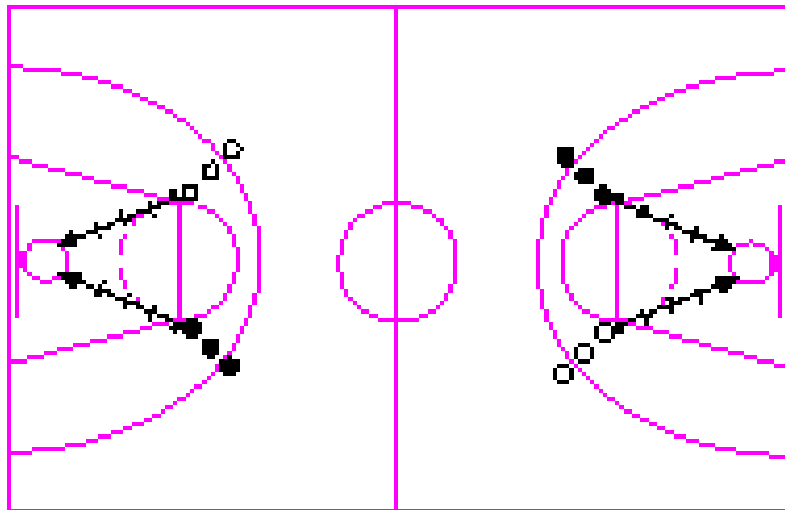
Броски

1. Бросать мячи разного веса и размеров в контейнеры, круги, корзины, на разной высоте (с разного расстояния)
2. Свободные броски в корзину



3. Броски в корзину со скамейки
4. Броски в квадрат на стене, в цифру, нарисованную на стене, в круг на полу, или в круг, который держит другой ребенок
5. Броски мяча, стараясь сбить конусы, попасть в другие мячи, разные предметы (неподвижные или перемещающиеся)
6. Броски в большие чем обычно корзины
7. Броски в корзины разных размеров без щита
8. Броски в корзину с разных позиций (лицом, сбоку справа, сбоку слева и т.д.)
9. Броски в корзину: соревнования с различным подсчетом в зависимости от броска (два очка за чистое попадание; одно очко если мяч коснулся кольца; пол очка если мяч коснулся щита) . Команда, которая первой наберет установленное количество очков, побеждает

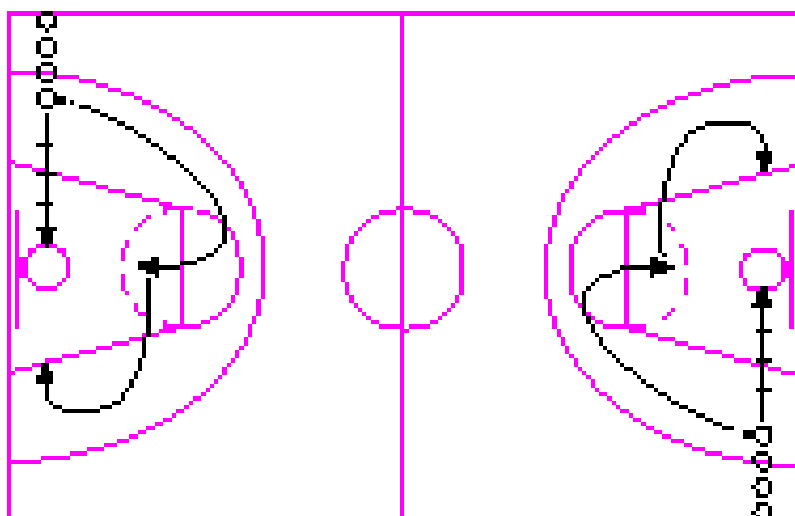
10. Соревнования в бросках перед корзиной, произвольные броски (очко за каждое попадание). Команда, забросившая больше мячей за определенное время, выигрывает. Соревнование можно проводить бросая с разных дистанций, сбоку справа, сбоку слева, с бросками от щита или без.



11. Соревнование в произвольных бросках (индивидуальные или командные)
12. **«Игра 21»:** разбейте детей на две команды и постройте их у двух линий штрафных бросков. По команде первый ребенок в каждой команде бросает (два очка за попадание, в противном случае ребенок должен устремиться за отскоком и бросить снова, получая за попадание одно очко). Второй ребенок в команде начинает, когда первый попал или использовал оба броска. Команда, набравшая первой 21 очко, выигрывает.
13. **«Всемирная игра»:** отметьте несколько позиций для бросков вокруг ограниченной области (нумеруя последовательно) и начинайте игру у корзины. Если ребенок попадает,, то он перемещается на другую точку (либо остается после промаха. Ребенок, который первым проходит весь круг, выигрывает. (Те, кто промахиваются, имеют на каждой точке три попытки, если промахиваются все три раза, то все равно переходит на следующую позицию).
14. **«Треугольник»:** разбейте детей на две команды (по мячу каждому) и постройте их как показано на диаграмме под двумя корзинами. Отметьте три позиции для бросков (справа, с полукруга и слева) и начинайте игру по команде И7нструктора. Ребенок не может переместиться в следующую позицию пока не попадет (возможны три попытки).

Команда, прошедшая через все три точки и первой достигшая последней позиции, выигрывает. Нельзя бросать с новой точки, пока все члены команды не попадут.

с предыдущей позиции или не будет использовано право на все три броска.



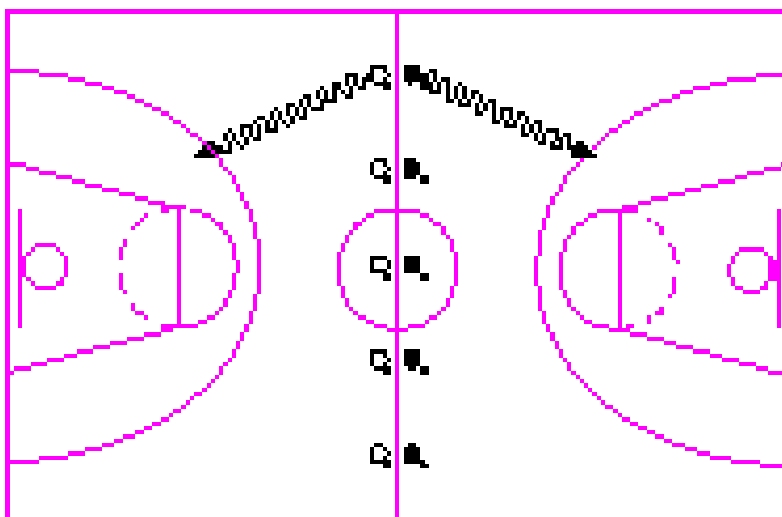
15. Все игровые бросковые упражнения можно выполнять двумя руками, одной рукой, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке.
16. Подбрасывать мяч высоко, ловить и бросать в корзину
17. Лицом к корзине, высоко подбросить мяч, пробежать под ним, повернуться, поймать, опять повернуться (на опорной ноге) и бросить
18. Броски в корзину с открытым одним глазом и закрытым другим
19. Дети выстраиваются у линии штрафного броска (по мячу каждому) спиной к корзине. По сигналу дети поворачиваются (вперед и обратно) и бросают
20. Дети стоят лицом к корзине, мяч на земле. По сигналу они быстро берут мяч и бросают в корзину
21. Дети стоят лицом к корзине, мяч за ними. По сигналу они бросают мяч вперед (из под ног) подбирают его и бросают в корзину
22. Дети стоят лицом к корзине, держат мяч между ног: по сигналу выпрыгивают, мяч падает на землю, дети его подхватывают и бросают в корзину.
23. Броски стоя на одной ноге
24. Соревнование в бросках из-за линии 3 очков
25. Катить мяч к корзине, бежать за ним, остановить его (одной рукой спереди, другой сзади) и бросать в корзину
26. Броски в корзину из положения сидя
27. Бросать мяч в щит, подбирать отскок и бросать в корзину
28. Броски в парах с разных положений
29. Обучение бросковым упражнениям (положению ног, усилию, правильному выталкиванию, свободной кисти, выпуску, вытянутой руке) с анализом поправок
30. Соревнования в бросках крюком из-под корзины
31. Соревнования на «передачи и броски» после отскока, справа и слева, правой и левой рукой

Ведение и броски

Комбинации ведения и бросков позволяют детям овладевать различными ситуациями, возникающими в ходе игры (вблизи корзины надо сразу бросать, вдали от корзины надо вести, чтобы оказаться поближе)

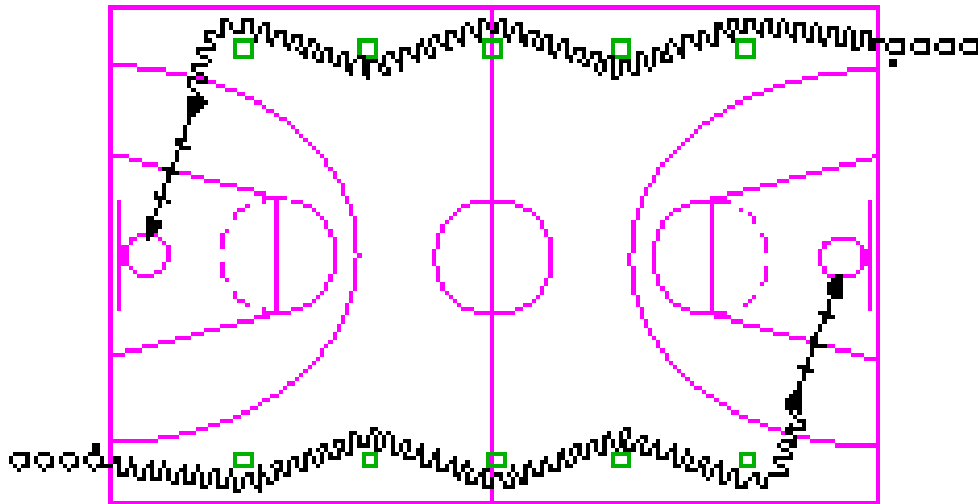
1. **«Все вместе к корзине»:** разбейте детей на две команды (по мячу каждому) и расставьте их (спина к спине) в середине площадки (как показано на диаграмме) По сигналу Инструктора все члены обеих команд начинают одновременно вести мяч к корзине соперника (к которой они стоят лицом). Тот кто забрасывает, быстро ведет мяч обратно к исходной позиции, в то время как те кто промахиваются, имеют три попытки, чтобы забросить. Если они не забрасывают с трех раз, они все равно возвращаются на исходные позиции.

Выигрывает команда, финишировавшая первой и в которой все дети сидят. Игру можно также начинать из положения сидя, с колен, лежа на спине или ягодице, а броски могут быть после остановки прыжком, просто остановки или с прохода.

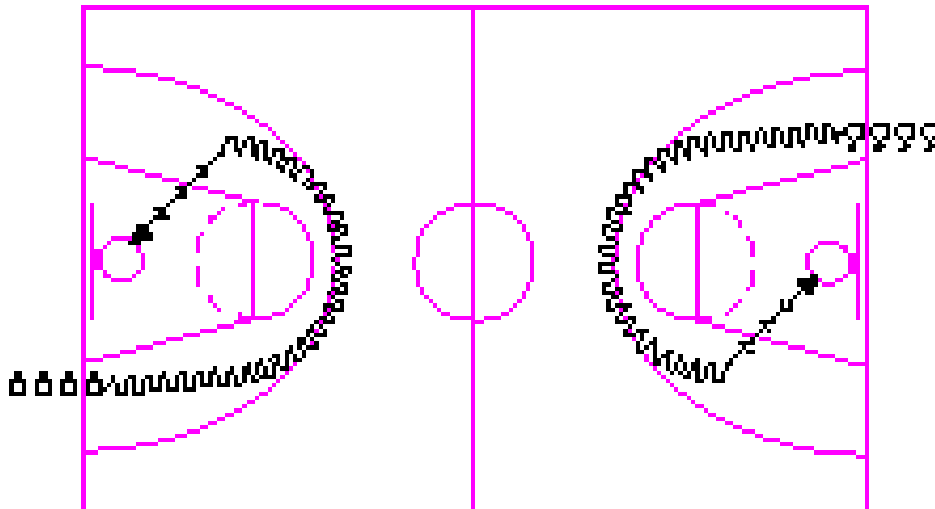


2. Та же игра, но с начальным поворотом (вперед и назад) по сигналу. Дети ведут мяч, а затем бросают в корзину соперника с исходной позиции.
3. **Эстафета с ведением и броском:** дети делятся на две группы (по мячу каждому). По сигналу первый ребенок в каждой команде начинает ведение, останавливается и бросает. Если ребенок попадает в корзину, он или она быстро возвращается на исходную позицию, в противном случае у ребенка есть три попытки, чтобы забросить мяч. После трех попыток ребенок возвращается на исходную позицию. Выигрывает команда, попавшая большее количество раз за определенное время.
4. Та же эстафета может быть проведена только с одной попыткой забросить мяч (второй ребенок стартует, когда первый совершил бросок).

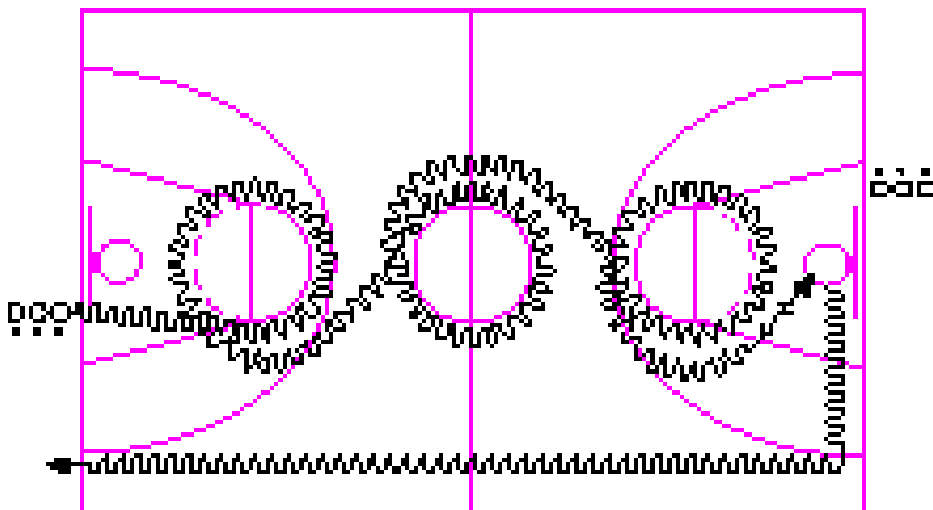
5. *Эстафета с ведением слаломом*: разделите детей на две команды (по мячу каждому или по мячу на команду).



«Круговая Игра»: разделите детей на две команды (по мячу каждому).

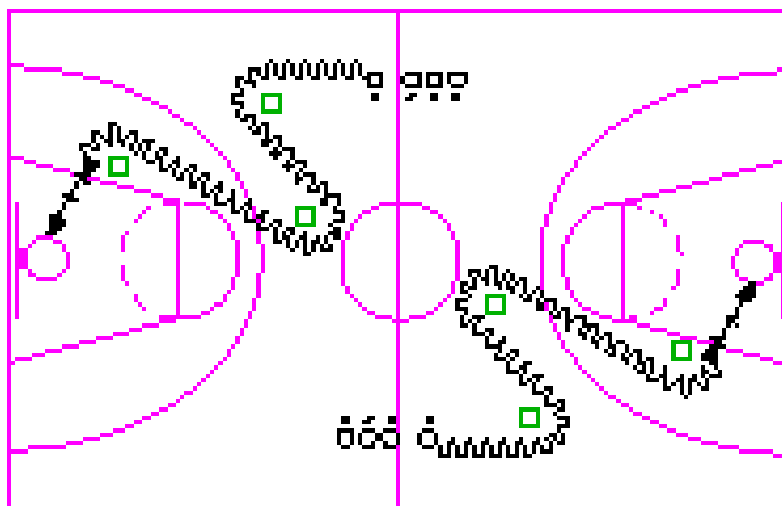


6. «Игра в Трех Кругах»: разделите детей на две команды (по мячу каждому).



7. *Эстафета в слаломе на пол площадке*: разделите детей на две команды (по мячу каждому, по сигналу первый ребенок каждой команды стартует и ведет мяч между отметок к корзине, останавливается нее и бросает).

второй ребенок стартует, когда первый подбирает отскок. Выигрывает команда, попавшая большее количество раз за определенное время.



8. *Параллельная Эстафета*: разделите детей на три и четыре команды (по мячу каждому) и постройте их за лицевой линией. Когда Инструктор предлагает начать, первый ребенок в каждой колонне ведет мяч к противоположной корзине, останавливается и бросает (возможны три броска)., затем возвращается после подбора мяча и касается второго игрока, который стартует. Выигрывает команда, попавшая большее количество раз за определенное время. Броски могут быть с остановкой, броском после шага, прохода, любых видов.
9. Ведение с пол площадки, изменение направления, приближение к корзине справа и слева, ведение правой и левой рукой.
10. Ведение с пол площадки (различные перемещения, передачи самому себе, остановки и начало ведения) и броски (остановка прыжком и бросок, шаг и бросок, с проходом, с разворотом и т.д.).
11. Ведение с пол площадки, поворот и бросок.
12. Комбинации различных видов ведения и броски с лицевой линии и пол площадки.
13. Начало ведения (выбирайте время от времени различные виды стартов) и броски.
14. Обучение технике проходов (в зависимости от возраста детей) (смотри таблицу 18).

Метод – 1

- бежать, держа мяч, считать «1-2!», а перед «3» бросать мяч высоко вперед, либо через веревку, протянутую в два отверстия или в круг;
- бежать, подобрать мяч с земли и выбросить его после счета два (не останавливаясь);
- начать ведение до отметки на земле, «остановка» ведения, бег к корзине с мячом и бросок (не важно, если в начале дети делают больше двух шагов и нарушают многие правила);
- то же упражнение, когда инструктор держит мяч у линии штрафного броска;
- ведение и вход на счет три (справа и слева, правой и левой рукой).

Метод – 2

- из-под корзины, держа мяч, сделать шаг и бросить»
- начать подальше от корзины, ведение, остановка, один шаг и бросок;
- начать еще подальше, два или более ударов при ведении, остановка, один шаг и бросок;
- начать ведение и идти на корзину

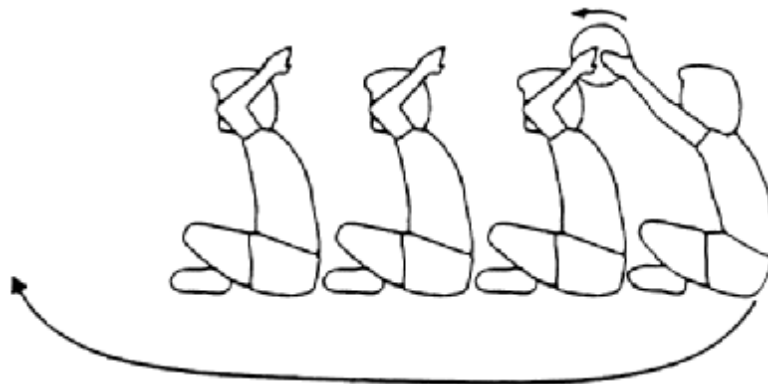
Метод – 3

- из-под корзины, поднять одно колено и бросить (с поднятым правым коленом, левым коленом);
- при одном шаге назад, сделать шаг и бросить;
- при двух шагах назад, сделать два шага и бросить;
- ведение и бросок на счет три

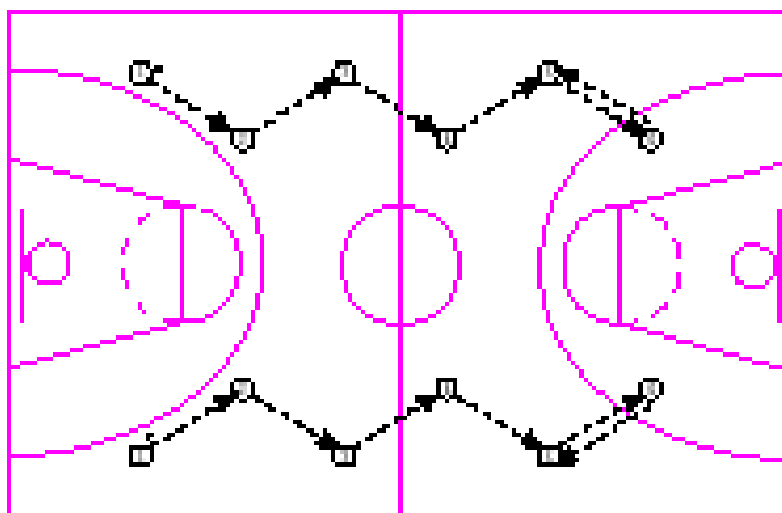
Таблица 18. Пример прогрессивных методов обучения проходам

Передачи

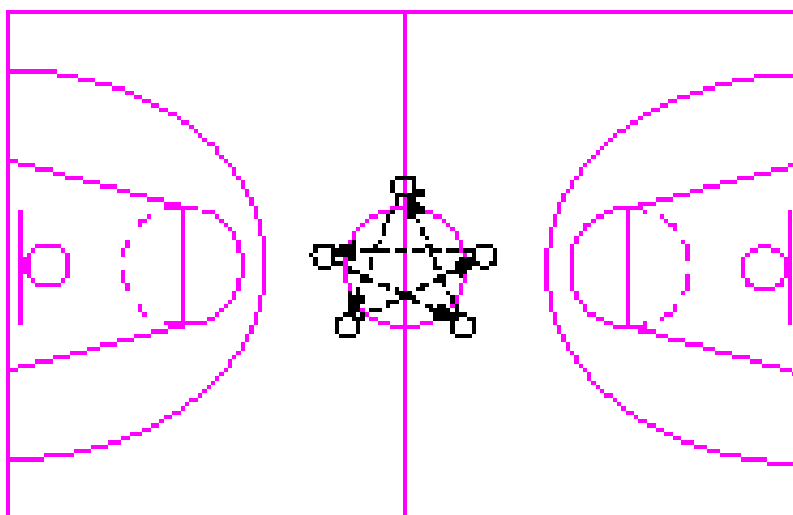
1. В парах (по мячу каждому) обмен мячами (стоя, на коленях, сидя, лежа на ягодице)
2. То же упражнение в группах по три, четыре и пять
3. В парах (по мячу каждому), фигура !8! вокруг ног, обмен мячами
4. В парах (по мячу каждому) передачи мяча любыми способами
5. То же упражнение в группах по три, четыре, пять
6. Как и предыдущем упражнении, постепенно сокращая количество мячей, пока не останется по мячу на каждых двоих, троих, четырех или пятерых детей; передавать мяч и считать сколько передач можно сделать за определенное время
7. В парах (по мячу каждому), первый в паре идет и передает следующему за ним (не совершая нарушения в передвижении с мячом)
8. То же упражнение в группах по три, четыре, пять идти и бежать)
9. В парах лицом друг к другу: передача мяча, ложный бросок
10. В парах, передача «на выход» (поднять одну руку, прося партнера сделать передачу, переместиться в сторону и поймать)
11. В парах, бок к боку: передавать мяч за спиной одной рукой
12. В парах, бег по кругу, передача мяча, по сигналу бежать в противоположную сторону
13. Разделить детей на две команды (по мячу каждому) и построить их в линейку. По сигналу первый ребенок катит мяч между ног партнеров, последний подбирает и ведет во главу колонны. Выигрывает команда, в которой ребенок, начинавший первым, раньше возвращается во главу колонны.,
14. Та же игра сидя
15. Та же игра с покачиванием туловища вбок (стоя и сидя)
16. **«Игра Поезд»:** как и в предыдущей, с отличием, что мяч начинает путь с конца, и по сигналу передается вперед (передающий должен перебежать во главу колонны, так чтобы мяч «передвигался» вперед). Выигрывает команда, первой достигшая с мячом отметки.



17. *Передачи «Зиг Загом»*: разделите детей на две команды, как показано на рисунке. По сигналу дети начинают передавать мяч и считать сколько удастся сделать передач за определенное время.



18. *«Передачи Звезда»*: расставьте детей как показано на рисунке (по мячу каждому) По сигналу дети начинают передавать мяч. Выигрывает команда, сделавшая большее передач за определенное время. Дети не должны передавать мяч, стоящему рядом.

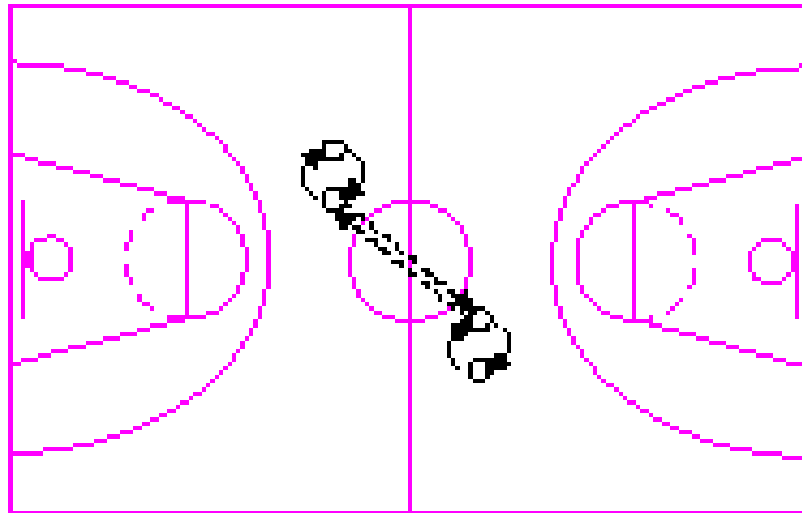


19. *«Передачи Двойная Звезда»*: как и в предыдущем упражнении с двумя командами (и двумя мячами) передачи мячей одновременно.

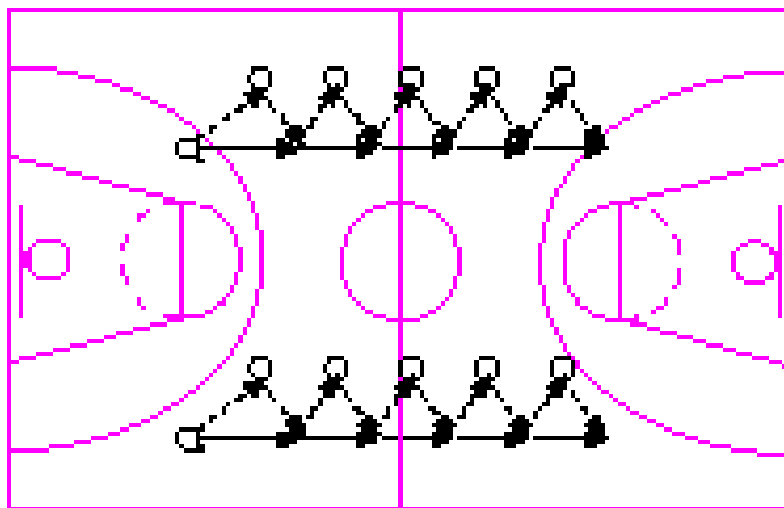
20. Передачи и перемещения:

- две колонны лицом друг к другу, передать мяч и перейти в хвост другой колонны;
- две колонны лицом друг к другу, передать мяч и перейти в хвост своей колонны.

- «*Передать и Бежать*» (в группах по четыре) передать мяч и поменяться с другим ребенком;



- один ребенок передает мяч, тому кто впереди и перемещается для получения обратной передачи;



- дети по кругу с передающим в середине. Мяч передается снаружи в центр (со сменой позиции после передачи);
- дети в квадрате, передать и поменяться местами (по и против часовой стрелки), и по сигналу поменять направление;
- дети в квадрате (с двумя мячами), передавать мяч, пересекая передачи (по сигналу менять направление);
- то же упражнение, меняя места после передачи.

21. Две колонны: передать мяч и переместиться к следующему игроку

22. Две колонны: передать мяч и перейти в хвост другой колонны,

23. Две колонны: передать мяч и переместиться вправо, получающий передает и перемещается влево

24. Упражнение для последовательного обучения передач в движении (*тик-так* вдвоем, втроем, вчетвером, впятером):

- в парах (по мячу на пару) перемещаться в сторону и передавать мяч в парах;
- то же упражнение, отбегая в сторону;

- в парах, передачи мяча, рывок вперед (ноги направлены вперед). Важно не передавать мяч назад или очень высоко, слишком низко, слишком быстро (скажите детям, что когда они овладевают мячом, они должны сразу передавать);
- в парах, бежать и передавать мяч во всех направлениях.

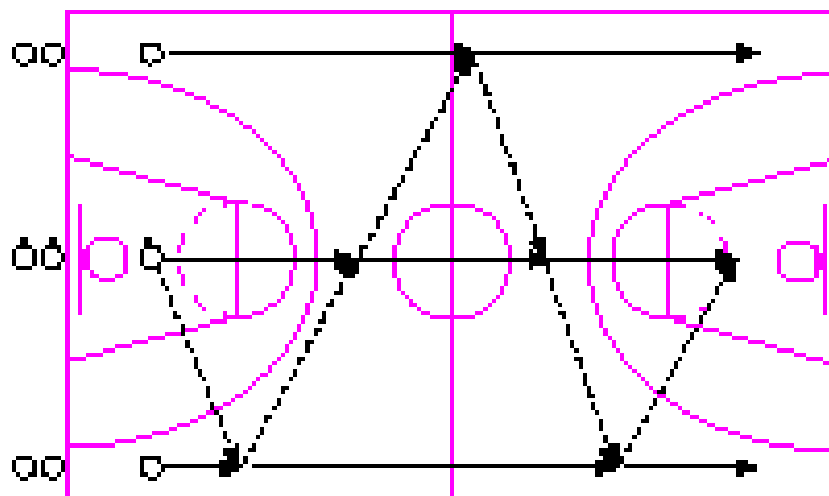
25. Упражнение Тик-так в парах влево. Вправо, в середине площадки (с изменением направления по сигналу Инструктора).

26. Тик-так в парах: считать сколько передач может сделать пара перед тем как достигнет лицевой линии. Работая над передачами важно завершать все упражнения бросками и проходами.

27. Тик-так в парах с предметами, размещенными на площадке (тренировка периферического зрения).

28. Две колонны у лицевых линий без мяча. Инструктор бросает им мяч или катит, бросает с отскоком мяч вперед и пары бегут для овладения мячом. Игрок, схвативший мяч выполняет Тик-так в парах.

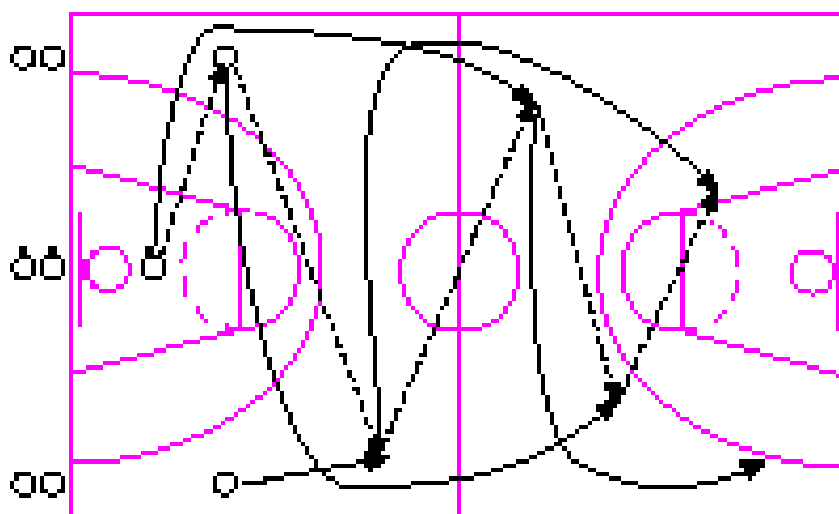
29. То же обучение с Тик-так в парах используется для Тик-так в группах по три, четыре, пять.



30. Тик-так в тройках с двумя мячами.

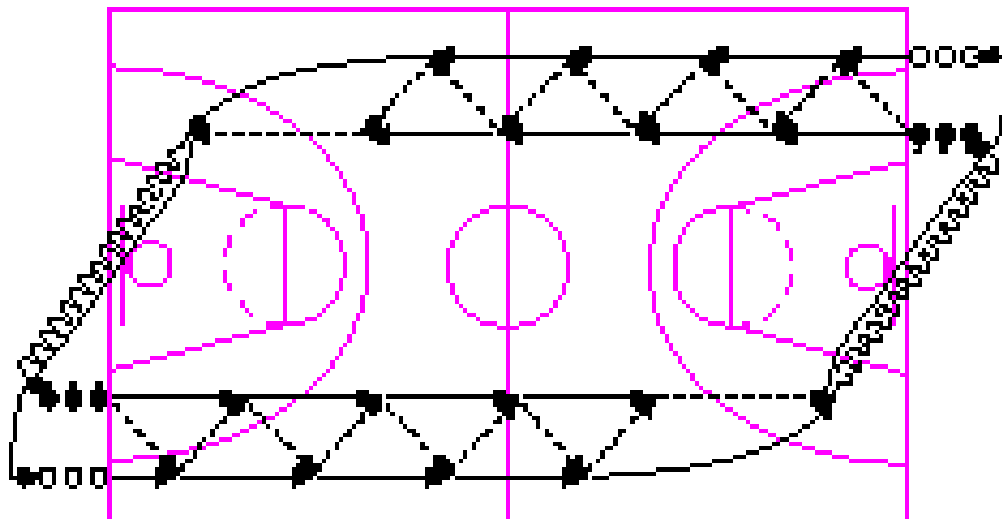
31. Тик-так в тройках, четверках, пятерках, начиная с отскоком.

32. Плести комбинации в тройках, четверках, пятерках (широко, узко, с ведением).



Ведение, Передачи и Броски

1. Свободное ведение по площадке и по сигналу меняться мячами с другими детьми, затем продолжать ведение.
2. В парах, один ребенок стоит расставив ноги и руки. Другой ребенок стоит с мячом на расстоянии 3-4 метров поодаль. По сигналу ребенок с мячом начинает ведение, делает передачу под руками ребенка, стоящего на месте, обегает его, ведет назад, останавливается, делает поворот (вперед, назад), передает мяч другому ребенку, который повторяет упражнение.
3. В парах, один ребенок с мячом, другой на расстоянии 3-4 метров. Ребенок с мячом начинает ведение и останавливается перед другим, делает передачу от груди. Другой ребенок начинает ведение, в то время как первый переходит назад на исходную позицию и упражнение повторяется.
4. То же упражнение в тройках, четверках, пятерках.
5. В парах, бок к боку (по мячу на каждого), ведение, и по сигналу Инструктора менять место и вести мяч другого ребенка.
6. То же упражнение в тройках, четверках, пятерках.
7. То же упражнение идти, бежать в колонну.
8. В парах, один ребенок ведет одновременно два мяча, и по сигналу передает мяч другому ребенку, который ведет мяч в свою очередь. Это упражнение можно выполнять сидя или на бегу.
9. Повторить дидактическое обучение тик-так в группах по два, три, четыре, пять, представляя ведение (ведение, остановка, передача). Напоминайте детям о ведении правой рукой с правой стороны и левой рукой с левой стороны.
10. Эстафета с ведением, остановкой прыжком, передачами в парах, в тройках.



11. Те же упражнения, ведение без остановки.
12. Постройте детей в четырех углах площадки, по мячу на команду. По сигналу первый ребенок в каждой команде начинает и ведет к полукругу, останавливается, поворачивается, передает мяч второму в колонне и бежит назад. Выигрывает команда, в которой за определенное время игроки сделают больше передач.
13. То же упражнение, передача влево, перемещаться вправо.
14. То же упражнение с отличием в том, что после остановки ребенок должен передать мяч во главу колонны и последовать за передачей.
15. Тик-так в парах (в форме упражнения и обучения упражнению).
16. Тик-так в группах по трое, четверо, пятеро.
17. Передавать и перемещаться в парах (передать мяч и переместиться для броска в корзину).
18. В парах, один бросает, другой идет за отскоком и передачей мяча (по три броска каждый, затем смена).
19. То же упражнение, но с отличием в том, что ребенок, следующий за отскоком, передает мяч другому, который перемещается за ограниченную область для броска.
20. Тик-так в группах по трое, четверо, пятеро.
21. Плести комбинации в тройках, четверках, пятерках в одну сторону, вперед и назад.
22. Две команды за лицевой линией, один ребенок катит мяч вперед, другие бегут за ним, передают мяч первому ребенку, который в это время входит в площадку и играет в «отдай и выходи» (справа налево, правой и левой рукой).
23. Тик-так в двойках, тройках, четверках, пятерках с ведением. Остановкой прыжком, передачей и броском (все виды бросков со сменой мест). Совершенствование следует за проделанной в начале работой Тик-так в двойках.
24. Тик-так в тройках, начиная с отскока, передача игроку к середине площадки, тот ведет к другой корзине, останавливается и передает мяч в «центр». Практически это быстрый прорыв, площадка делится на три части (центр, справа и слева).
25. Игровое упражнение в ведении, передачах и бросках в вариациях:
 - тик-так в тройках с двумя мячами;
 - передача от груди, получение и ведение;
 - ведение, передача для поддержки и бросок;

- передача партнеру, перемещение для получения мяча; передача партнеру, который проходит к корзине;
- две команды с пол площадки, передать мяч партнеру, следовать за ним, получить мяч, вести, чтобы оказаться поближе к корзине, а затем передать мяч пересекающему.

26. **«Четыре Угла»:** расставьте детей в четырех углах площадки (два мяча). По сигналу два ребенка, владеющие мячами, начинают ведение к полукругу противоположной корзины, останавливаются, передают мяч и выходят на бросок, получая обратную передачу. Это можно выполнять справа и слева, правой и левой руками.

27. Комбинирование различных видов ведения, передач и бросков; передач, ведения и бросков; бросков, ведения и передач и т.д.

Комбинирование ведения, передач и бросков надо объяснять детям так, чтобы они понимали их суть, момент, когда это надо постараться выполнить, как выбрать наиболее подходящее действие и т.д.

Как видно, во время уроков по мини-баскетболу можно использовать широкое разнообразие интересных, увлекательных и веселых игровых упражнений.



Защита и комбинирование с ведением, передачами и бросками

В игре команда порой защищается, а порой нападает. Поэтому, если игрок владеет мячом, он должен постараться укрыть его (осознавая движения своего тела, хорошее владение мячом, ощущая пространство и время и т.д.)

Если соперник забирает мяч, то команда должна уметь вернуть его себе снова (не совершая фолов, т.е. поддерживая хорошее равновесие и координацию), а также должна быть способной защитить свою корзину.

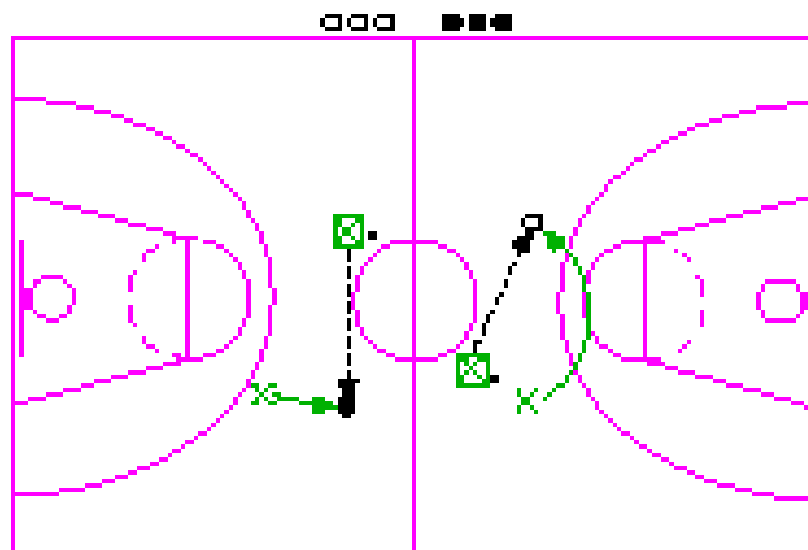
В начале эта концепция для детей не очевидна, поэтому Инструктор должен предложить логические игровые упражнения, которые мотивируют детей и помогают им понимать:

- что мяч нужно укрывать (защищая его);
- что если ты опекаешь игрока с мячом, ты должен сделать больше, чем просто стараться отнять его;
- что если ты опекаешь игрока без мяча, ты должен препятствовать тому, чтобы он/она получил мяч (вместо этого дети стараются отнимать мяч).

Также важно помогать детям понимать, в какую корзину они должны бросать, а какую корзину защищать.

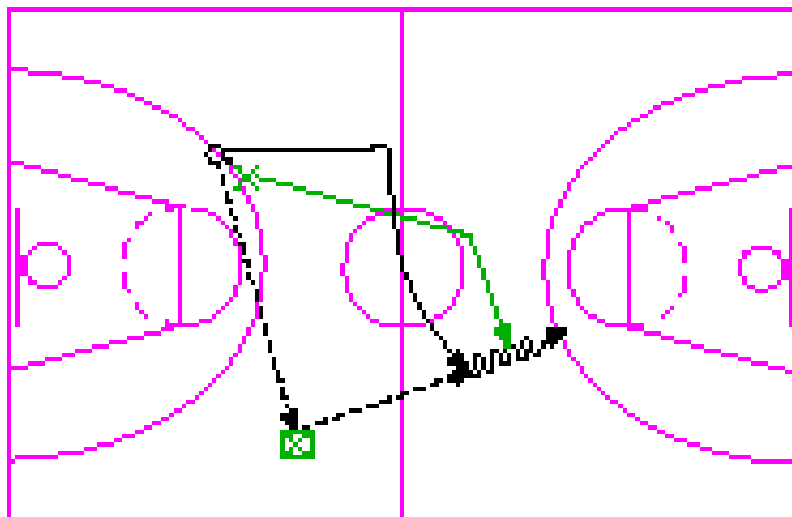
1. 1 на 1, по мячу каждому, постараться коснуться спины соперника, ног, мяча (выигрывает игрок, первым достигший заранее установленного счета)
2. Та же игра может проводиться в группах по трое, четверо, пятеро (возрастание трудности игры: периферическое зрение, координация и т.д.)
3. Та же игра может проводиться как «Свобода для всех» по всей площадке (кто теряет мяч, тот выбывает: если мяч выходит за пределы площадки, ребенок выбывает и т.д.)
4. **«Игра Хвост»** (платок свисает из-под шорт). Тот, кто теряет хвост, выбывает
5. В парах, ребенок, владеющий мячом, нападает, а другой защищается. По сигналу защитник старается отобрать мяч у нападающего
6. Та же игра проводится в кругах площадки. Тот, кто выходит из круга, выбывает (владение мячом, защита ведения).

7. В парах, один ребенок ведет два мяча, а другой старается отнять их.
8. В парах, спорный бросок: по сигналу дети стараются забрать мяч. Ребенок, взявший его, становится нападающим, а другой защитником (следить за временем, которое нападающий владеет мячом).
9. То же игровое упражнение с пол площадки, от лицевой линии, вблизи корзины. Ребенок, овладевший мячом, должен попытаться забросить его в корзину.
10. Игра у боковой и лицевой линии (один пасующий, один нападающий и один защитник), нападающий старается освободиться от защитника и в случае успеха получает мяч от партнера и старается забросить мяч (меняться ролями).
- 11.1 на 1 с выбиванием мяча Инструктором.



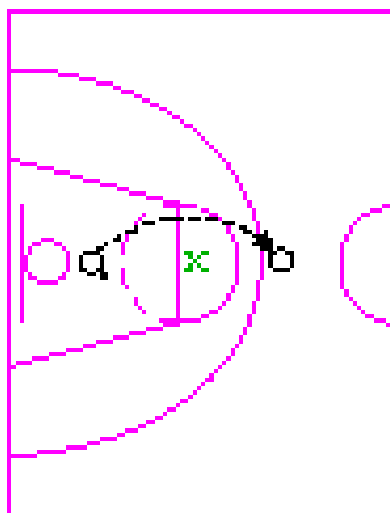
- Разделить детей на две команды и пронумеровать их. Определить количество нападающих и противников (либо фиксированное время для каждой пары).
- Дети используют все, чему научились и соревнуются.
- Инструктор должен судить игру, не настаивать на нарушениях правил у маленьких детей, не применять свисток, использовать голос только для советов.
- Позднее, при 1 на 1, действия будут строже, движения будут более необходимыми (надо учить детей пониманию различий фолов против дриблера и фолов против бросающего, выстраивать игроков около корзины для штрафных бросков и т.д.).
- Выигрывает команда, забросившая больше мячей за определенное время.

12.1 на 1 по всей площадке с помощью Инструктора. Инструктор помогает ребенку, если тот испытывает трудности, выбрасывая мяч из-за боковой линии, лицевой линии и т.д.

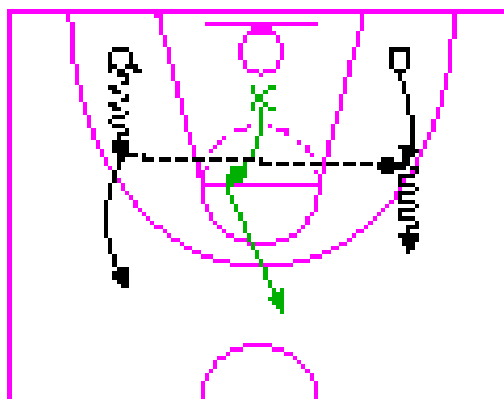


13.1 на 1 от лицевой линии (с выбиванием, катанием мяча, бросками с отскоком, спорный бросок). Инструктор советует нападающему куда идти, какую руку использовать, показывает, что делать защитнику.

14.2 на 1 стоя.

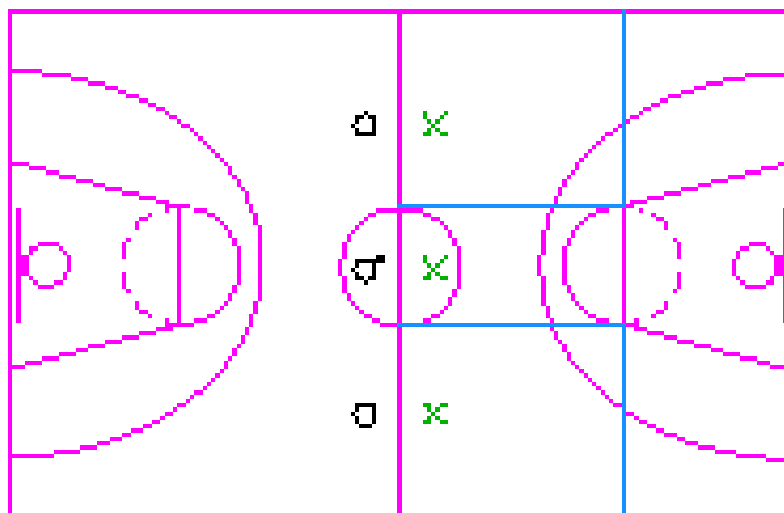


15.2 на 1 в движении.



16. Со спорного начать мини-игру 2 на 2 (в начале организовать все подготовительные упражнения для спорного броска). Важно стараться забросить мяч.

17. Мини игра 2 на 2 по всей площадке со спорным броском. Разделить детей на две равные команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков в установленное время.
18. 2 на 2 с помощью Инструктора.
19. Свободно 3 на 3 (это последняя важная задача для детей 6 или 7 лет). Это важный этап создания, выбора и удовольствия. В начале дети мало пасуют мяч, стараются все время вести его. Инструктор должен быть терпелив. По ходу игры надо учить детей техническим правилам.
20. 3 на 3 без ведения. Команда не может бросать в корзину, не сделав определенное количество передач.
21. То же игровое упражнение с отличием в том, что команда не имеет права бросать прежде чем все игроки не коснутся мяча.
22. 3 на 3 с помощью инструктора.
23. С 3 на 0 до 3 на 3 постепенно увеличивая на одного , на два защитника (ситуации с неопределенным количеством игроков).
24. 1 на 1 без мяча в ограниченных областях, освобождаться в данной зоне.
25. То же игровое упражнение, ведение и броски.
26. 3 на 3 в ограниченных областях. Обозначьте три области выше продолжения линии штрафного броска (смотри рисунок): три ребенка могут играть в своей области, но они не могут перемещаться ниже продолжения линии штрафного броска (освобождаться, препятствовать перемещениям). Мини матч с лимитом времени и счета.



27. 3 на 3 у корзин с обучением освобождению. Разделить пространство на три части и расставить игроков в каждой части. Нападающий должен перемещаться для получения мяча от Инструктора: если игрок получает мяч внутри своей части, он/она должен бросать; если получает вне своей части, игрок должен вести мяч к корзине или бросать, либо сыграть с Инструктором и открыться.

Инструктор может последовательно менять положения на площадке и менять виды передач. Что существенно, это то, что в начале игроки перемещаются в основном в установленных для них областях (позже они могут менять позиции). Постепенно совершенствуясь, защитники переходят к большей сложности в игре 3 на 3.

28.3 на 3 по всей площадке

29.Продолжающиеся игровые упражнения:

- вперед тик-так в двойках и обратно к 1 на 1.
- вперед тик-так в тройках и обратно к 2 на 1.
- вперед тик-так в тройках и обратно к 1 на 2.

30.Отдать и выйти в двойках со всех позиций (с или без защиты).

31.Отдать и выйти в тройках со всех позиций (с или без защиты).

32.Мини матч 4 на 4 по всей площадке: как 2 на 2, так и 3 на 3.

33.От 4 на 0 к 4 на 4 – свободно, постепенно подключая нового защитника.

34.4 на 0 вблизи корзины: та же последовательность в обучении, как и 3 на 3 (исключая центр, с правой стороны, с левой, включая угол).

35.Продолжающиеся игровые упражнения:

- вперед тик-так в четверках и обратно к 2 на 2.
- вперед тик-так в четверках и обратно к 3 на 1.

36.Мини матч 5 на 5 по всей площадке – свободно. Последняя главная задача для детей 8-9 лет; добавляется еще один угол, определяются нападение и контратака. Мини матч с лимитом времени и счета.

37.Мини матч 5 на 5 без ведения.

38.С 5 на 0 к 5 на 5 - свободно, постепенно подключая нового защитника.

39.5 на 0 вблизи корзины: та же последовательность в обучении, как и прежде (сначала без защитника, затем с пассивным защитником, затем с активным защитником).

40.Продолжающиеся игровые упражнения:

- вперед тик-так в пятерках и обратно к 3 на 3.
- вперед тик-так в пятерках и обратно к 2 на 3.

41.Тик-так в пятерках в ограниченных областях. Работа в областях помогает организовать игру.

42.С 5 на 0 к 5 на 5 в ограниченных областях, постепенно добавляя защитников в определенных заранее областях.

43.С 5 на 5 вблизи корзины к переключениям в защите-нападении.

44.Содержание нападения при 5 на 5:

- без защитника перед собой, нападающий должен вести мяч к корзине;
- без защитника перед собой, если нападающий игрок вблизи корзины, то он или она должен бросать;
- с защитником перед собой, нападающий игрок должен попытаться обыграть защитника (1 на 1 с ведением или броском);
- если нападающий не может обыграть защитника, он или она должны передать мяч партнеру, который свободен (или освободится), сыграть отдай и выйди, либо поменяться позициями с другим партнером;
- если нападающий, выкрикивающий имя партнера, не владеет мячом, он должен освободиться для получения мяча (направляться к корзине);
- если партнер в позиции для атаки испытывает трудности и не может передать мяч, другой нападающий должен попытаться помочь (получить передачу от груди);
- если на пути к корзине может возникнуть препятствие, важно пробежать перед защитником

45.Содержание защиты 5 на 5:

- При опеке нападающего, владеющего мячом, важно оставаться перед ним;
- При помехе игроку в перемещении у корзины, нельзя позволять нападающему пробегать перед собой;
- Нападающему нельзя позволять слишком легко бросать в корзину;
- Идти за отскоком, после того как нападающий бросил;
- Плотнo опекаль нападающего, не владеющего мячом.

46.Идеи в нападении 5 на 5:

- всегда 1 на 1;
- отдать и выйти в двойках (в начале, если движение перекрыто и игрок не получает мяч, он возвращается на свою позицию, затем меняет ее);
- отдать и выйти в тройках;
- отдать и убежать;
- нападающий должен менять позиции;
- всегда быстрый прорыв.

6.4. ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ

Эти ориентировочные планы занятий являются лишь схемой, руководством для тех, кто работает с мини-баскетболистами, чтобы дать им некоторую информацию о правильной прогрессивной методологии обучения.

6-7-летние

Первый ориентировочный план

- Игровые упражнения с мячом или какой-то бутафорией для повышения знаний о теле, плоскости, пространстве, времени и т.д.
- Обучение ведению в игровых упражнениях или играх:
 - «Джек Хаммер»;
 - «Машина»;
 - «Рыбак»;
 - «Волк и овца»;
 - «Игра поймать»;
 - «Звезда 1-2-3»;
 - различные упражнения.
- Финальная игра (отобрать мяч, морская баталия, похитить флаг)



Второй ориентировочный план

- Игровые упражнения с мячом и другой бутафорией для повышения координации, равновесия, ритма и т.д.
- Продолжение обучения ведению в других игровых упражнениях, следуя прогрессивной методологии обучения.
- обучение броскам с индивидуальными и командными соревнованиями.
- Комбинирование ведения и бросков в игровых упражнениях.
- Финальная игра.

Третий ориентировочный план

- Игровые упражнения с мячом и другой бутафорией для последовательного развития тела.
- Больше работы над ведением, бросками, комбинированием ведения и бросков с соревнованиями, играми, игровыми упражнениями.
- Обучение передачам, как первой форме командных действий (игры в парах по мячу каждому, затем один мяч на пару, эстафеты и т.д.).
- Комбинирование ведения, передач, бросков, финальная игра (соревнование в бросках, круговая тренировка, эстафеты).
- Финальная игра.

Четвертый ориентировочный план

- Игровые упражнения с мячом, индивидуальные и в парах, улучшать координацию.
- Больше работы над ведением, бросками, передачами, защитой с соревнованиями и игровыми упражнениями.
- Обучение защите (Защищать мяч, затем защищать корзину)
- Мини матч 1 на 1 по всей площадке.



8-9-летние

Первый ориентировочный план

- Игровые упражнения с мячом на месте, в движении, в парах, в тройках, в группах и т.д.
- Игровые упражнения, комбинируя ведение и броски.
- Игровые упражнения с передачами и бросками.
- Игровые упражнения 1 на 1.
- Игровые упражнения 1 на 1 с поддержкой.
- Мини матч 2 на 2 по всей площадке.

Второй ориентировочный план

- Игровые упражнения с мячом.
- Игровые упражнения на комбинации ведения и бросков.
- Бросковые упражнения (индивидуальные и командные соревнования).
- Передачи в движении (тик-так в двойках и тройках).
- 1 на 1 по всей площадке, на пол площадке, вблизи корзин.
- Мини матч 3 на 3 по всей площадке.

Третий ориентировочный план

- Свободная игра в течение пяти минут (свободные ведение и броски).
- Игры на ведение (бежать и преследовать, четыре угла, три круга, эстафеты).
- Игры на броски (индивидуальные с различных позиций и в командах с разным подсчетом очков).
- Игровые упражнения, комбинируя ведение, передачи, броски и защиту.
- Мини матч 1 на 1, 1 на 1 с поддержкой, 2 на 2, 2 на 2 с поддержкой, 3 на 3 с поддержкой.



Четвертый ориентировочный план

- Свободная игра пять минут.
- Обучающие упражнения на ведение, броски, комбинирование ведения и бросков.
- Игровые упражнения на передачи в движении (вперед и назад).
- С 1 на 1 к3 на 3, свободно.
- 5 на 5 по всей площадке, свободно (без конкретных функций).

Пятый ориентировочный план

- Упражнения на владение мячом.
- Упражнения по всей площадке, 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3, свободно.
- Упражнения на освобождение, боковые и лицевые линии, игра в площадке. спорный бросок.
- 3 на 3 в ограниченных областях, 3 на 3 вблизи корзины.
- 5 на 5 свободно.

Шестой ориентировочный план

- Пять минут свободной игры.
- Игровые упражнения на ведение, передачи, броски.
- Игровые упражнения с неравным количеством игроков (только вперед, вперед и назад).
- 3 на 3 свободно.
- 3 на 3 свободно, без передач.
- 5 на 5 свободно.

10-11-12 – летние**Первый ориентировочный план**

- Пять минут свободной игры.
- Игровые упражнения с мячом.
- Упражнения на ведение и броски (обучение и соревнования).
- Упражнения на передачи (аналитические и соревнования).

- Упражнения на ведение, передачи и броски)в группах по два, три, четыре и пять).
- 3 на 3 свободно.
- 5 на 5, с обучением вблизи корзин.
- 5 на 5 по всей площадке (отдать и выйти в двойках).

Второй ориентировочный план

- Пять минут свободной игры.
- Игровые упражнения на владение мячом, индивидуальные и в парах.
- Свободное ведение со сменой рук, обратное, с изменением направления, скорости, с поворотом и т.д.
- Бросок в прыжке, шаг и бросок (проход) и т.д.
- Передачи с соперником (2 на 1, 3 на 2 и т.д.).
- Мини матч 5 на 5.

Третий ориентировочный план

- Пять минут свободной игры.
- Упражнения на владение мячом.
- Упражнения на ведение, передачи, броски и комбинирование.
- Упражнения на защиту.
- От 1 на 1 к 3 на 3.
- От 3 на 3 свободно к 3 на 3 в ограниченных областях.
- С 5 на 5 свободно к 5 на 5 организовано.
- Мини матч 5 на 5 (с лимитом времени и счета).



7

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ СЕЗОН ДЛЯ ИГРОКОВ, КОТОРЫМ 13-14 ЛЕТ

Александр Авакумович

- Методические советы
- Урок 1: Обучение технике ведения
- Урок 2: Техника передачи и тактика индивидуальных действий
- Урок 3: Тренируем основы быстрого прорыва
- Урок 4: Основы игры в защите
- Урок 5: Тренируем заслоны
- Урок 6: Тренируем быстрый прорыв
- Урок 7: Тренируем игру в защите
- Урок 8: Обучение постановке заслонов
- Урок 9: Тренируем игру в защите
- Урок 10: Тренируем быстрый прорыв и нападение с заслонами
- Урок 11: Основы обманных движений для получения мяча, передач, использование заслонов в неудобных ситуациях.
- Урок 12: Задачи защиты: отблокирование, отскока, опека вдвоем, позиция по отношению к мячу
- Урок 13: Обучение технике передач
- Урок 14: Продолжение обучения передачам с остановкой и поворотом. Защита: расстояние и позиция
- Урок 15: Элементы организации быстрого прорыва
- Урок 16: Отработка элементов защиты
- Урок 17: Перемещения по площадке и отработка быстрых прорывов
- Урок 18: Позиция в защите
- Урок 19: Обучение основам быстрого прорыва
- Урок 20: Защита и быстрое переключение
- Урок 21: Взаимодействия в нападении
- Урок 22: Отработка быстрых прорывов и соревновательные упражнения
- Урок 23: Переход в нападение и упражнения на быстрые прорывы
- Урок 24: Быстрый прорыв и соревнование

Методические советы

- Забудьте об изучении тактики игры до того момента, пока ваши игроки не овладеют техникой, так как знание тактики без основ техники оказывается некачественным продуктом.
- Всегда требуйте полной отдачи, высокой концентрации и дисциплины от молодых игроков.
- Процесс обучения начинается с простых задач, которые постепенно становятся более сложными.
- Не более 25% новых элементов могут быть внедрены на каждой тренировке.
- Тренировка игры в нападении и в защите должна осуществляться одновременно.
- Большие игроки должны делать те же упражнения, что и маленькие, чтобы овладеть основами техники.
- Должно проводиться обучение только личной защиты.
- Особое внимание следует уделять технике остановки и установки опорной ноги.
- Будь сильным, когда критикуешь. Громко хвали игрока.
- Если игрокам что-то не ясно, дай им возможность задать вопрос. Ответь на них четко и кратко.
- Установи высокий уровень работы и собранности среди игроков.
- Не забывай: хорошая игра – это результат тренировки в первую очередь внутренних качеств, а не физических.
- Не пытайтесь отыскать «одаренных» детей. Они сами появятся, если вы хорошо работаете.








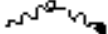


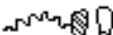

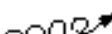







	игрок с мячом
x	нападающий игрок без мяча
	тренер
	тренер с мячом
	защитник
	новая позиция защитника
	перемещение нападающего без мяча
	перемещение в защите
	передача
	ведение
	остановка на счет один (на одном шаге)
	остановка на счет два (на два шага)
	нога счета (нога вышагивания)
	поворот
	полет мяча
	бросок в прыжке или проход
	шаг-шаг
	бросок
	шаг вперед
	оставить мяч
	заслон

Таблица 19. Обозначения для разбора рисунков этой главы.

Цель: Обучение технике ведения

Упражнения:

- Разминка: упражнения на владение мячом (упражнения на владение мячом в движении); (10 минут)
- Ведение; обманный шаг левой ногой, продолжить катить мяч правой рукой, передача партнеру для освобождения и двукратные передачи (работа в обе стороны); (смотри Рис –1)
- Нападающий ведет мяч в сторону, меняет руки при однократном ведении и двух широких шагах, а затем делает передачу и освобождается для двукратных передач, используя слабости защиты. Игрок, выполняющий передачу, находится в «трижды угрожающей» позиции перед передачей; (смотри Рис –2)
- После передачи тренеру и остановки на два шага, поворот назад правой ногой и проход в левую сторону перекрестным шагом (работа на другой ноге и в другую сторону); (смотри Рис –3)
- Ведение назад и вперед, используя технику «та же рука – та же нога» с изменением скорости при проходе (увеличивая); (смотри Рис –4)
- Ведение левой рукой к центру, остановка на правой ноге, прыжковый шаг левой ногой, передача от правого плеча следующему игроку в строю против часовой стрелки. Передававший игрок переходит в конец своей колонны (работа в обоих направлениях); (смотри Рис –5)
- 1 на 1 на пол площадке. Начинать ведение с перекрестным шагом после выполнения поворота вперед и назад. Защитник не старается украсть мяч, но сопровождает нападающего, перемещаясь в хорошую позицию опеки;
- штрафные броски: 2 раза по 2 броска подряд.

Примечания:

- Ведение выполняется, не глядя на мяч
- Обязательно ведение в левую сторону левой рукой и в правую сторону правой рукой;
- Полезно начинать ведение слабой рукой, так чтобы игрок мог сохранить сильную руку для более сложных ситуаций;
- Ведение следует выполнять дальше от соперника рукой.

Рис. 1

15 мин.

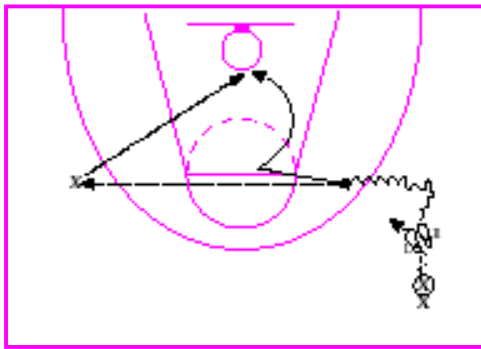


Рис. 4

20 мин

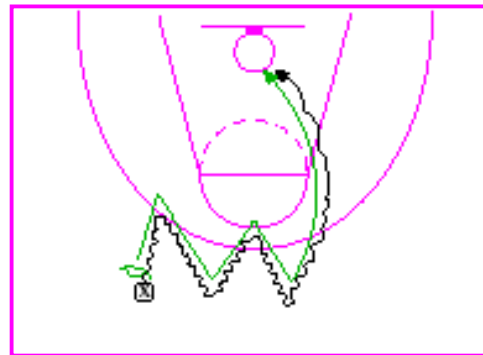


Рис. 2

15 мин

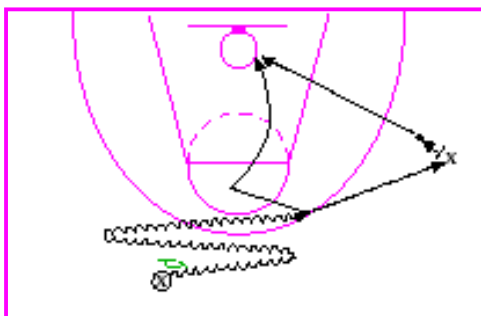


Рис. 5

15 мин

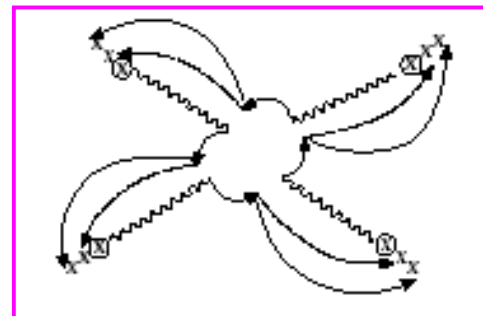
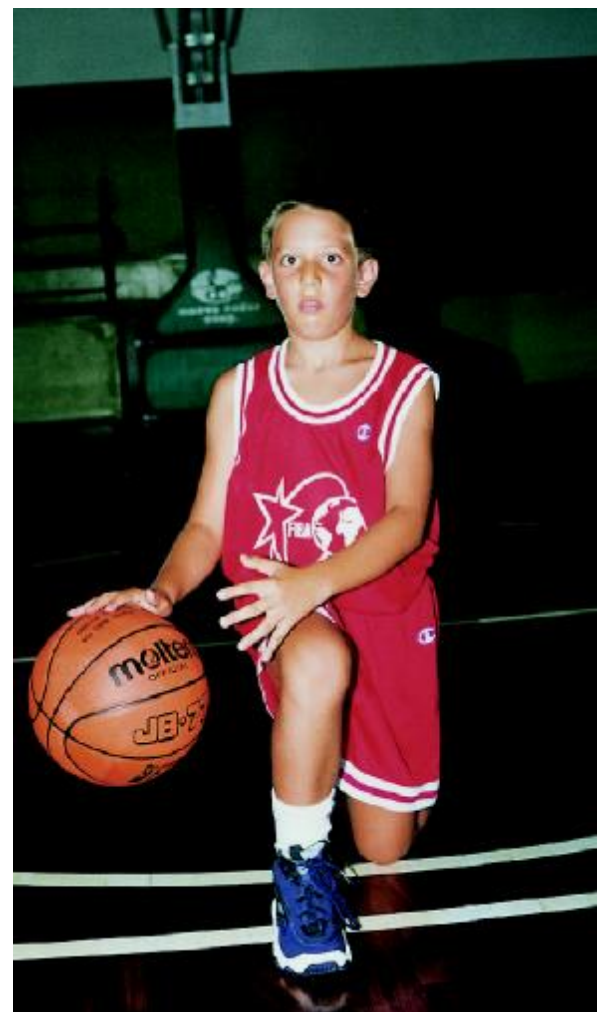
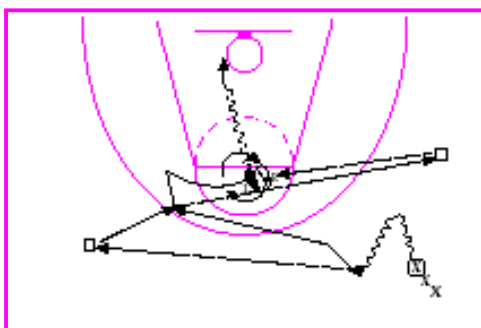


Рис. 3

20 мин



Цель: Техника передачи и тактика индивидуальных действий

Упражнения:

- разминка: упражнения на владение мячом в движении (10 минут)
- получить мяч на двухшажном ритме и передать одной рукой от плеча (смотри Рис.-6)
- после передачи тренеру, получивший делает два шага. затем после обратного поворота, передает тренеру. Завершить, отрезав защитника и сделав проход (Рис- 7)
- открыться для передачи, перемещаясь в треугольник с двумя мячами (смотри Рис.-8)
- передача одной рукой и перемещение (смотри Рис.-9)
- 2 на 2 на пол площадке, передача после поворота и отрезать для получения обратной передачи, завершить действие ведением (20 минут)
- тренировочное время на передачи, когда защитник выходит с противоположной стороны, затем передачи от заднего центрального и отрезать для обратной передачи при слабой защите (смотри Рис.-10)
- бросок в прыжке после двух передач с остановкой на одном шаге (смотри Рис.-11)
- штрафные броски: 2 раза по 2 броска подряд.

Примечания:

- при передаче очень важно двух шаговое равновесие;
- при повороте назад защищайте мяч локтем над плечом;
- все передачи должны быть острыми и по прямой линии.



Рис. 6

10 мин

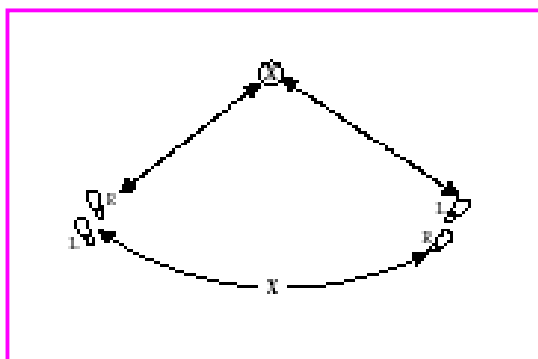


Рис. 9

10 мин

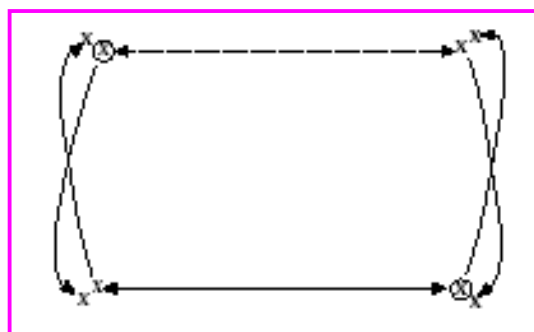


Рис. 7

15 мин

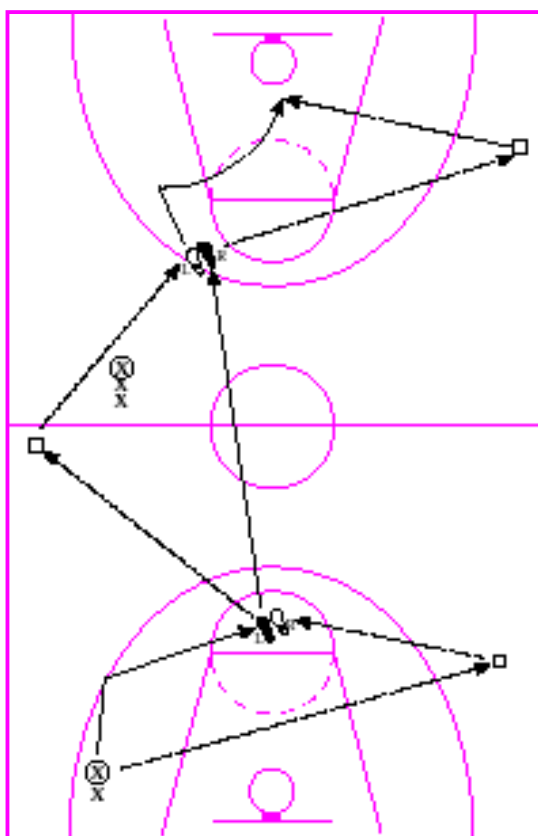


Рис. 10

20 мин

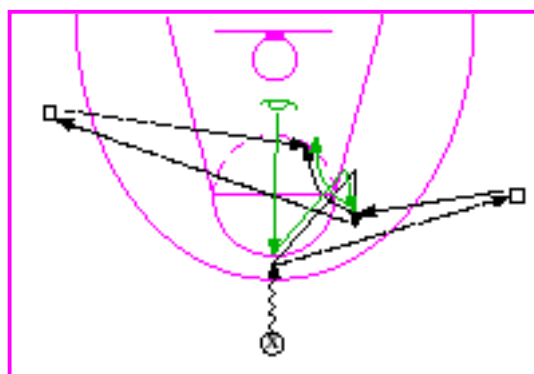
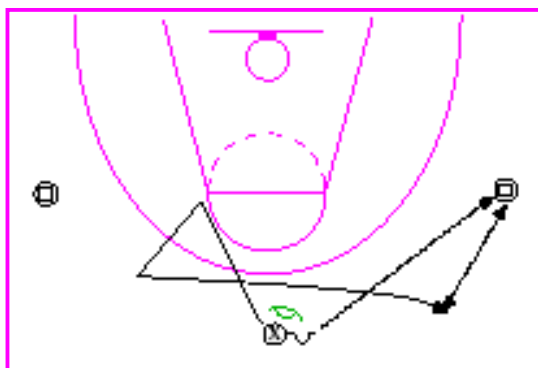
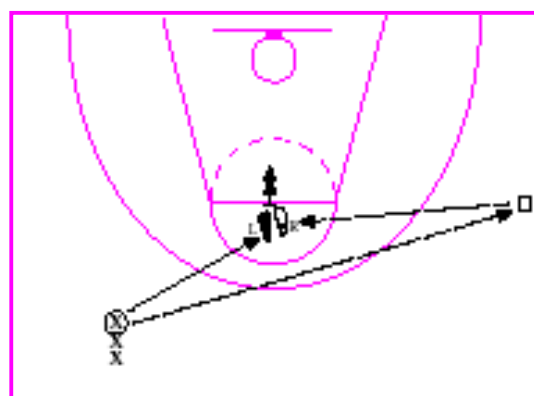


Рис. 8

20 мин

Рис. 11

10 мин



Урок-3

120 минут

Цель: Тренируем основы быстрого прорыва**Упражнения:**

- разминка: растяжения и упражнения на владение мячом в движении; (10 минут)
- перекрестное упражнение с 5 игроками, 3 на 2 с возвращением. При возвращении игроки, бросавший и передававший, становятся защитниками; (15 минут)
- 1 на 1+1 на 0; последняя передача игроку, который останавливается на счет два а затем проходит к корзине (выполнять в обе стороны) ; (смотри Рис. 12)
- 2 на 2 ситуация быстрого прорыва; (смотри Рис. 13)
- 1+2 на 2; быстрый прорыв по принципу «игрок игрока». При первой и второй передаче игроки плотно опекаются. Затем игроки меняются ролями; (смотри Рис. 14)
- 4 на 0; (смотри Рис. 15)
- штрафные броски: выполняются 3 броска подряд. Не попавший игрок выбывает. Продолжать игру до выявления победителя (15 минут).

Примечания:

- игроки без мяча должны стараться быть впереди мяча;
- при беге голова игрока должна быть все время повернута к мячу;
- когда нападающие и защитники бегут плечом к плечу, нападающий должен стараться опередить защитника, добиваясь лучшего угла для получения мяча.



Рис. 12

20 мин

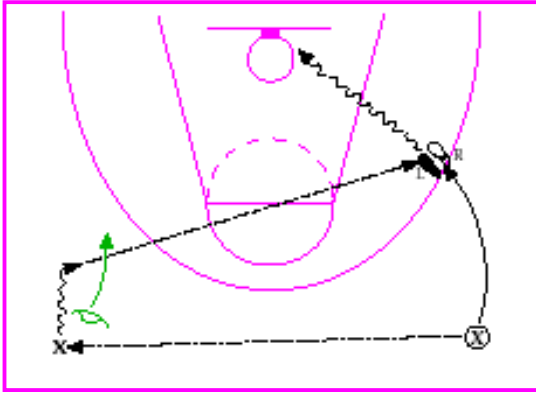


Рис. 13

20 мин

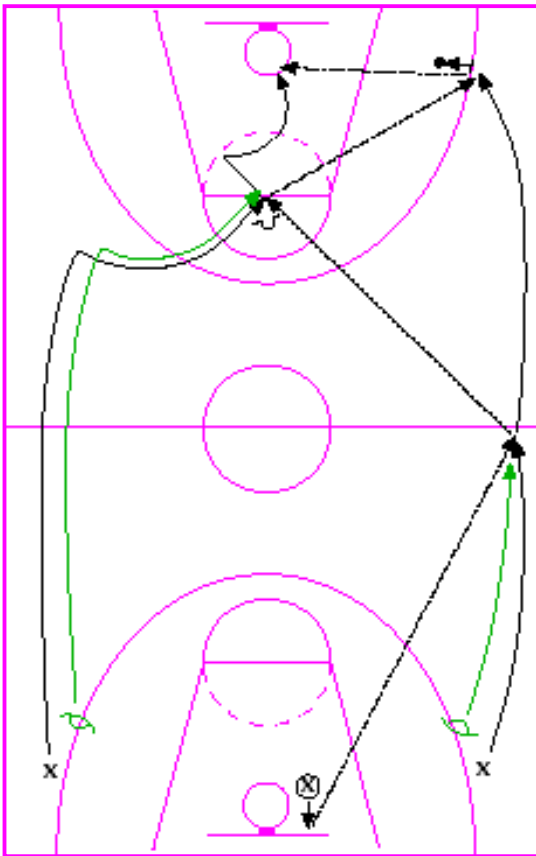


Рис. 14

20 мин

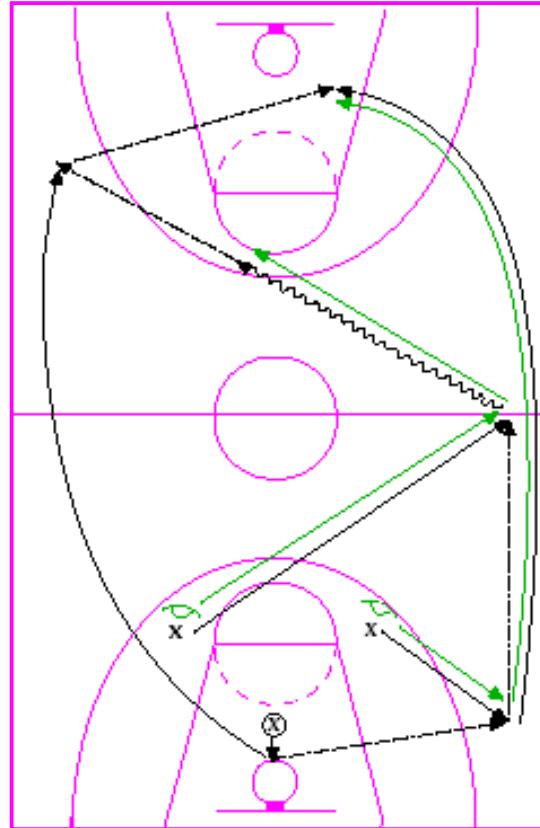
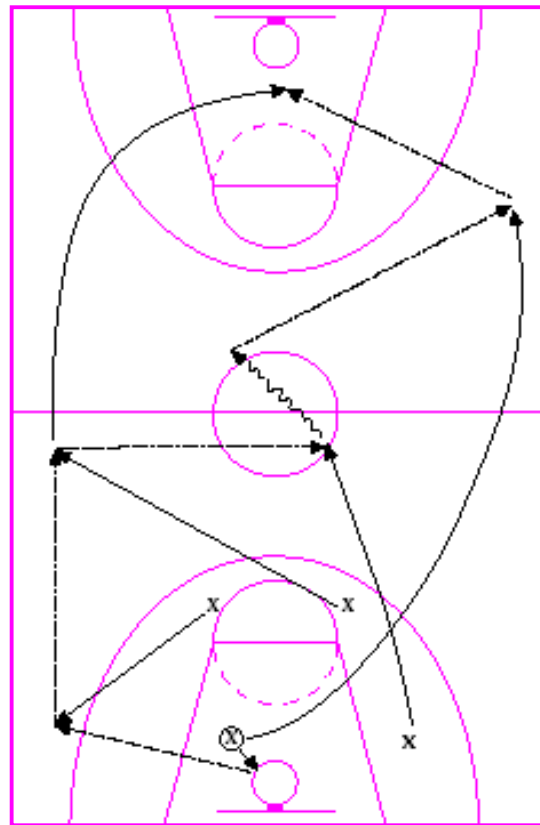


Рис. 15

20 мин



Урок-4

120 минут

Цель:**Основы игры в защите****Упражнения:**

- разминка: упражнения на владение мячом в движении; 10 минут
- а)- нападающий вышагивает то в одну, то в другую сторону. Защитник перемещается перед ним, препятствуя проходу; (смотри Рис. 16)
б)- то же, что и в предыдущем, но нападающий выбрасывает мяч для остановки на два шага. Защитник препятствует проходу; (смотри Рис. 17)
в)- шаг после рывка и получения мяча от партнера; (смотри Рис. 18)
- 1+2 на 2; игрок с мячом в позиции разыгрывающего ведет с одной стороны к другой при крайнем нападающем, пытающимся открыться. Защитник в открытой или закрытой стойке согласно положению мяча. После получения мяча игра 1 на 1; (смотри Рис. 19)
- 3 на 2 на половине площадки; после броска атаковавший игрок переходит в защитники, а защитники играют в нападении (2 на 1) на другую сторону площадки; (смотри Рис. 20)
- 1 на 1; защита против выхода: расположиться по линии движения нападающего. Партнер игрока с мячом старается получить передачу от дриблера. После броска, нападающие становятся защитниками и игра 2 на 1; (смотри Рис. 21)
- тренировочная игра 5 на 5; нападение: без ведения, делать повороты; защита; прессинг с особым вниманием на мяч; (20 минут);
- штрафные броски: 2 раза по 3 броска подряд.

Примечания:

- когда нападающий смещается, защитник должен находиться перед ним, наполовину развернувшись к мячу;
- со стороны мяча принимать закрытую стойку, а со стороны помощи – открытую стойку;
- при организации защиты 3 на 2 второй защитник в вертикальном порядке всегда выходит на первую передачу, а первый защитник перемещается в середину области;
- игрок с мячом опекается почти в параллельной стойке.

Рис. 16

8 мин

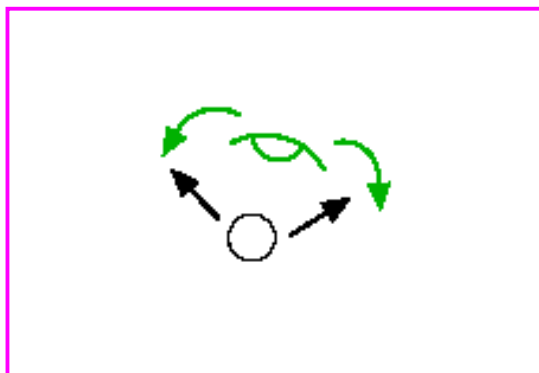


Рис. 19

20 мин

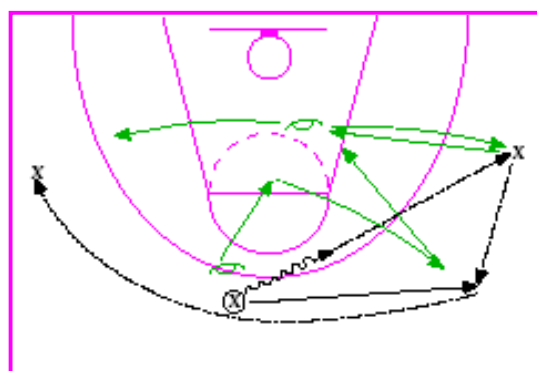
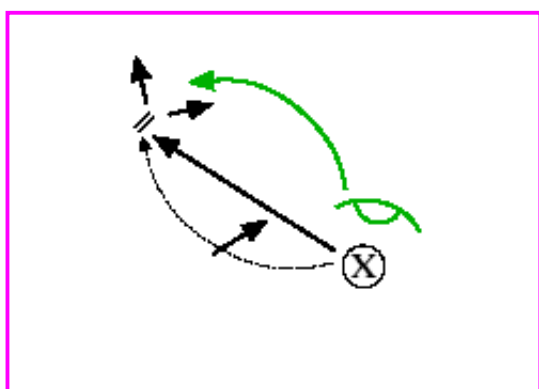
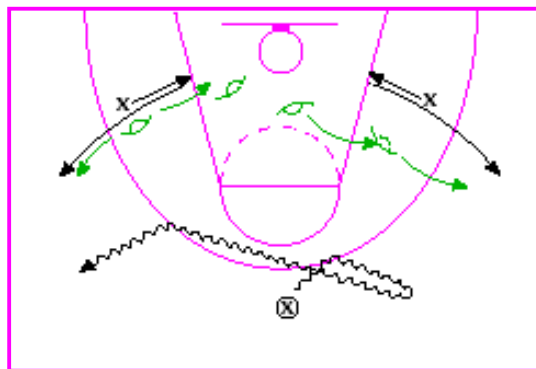
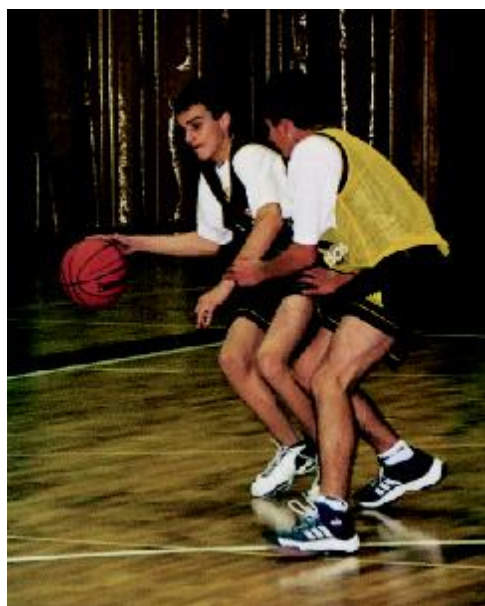
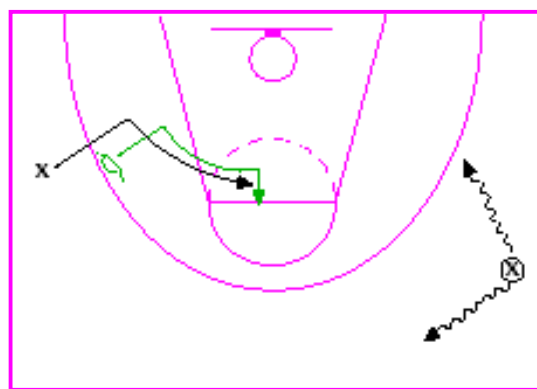
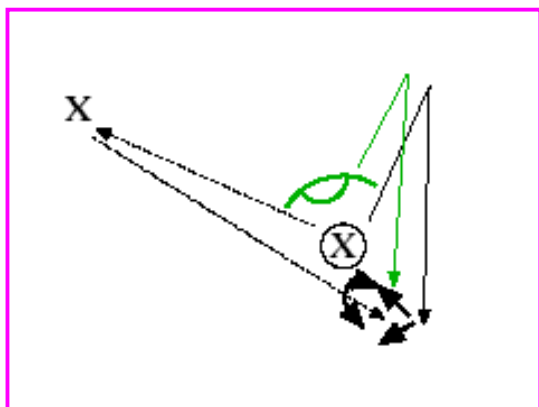


Рис. 21

20 мин



Урок-5

120 минут

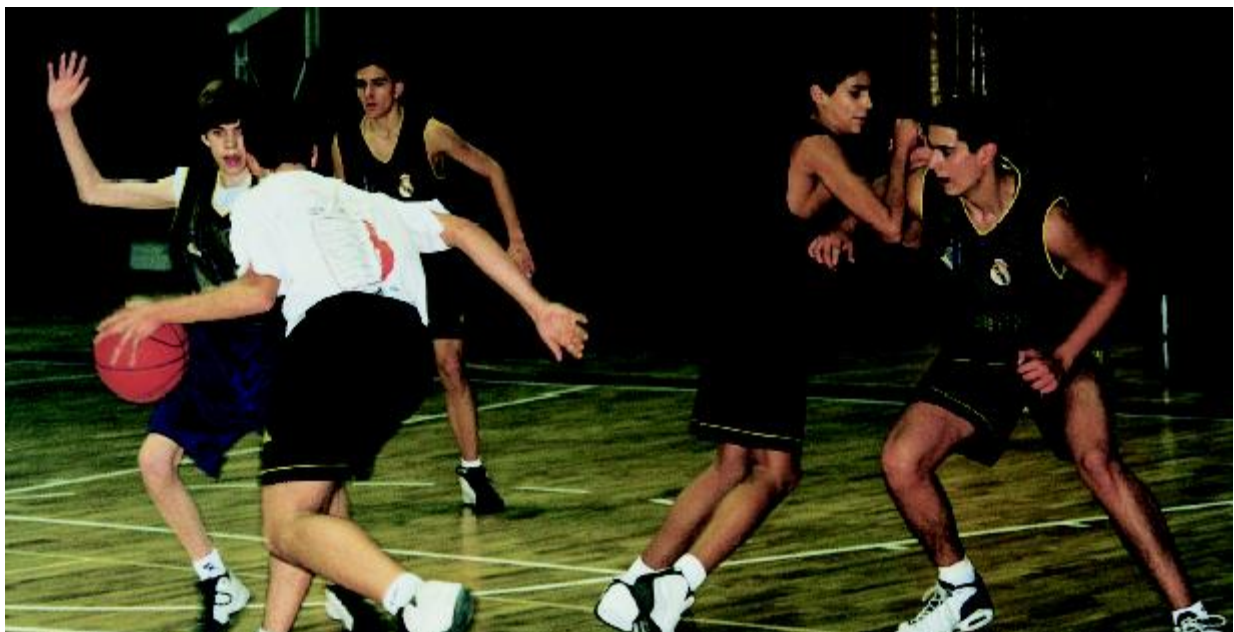
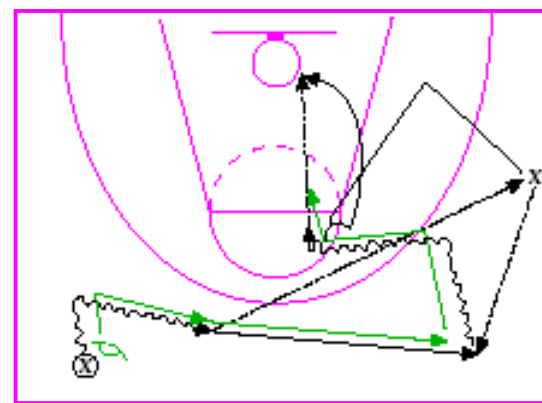
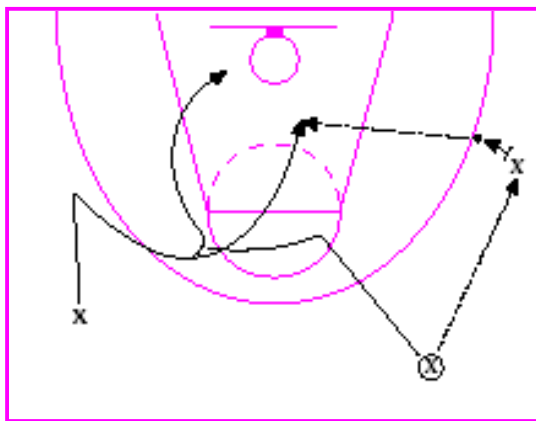
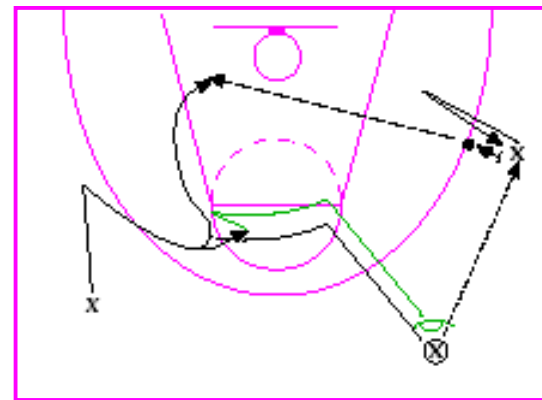
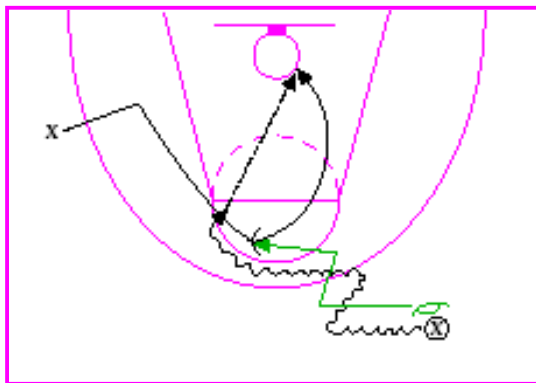
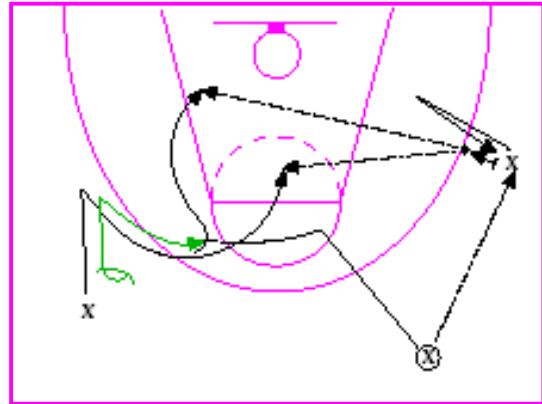
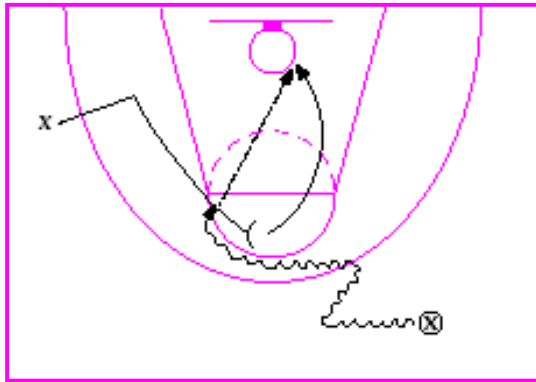
Цель:**Тренируем заслоны****Упражнения:**

- разминка: растяжения и упражнения на владение мячом в движении; (10 минут)
- а)- 2 на 0; идти навстречу дриблеру и развернуться к корзине; (смотри Рис. 22)
- б)- 1 на 1+1 на 0; дриблер перемещается к заслону; передача игроку, ставящему заслон после разворота к корзине; (смотри Рис. 23)
- а)- 3 на 0; внешний заслон и открыться, навестись на заслон; (смотри Рис. 24)
- б)- внешний заслон с защитой против игрока, которому поставлен заслон; (смотри Рис. 25)
- в)- защитник игрока, которому ставится заслон отскакивает и останавливает соперника; (смотри Рис. 26)
- 1 на 1+1; защитник перемещается перед заслоном. Дриблер передает партнеру, которому поставлен заслон после разворота к корзине; (смотри Рис. 27)
- 3 на 3 по всей площадке в обе стороны. Нападение: без ведения, только повороты. Защита: прессинг; (20 минут)
- бросок в прыжке после передачи тренеру. Защита проигрывает; (15 минут)
- штрафные броски: 3 раза по 3 броска. Игрок, забросивший три раза подряд, заканчивает

Примечания:

- игрок, которому ставят заслон, наводит защитника на заслон;
- чтобы был удачный заслон, игрок, которому ставят заслон, в момент изменения направления не должен быть слишком близко или слишком далеко от заслона;
- игрок, ставящий заслон, при развороте должен все время видеть мяч.





Урок-6

120 минут

Цель: Тренируем быстрый прорыв**Упражнения:**

- разминка: упражнения на владение мячом в движении; 10 минут
- получить мяч в быстром прорыве с остановкой на два шага и после шага передать мяч игроку на другой стороне, который также останавливается на два шага, а затем проходит к корзине; (смотри Рис-29)
- 3 на 2; начать быстрый прорыв. Один защитник подходит из неблагоприятной позиции; (смотри Рис-30)
- 3 на 0; быстрый прорыв с двумя передачами; (смотри Рис-31)
- 3 на 3 в обоих направлениях. Нападение: игра без ведения; (смотри Рис-32)
- быстрый прорыв 4 на 4 с прорезывающей передачей к боковой линии. Защитник просто «сопровождает»; (смотри Рис-33)
- тренировочная игра. Нападающие используют короткие передачи первому открытому игроку и используют ведение только для проходов. Защита: быстрая смена направления и активная игра против игрока с мячом; (20 минут)
- 3 раза по 3 штрафных броска

Рис. 29

15 мин

Примечания:

- игрок перед мячом должен всегда поворачивать голову к мячу и в момент передачи быть готовым получить ее;
- останавливаясь для получения длинной передачи надо добиваться, чтобы ноги были полностью в контакте с землей.

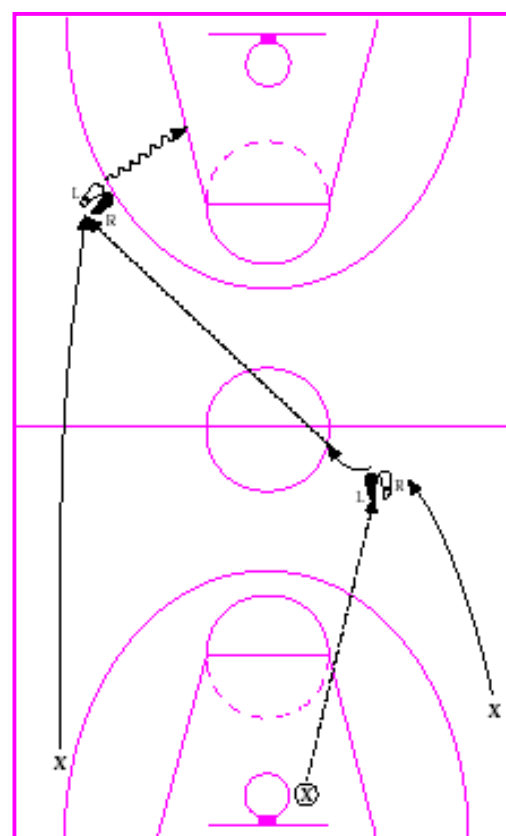


Рис. 30

20 мин

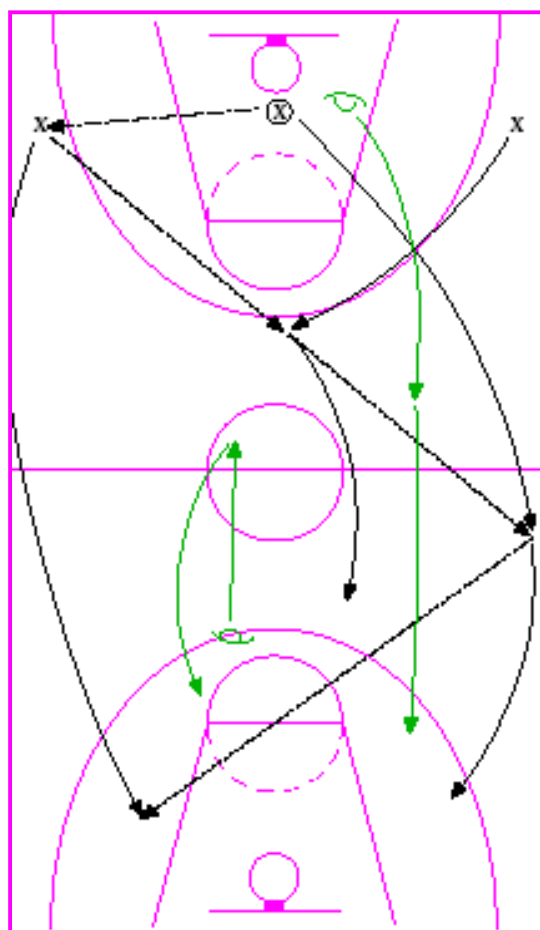


Рис. 32

10 мин

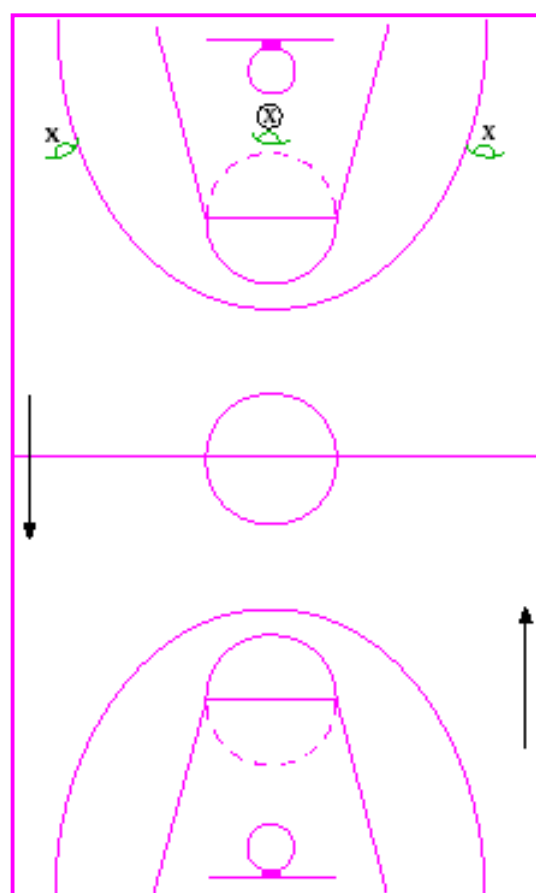


Рис. 31

20 мин

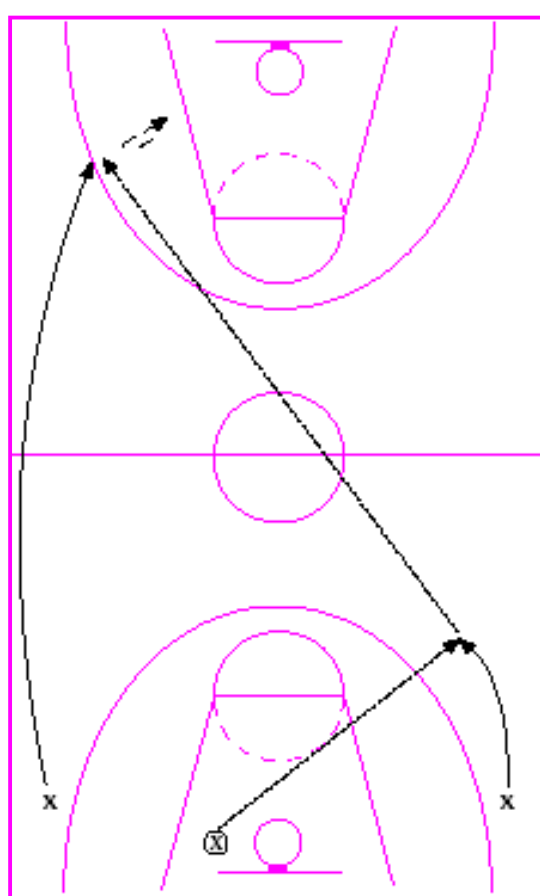
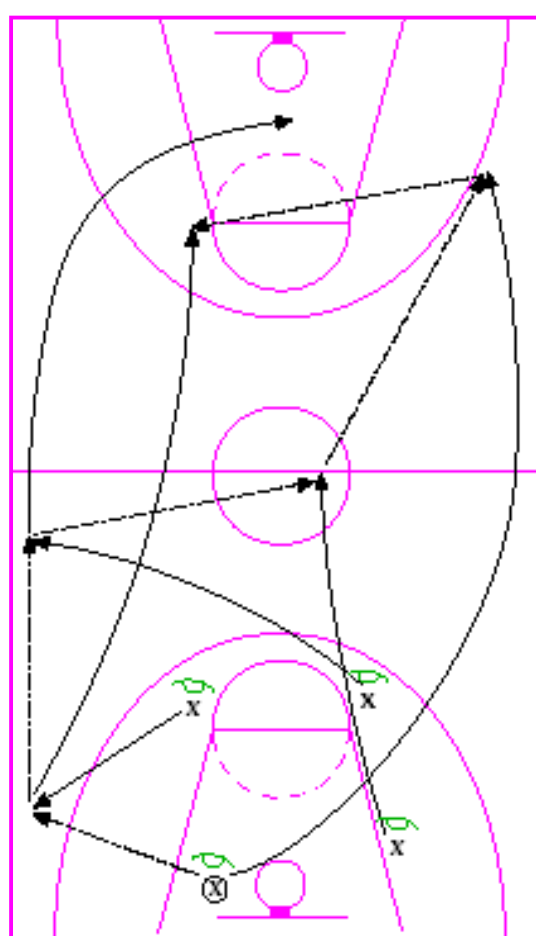


Рис. 33

20 мин



Упражнения:

- разминка: упражнения на владение мячом в движении; (10 минут)
- 2 на 1; защитник опекает нападающего с мячом. Нападающий с мячом поворачивается и передает партнеру, затем меняет позицию. Игрок, который берет мяч, также поворачивается и возвращает мяч первому игроку, этот игрок проходит мимо защитника. Защитник сопровождает мяч от одного нападающего к другому; (смотри Рис.-34).
- взять нападающего из неудобной позиции; (смотри Рис.-35).
- 1 на 1; нападающий останавливается, когда отрезает соперника, а затем отбегает от мяча. После передачи, игрок с другой стороны ставит заслон, позволяя осуществить проход; (смотри Рис.-36).
- 1+2 на 2; против заслона на стороне помощи. Создать пространство для защитника 2, так чтобы он/она мог избежать заслона; (смотри Рис.-37).
- 3 на 1; два защитника действуют из неудобных позиций; (смотри Рис.-38)
- защитник встречает нападающего, ведущего мяч. Затем нападающий передает мяч партнеру и получает мяч обратно для броска в прыжке. Защитник сопровождает мяч от одного нападающего к другому; (смотри Рис.-39)
- 2 раза по 3 штрафных броска

Примечания:

- в невыгодном положении учить игроков находить благоприятные позиции и стараться делать это;
- если надо встать на пути соперника, защитник должен использовать свое тело, чтобы остановить перемещение в этом направлении,
- выходя навстречу дриблеру, защитник должен перемещаться в разные стороны перед соперником

Рис.34

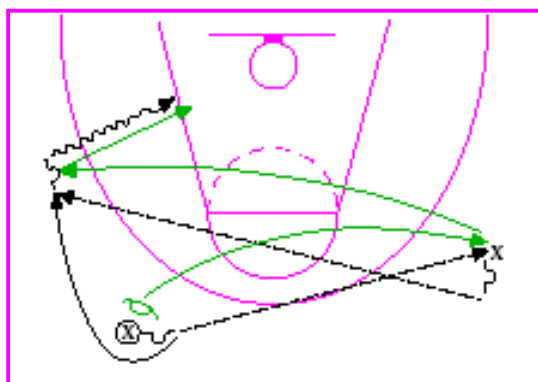


Рис. 35

10мин

Рис. 38

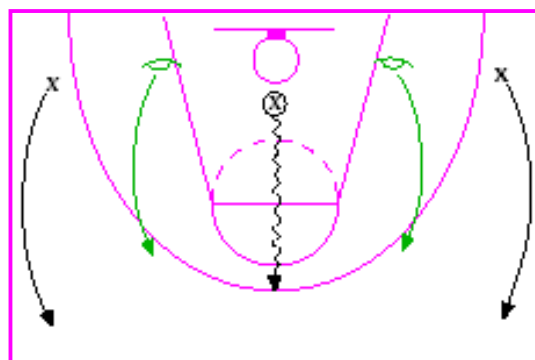


Рис. 39

15 мин

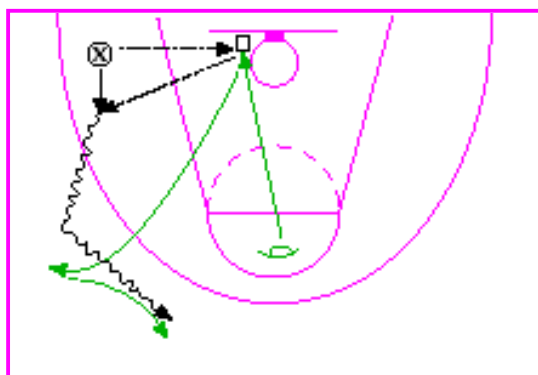


Рис. 36

20 мин

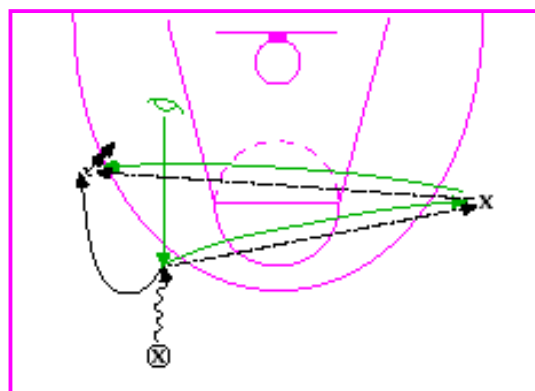
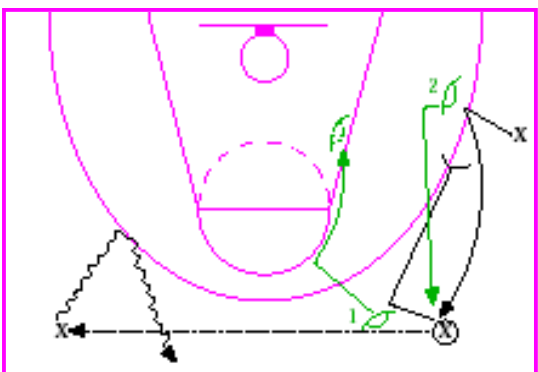


Рис. 37

20 мин



Упражнение-8

120 минут

Цель:**Обучение постановке заслонов****Упражнения:**

- разминка: растяжения и упражнения на владение мячом; (10 минут)
- вертикальные перемещения, используя заслоны с отворотом от блокирующего; (смотри Рис.-40);
- с обратной стороны отрезать на стороне помощи (смотри Рис.-41)
- идти к заслону от мяча (смотри Рис.-42)
- привлечь третьего игрока к поставит заслон и развернутся (смотри Рис.-43)
- тренировочная игра. Нападение: ставит и использует заслоны, игра 2 на 2 и 2 на 2+1;
- Защита: защищаться, перемещаясь перед поставленным заслоном и помогать телом перед нападающим и чувствовать телом, ставящего заслон; (20 минут)
- 2 раза по 3 штрафных броска.

Примечания:

- угол постановки заслона зависит от угла , под которым хотят поставить заслон;
- в момент направления к заслону или постановки, игрок должен менять характер движения



Рис. 40 20 мин

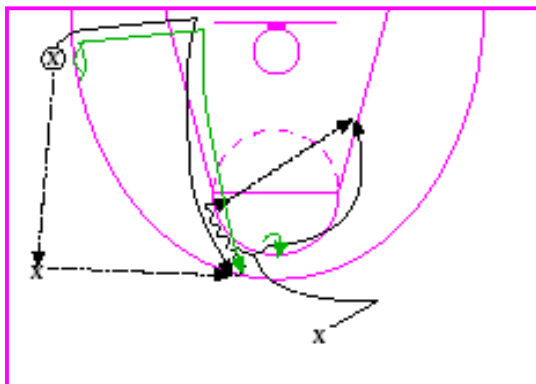


Рис. 42 20 мин

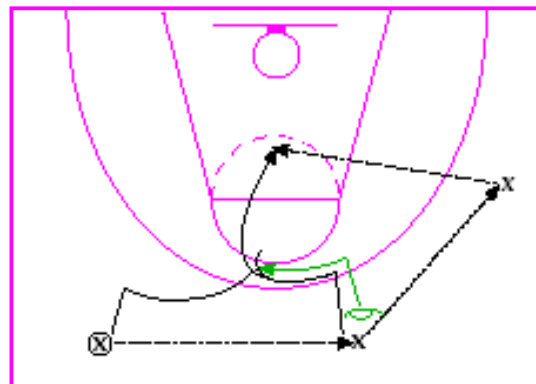


Рис. 41 20 мин

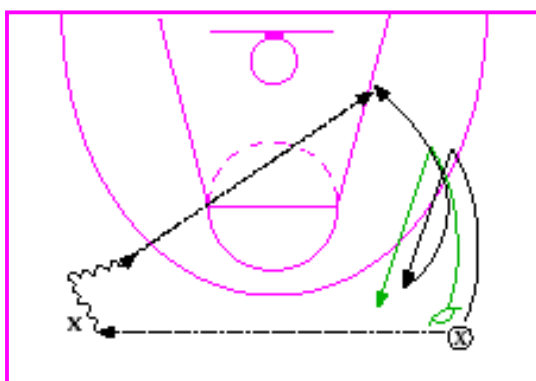
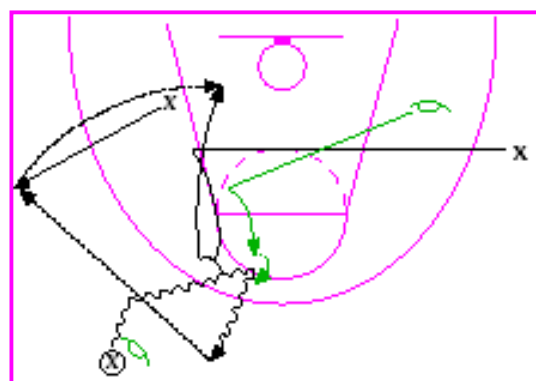


Рис. 43 25 мин



Цель: Тренируем игру в защите**Упражнения:**

- Разминка: растяжение и упражнение на владение мячом в движении; (10 минут)
 - Защитник из невыгодного положения после передачи, передает мяч тренеру и выходит воспрепятствовать перемещению соперника; (смотри Рис.-44)
 - 2 на 1: давление на игрока с мячом. После финта получить мяч и возвратит свободному партнеру. Защитник сопровождает мяч, а один из нападающих выполняет бросок в прыжке; (смотри Рис.-45)
 - упражнение на опеку вдвоем на противоположной стороне; (смотри Рис.-46)
 - 3 на 3: после передачи внутрь от боковой линии, защитники играют опеку вдвоем 3 на 1, в то время как защитник 2 противоборствует нападающему Х2. После передачи внутрь Х3 отрезает соперника. Опека вдвоем осуществляется игроком, который может видеть положение мяча; (смотри Рис.-47)
- игра 1 на 1 на 1/4 площадки до 5 бросков. Первый мяч отдается игроку, победившему в штрафных бросках. Победители завершают упражнение. Другие игроки за пределами площадки ожидают своей очереди; (смотри Рис.-48)
- 2 раза по 3 штрафных броска

Примечания:

- Игрока, ведущего мяч надо заставлять играть на узком пространстве;
- В момент, когда нападающий держит мяч, другой защитник приближается, чтобы сыграть опеку вдвоем,
- Опека вдвоем всегда выполняется игроком, который может видеть положение игрока, получающего мяч.

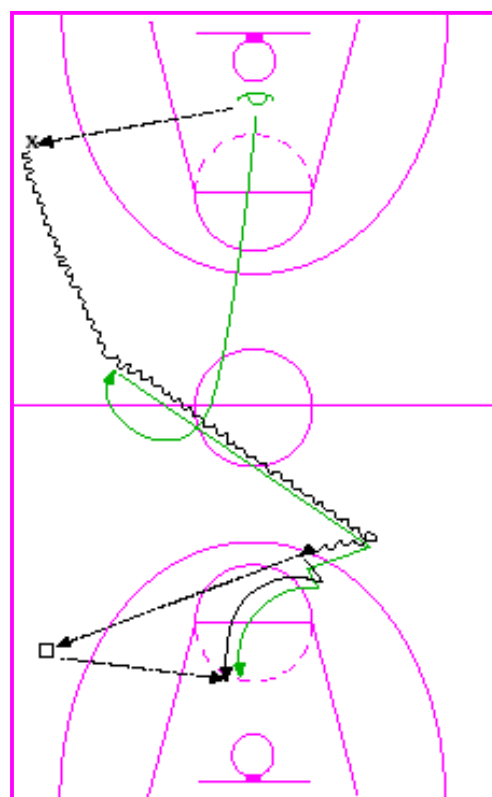


Рис. 45 20 мин

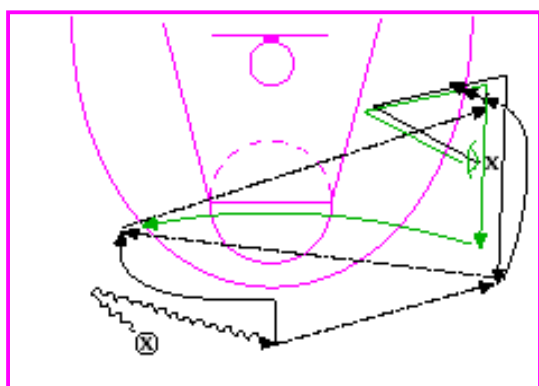


Рис. 47 20 мин

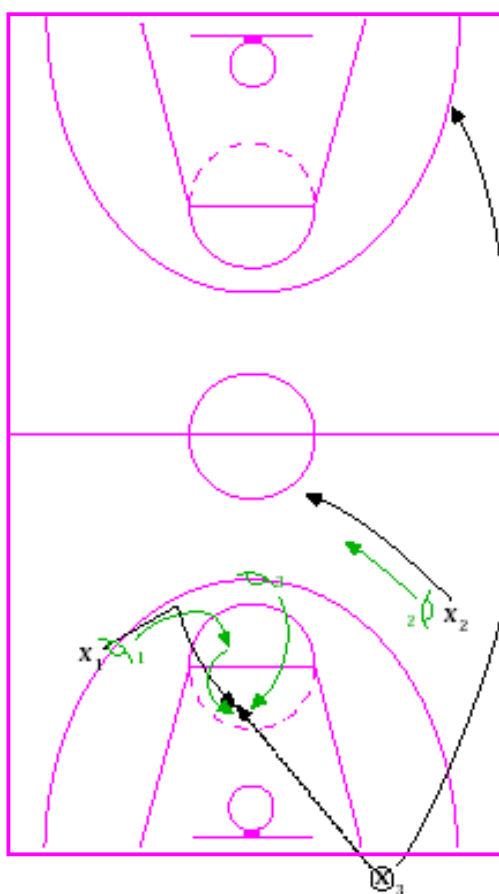


Рис. 46 20 мин

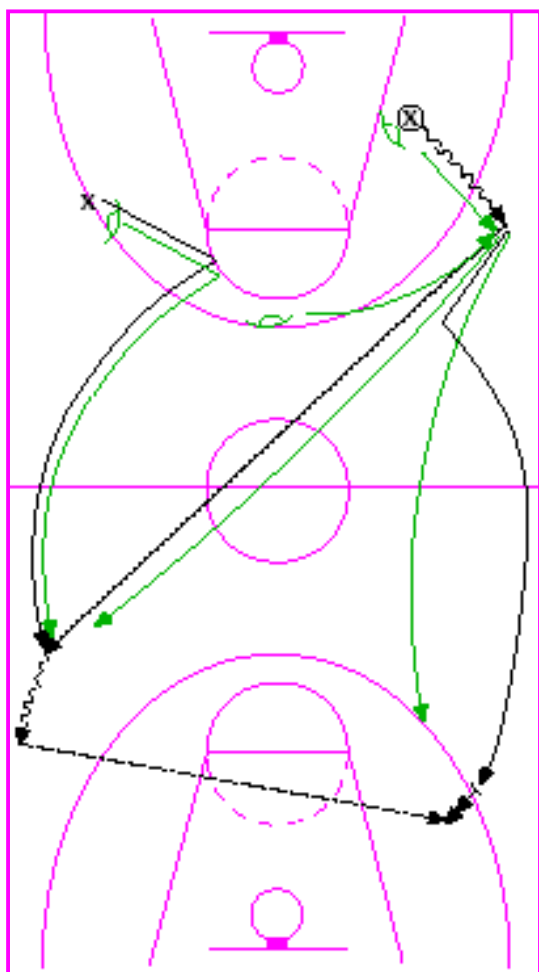
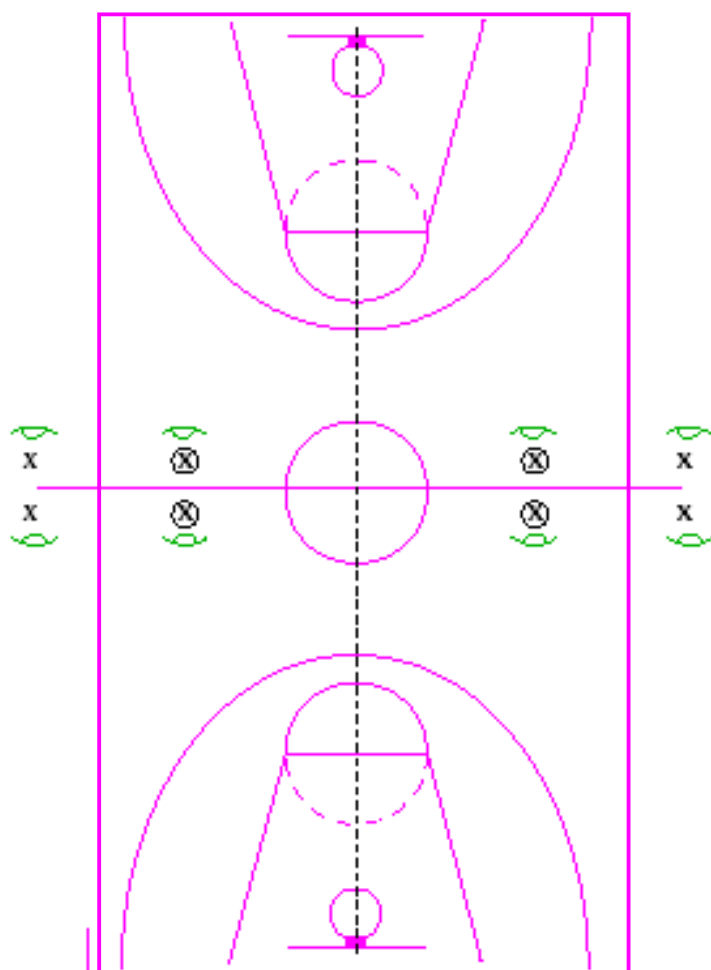


Рис. 48 25 мин



Цель: Тренируем быстрый прорыв и нападение с заслонами**Упражнения:**

- Разминка: растяжения и упражнения на владение мячом; (10 минут)
- 1 на 1+1; с обратной стороны (15 минут) (смотри Рис.-49)
- а)- 3 на 0, 3 на 3; нападающий Х2 передает Х3 и ставит заслон Х1, который отрезает соперника. Если он не получает мяч, Х3 передает Х2 и ставит заслон Х1 в позиции низкого центра. Х1 использует заслон для броска в прыжке с позиции края. После заслона Х3 разворачивается к корзине для передачи (смотри Рис.-50)
- б)- продолжая Х3 ставит заслон Х2, который отрезает соперника (работа с и без защитника); (смотри Рис.-51)
- а)- быстрый прорыв 5 на 0 и второй быстрый прорыв; (смотри Рис.-52)
- б) –продолжение перемещений после второго быстрого прорыва (смотри Рис.-353)
- тренировочная игра (соревнование 4 команд – прямое выбывание): нападающие используют только одного игрока для ведения при проходе, используя быстрые прорывы и заслоны в игре вдвоем. Защита старается оттеснить к боковой линии, оказывая давление на передачи и пространство передач; (30 минут);
- штрафные броски: 3 броска подряд.

Примечания:

- выполняя действия с обратной стороны, предлагайте использовать дальние перемещения, вытягивая защитников дальше от корзины,
- ставящий заслон всегда ожидает партнера, чтобы поставить заслон и развернуться,
- глубина расположения игроков в заключительной фазе быстрого прорыва позволяет легче отрезать соперников и переходить ко второму быстрому прорыву.



Рис. 49 15 мин

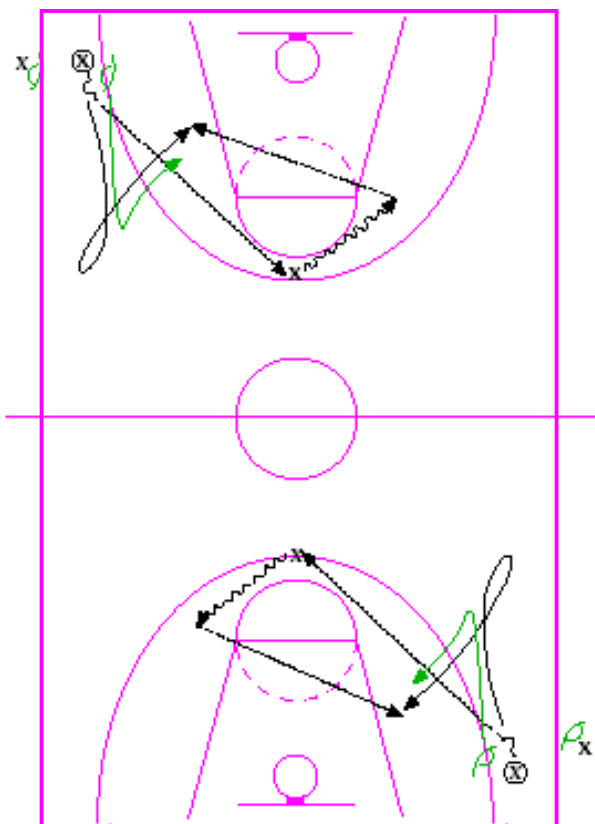


Рис. 52 10 мин

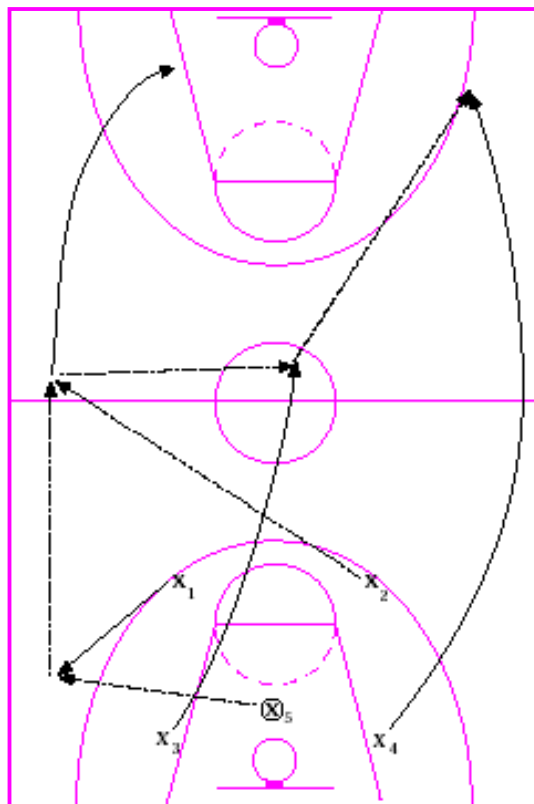


Рис. 50 15 мин

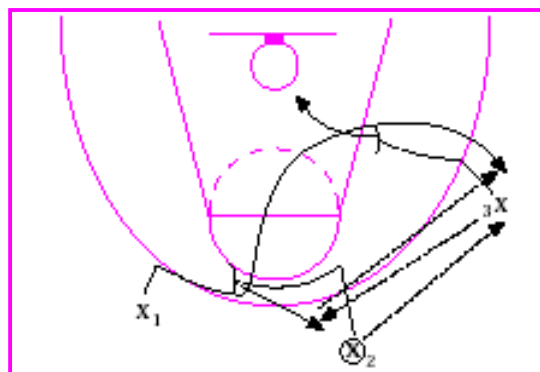


Рис. 53 15 мин

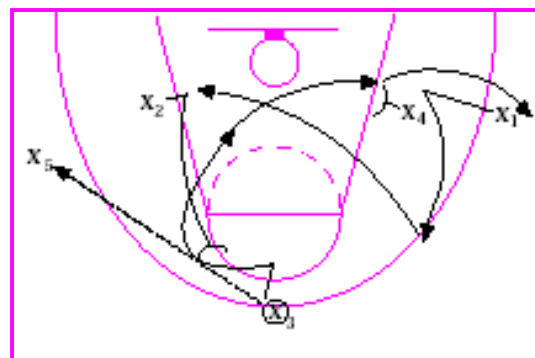
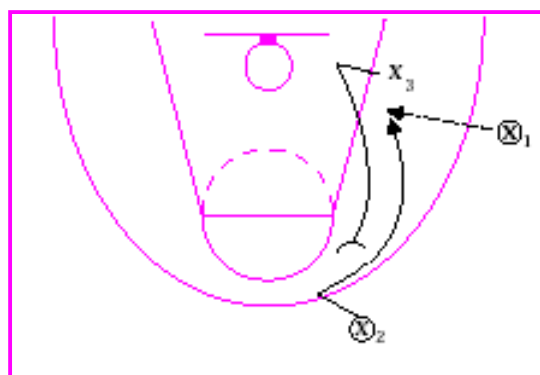


Рис. 51 15 мин



Урок-11

120 минут

Цель: Основы обманных движений для получения мяча, передач, использование заслонов в неудобных ситуациях

Упражнения:

- Разминка: растяжения и упражнения на владение мячом в движении; (10 минут)
- 1 на 1; нападающий без мяча быстро перемещается по площадке. Тренер, держа у себя мяч, передает его нападающему, который возвращает мяч и перемещается к следующему тренеру. После получения третьего мяча нападающий бросает его в корзину; (смотри Рис.-54)
- 2 на 2; игра в паре с заслонами. Заслон ставится с другой стороны от мяча; два тренера помогают; (смотри Рис.-55)
- неудобное упражнение 4 на 5; нападающие быстрыми передачами создают свободное пространство для прохода. После прохода нападающий с мячом передает мяч открытому партнеру.

После броска защитники переходят в нападение на другую корзину против 3 защитников (4 на 3), используя те же принципы. Первый бросавший переходит на одну сторону и ждет следующего нападения.

После завершения 4 на 3, создается новая команда из 5 человек с двумя новыми игроками со стороны; (смотри Рис.-56)

- Соревнование 2 на 2 с использованием поставить и развернуться. На каждой половине площадки две пары играют одинаковое время до 5 бросков. В конце победители разыгрывают звание чемпиона; (15 минут)
- Соревнование в штрафных бросках. Игрок выбывает, если не попадает три раза подряд.

Примечания:

- в невыгодной ситуации выполнять смену в защите;
- после передачи тренеру, нападение раскрывается от мяча для следующих действий;
- идя на заслон, менять характер движения.

Рис. 54

20 мин

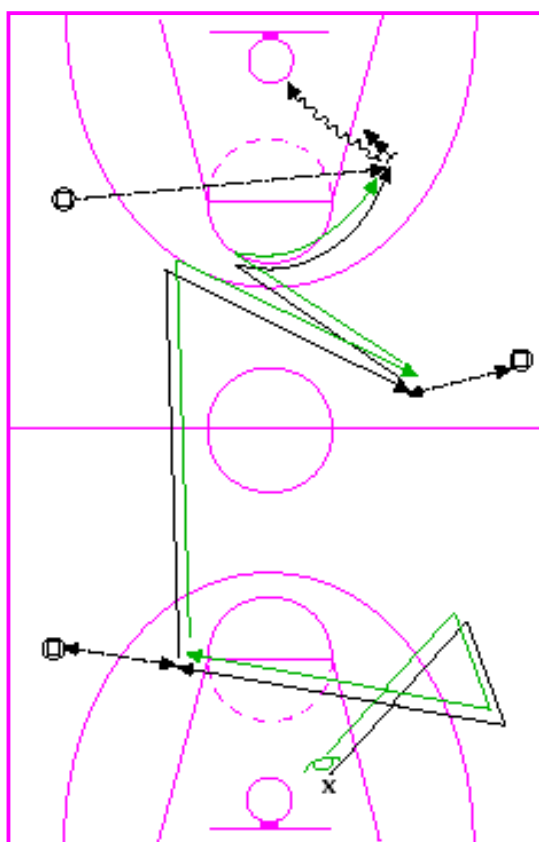


Рис. 56

25 мин

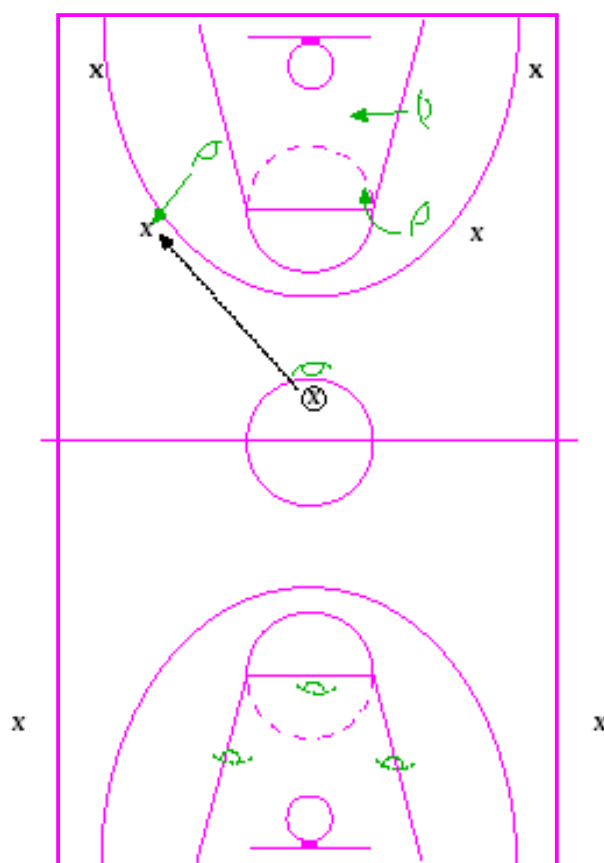
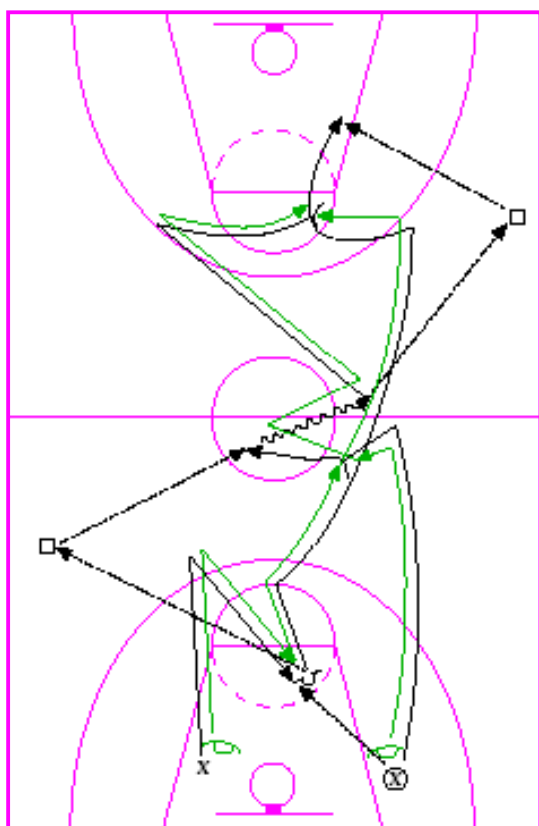


Рис. 55

20 мин



Упражнение-12

120 минут

Цель: **Задачи защиты:** отблокирование отскока опека вдвоем, позиция по отношению к мячу

Упражнения:

- Разминка: растяжения и упражнения на владение мячом в движении; (10 минут)
- 2 на 2; после прохода, защитник помогает и возвращается: нападение должно играть пошире, когда защитники помогают. На всей площадке; (смотри Рис.-57)
- 4 на 4; упражнение в четырех углах: нападающий передает мяч. При получении мяча должно сохраняться положение «тройной угрозы» (мяч надо быть готовым бросить, повести или передать) После передачи отрезать соперника. Если возможно, отдать мяч отрезавшему. Защита: давление (смотри Рис.-58)
- 3 на 3 на пол площадки, после броска защитник отблокирует соперника, отскок и в быстрый прорыв. На другой половине площадки ждут 4 защитника, опека мяча вдвоем. Когда нападение завершено, тренер указывает на худшего защитника, который остается в защите, в то время как другие переходят в нападение на другую корзину; (смотри Рис.-59)
- соревнование в тренировочной игре (четыре команды – прямое выбывание): нападение: использовать одного дриблера для прохода, быстрый прорыв и поставить и развернуться. Защита: агрессивно по отношению игрока с мячом, двойная опека у мяча, отблокирование и отскок; (35 минут)
- соревнование в штрафных бросках. Игрок выбывает если не забрасывает три раза подряд.

**Примечания:**

- опекается нападающий по лицевой линии, держа мяч в поле зрения, но и не теряя контроль над игроком,
- опека вдвоем применяется, когда нападающий берет мяч, или если пространство для владения мячом мало.

Рис. 57

15 мин

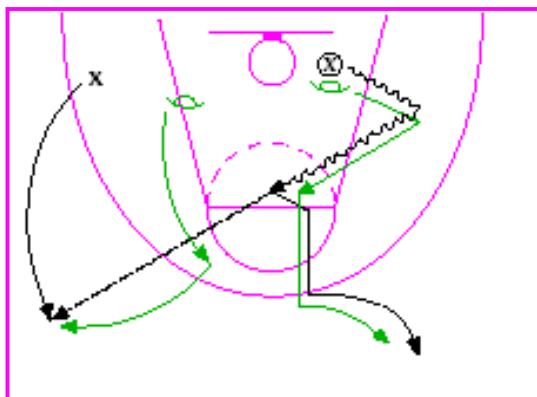


Рис. 59

25 мин

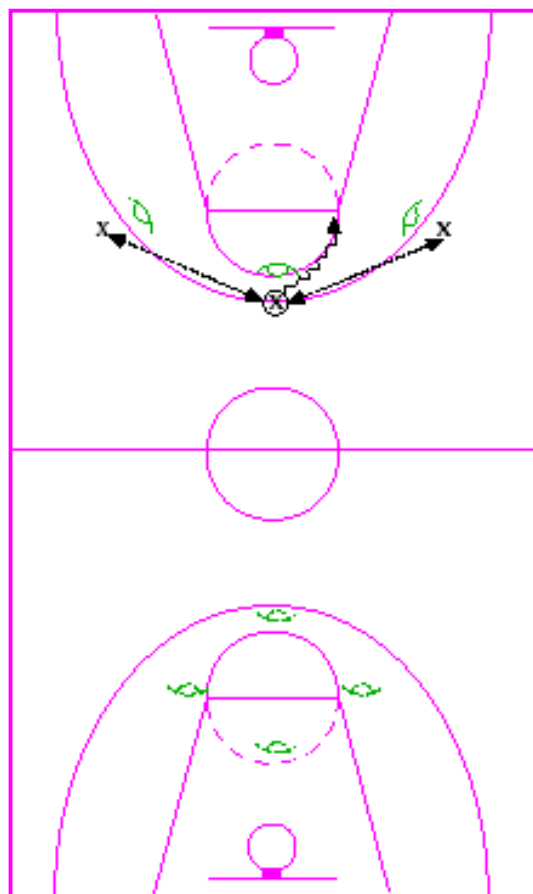
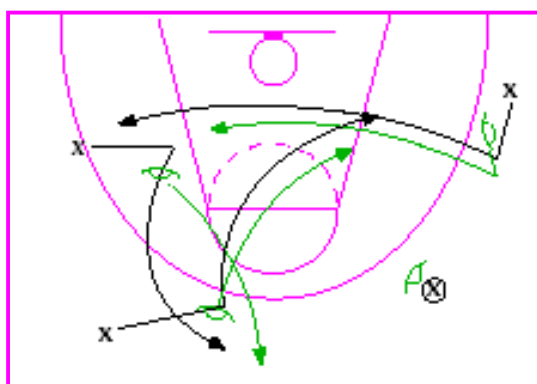


Рис. 58

25 мин



Цель: Обучение технике передач**Упражнения:**

- разминка: упражнения на владение мячом в движении; (10 минут)
- а) передача одной рукой с перекрестным шагом, используя обе руки;
б) передача двумя руками от груди с продолжающимся движением к мячу(смотри Рис.-60)
- подбросить мяч, остановиться и поймать, комбинации поворотов (повороты вперед и назад), передача одной рукой;(смотри Рис.-61)
- перемещаться к брошенному на пол , остановиться и схватить, передача мяча тренеру одной рукой от плеча. «L» отрезает соперника и после получения мяча проходит.(смотри Рис.-62)
- стационарная передача одной рукой с шагом вперед; передача двумя руками от груди в движении и проход после получения мяча (смотри Рис.-63)
- 1 на 1 перемещения в защите. Смена обязанностей по сигналу тренера.
- а)- без мяча;
- б) с перемещением с ведением.(смотри Рис.-64)
- поворот, передача, ускорение и отрезание соперника. Защита сопровождает(смотри Рис.-65)
- ситуация быстрого прорыва 2 на 1(смотри Рис.-66)
- игровое соревнование: Нападение: передачи двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Только одно ведение при проходе. Передача ближайшему партнеру. Поворот после остановки. Перемещение после каждой передачи.
Защита: брать ответственность за своего игрока. Активно играть у мяча. Занимать лучшее положение, чтобы видеть своего игрока и мяч.
- штрафные броски: выполнить три подряд

Примечания:

- завершать сопровождение при передаче одной рукой;
- локти не должны быть слишком широко расставлены когда держишь мяч;
- передача должна быть сильной и быстрой;
- перемещение после передачи обязательно, и очень рекомендуется перед получением передачи;
- остановка на одном шаге должна быть при полном сохранении равновесия (колени и бедра слегка согнуты);
- поворачиваться шире и в равновесии (вес тела равномерно на обе ноги)

Рис. 60

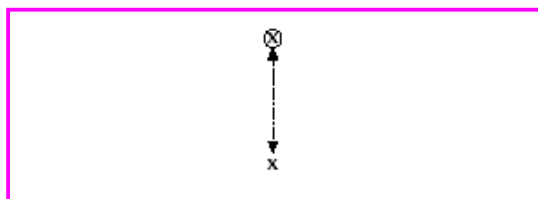


Рис. 61

5 мин

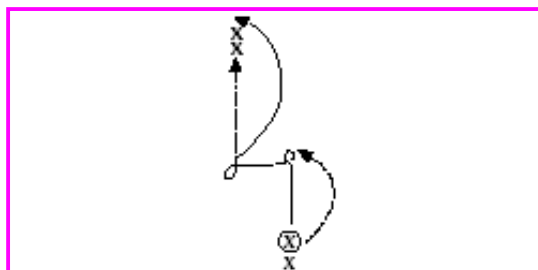


Рис. 62

10 мин

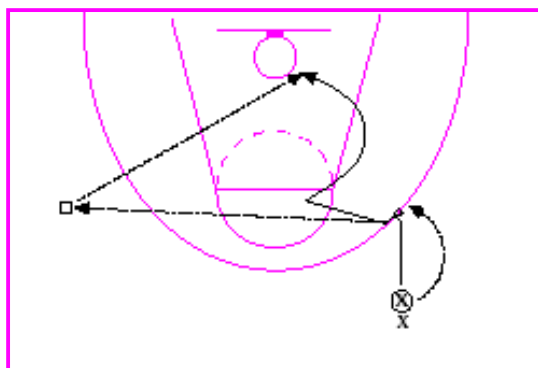


Рис.63

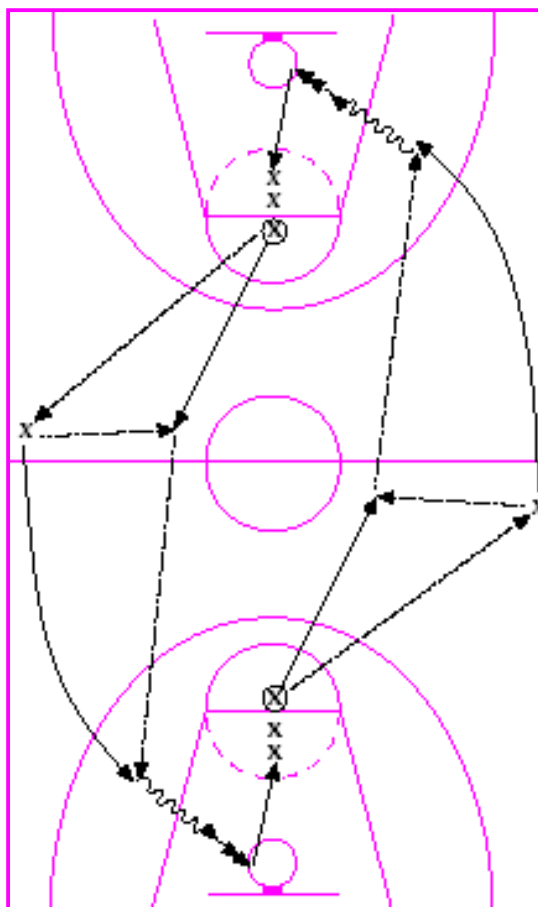


Рис. 64

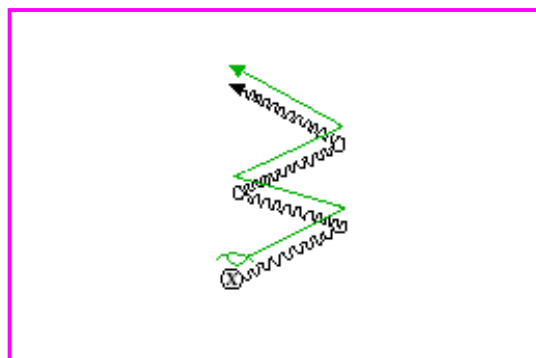


Рис. 65

15 мин

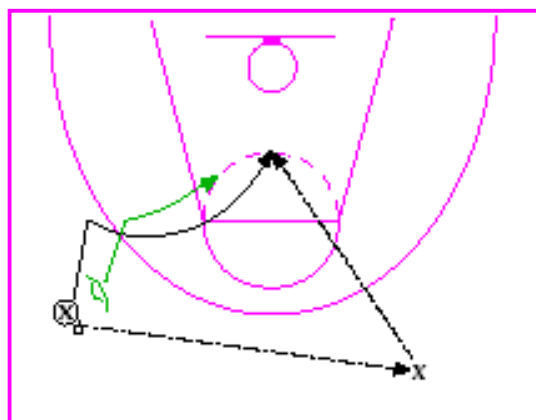
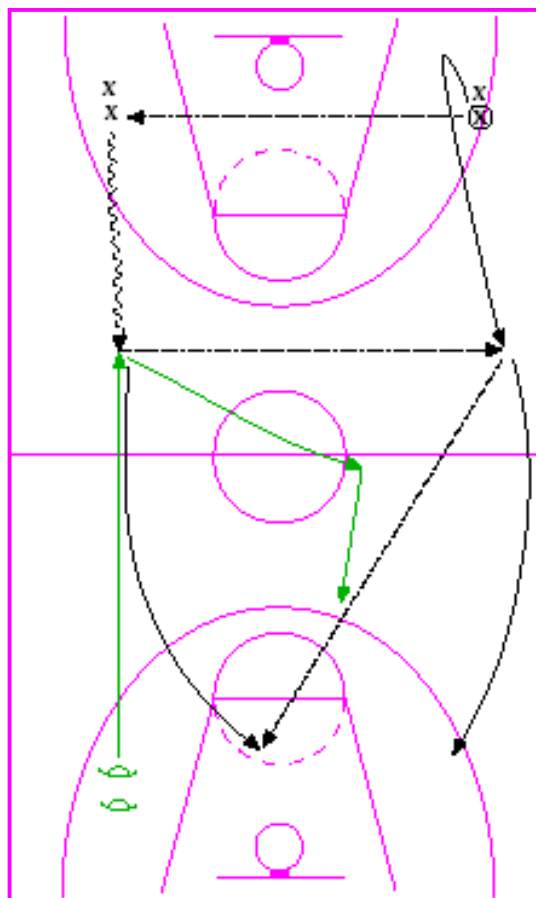


Рис. 66

15 мин



Урок-14

120 минут

Цель: Продолжение обучения передачам с остановкой и поворотом**Защита:** расстояние и позиция**Упражнения:**

- разминка: упражнения на владение мячом (10 минут)
- передача, перемещение, остановка на одном шаге, поворот назад и передача двумя руками от груди (поворот вперед); (смотри Рис.-67)
- передача одной рукой от плеча, остановка на одном шаге, обманный бросок, поворот назад, поворот вперед и проход с левой (с правой) стороны;(смотри Рис.-68)
- ведение, остановка на одном шаге, поворот назад, передача одной рукой от плеча и перемещение после передачи;(смотри Рис.-69)
- продолжение 2 на 1 с обеих сторон. В следующем эпизоде бросавший становится защитником. Передачи одной рукой от дриблера. Нападающие должны оставаться на той же линии. Защитник перебегает от одного нападающего к другому; (смотри Рис.-70)
- команда из двух: игроки получают мяч после перемещения и останавливаются, затем передача одной рукой и новое перемещение. Чередовать повороты вперед и обратно; (смотри Рис.-71)
- а)- 1 на 1: опекать нападающего с мячом. 1 на 1 с опекой нападающего без мяча со стороны мяча или помощи; (смотри Рис.-72)
- б)- 1 на 1: опека нападающего без мяча (смотри Рис.-73)
- 5 на 5 на 5: защита ожидает на линии середины площадки. Нападающие используют только одно ведение для прохода. Давление на повороты и передачи. Забросивший нападающий остается в нападении на противоположной стороне. Если промахивается, переходит в защиту;
- штрафные броски: два раза по три броска подряд

Примечания:

- при повороте укрывать мяч подальше от защитника и держать мяч у дальнего бедра. Локти перед защитником;
- в защите всегда надо отвечать за своего игрока, но в то же время следует видеть положение мяча;
- расстояние между защитником и нападающим напрямую зависит от расстояния до мяча;
- по мере приближения мяча ближе, защитник должен становиться ближе и более агрессивным, и наоборот

Рис. 67

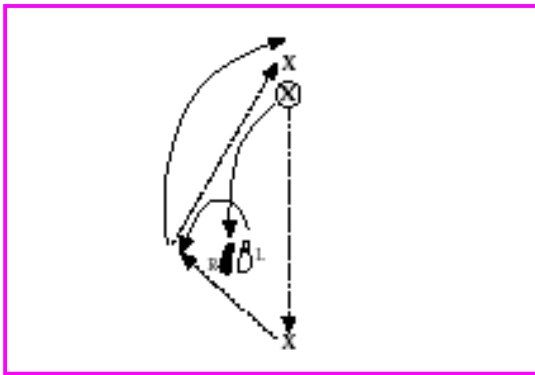
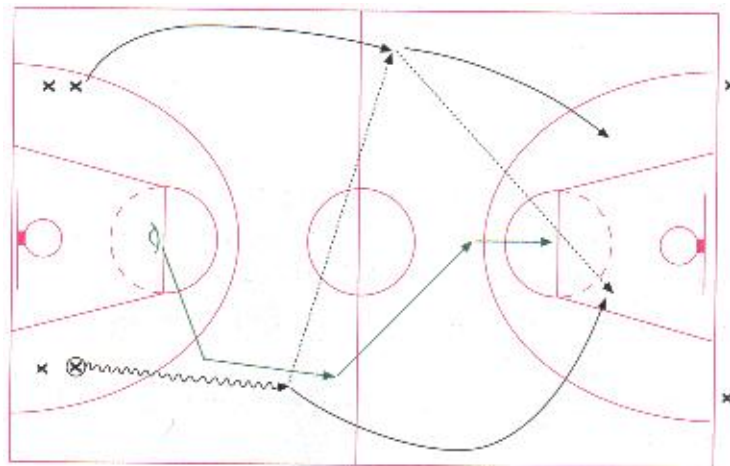
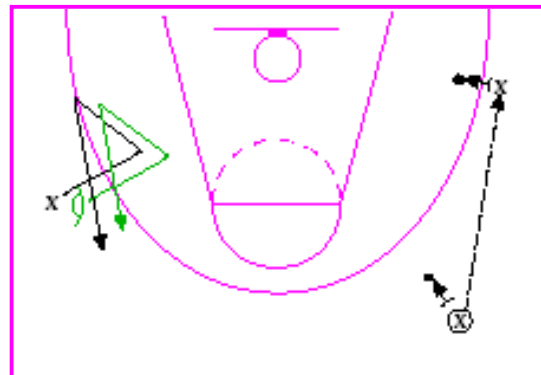
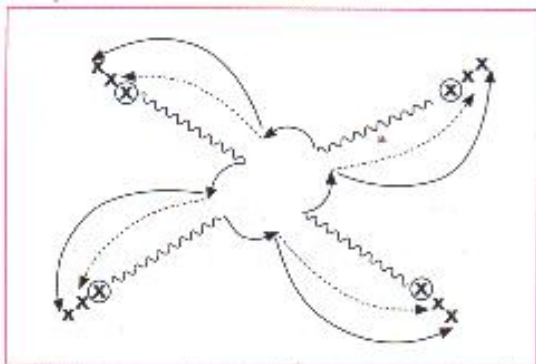
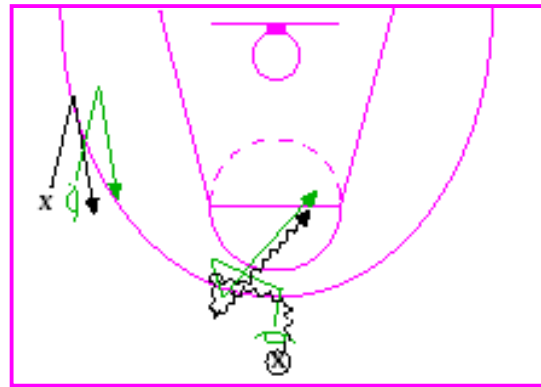
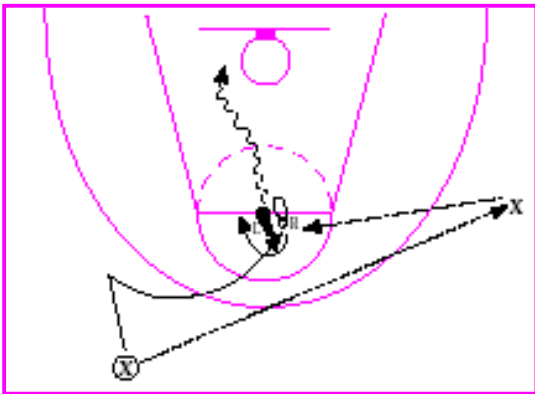
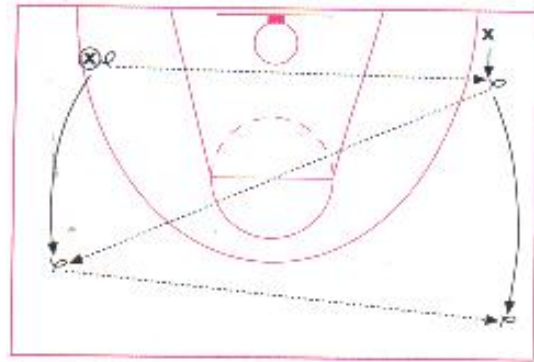


Рис. 71



Цель: Элементы организации быстрого прорыва**Упражнения:**

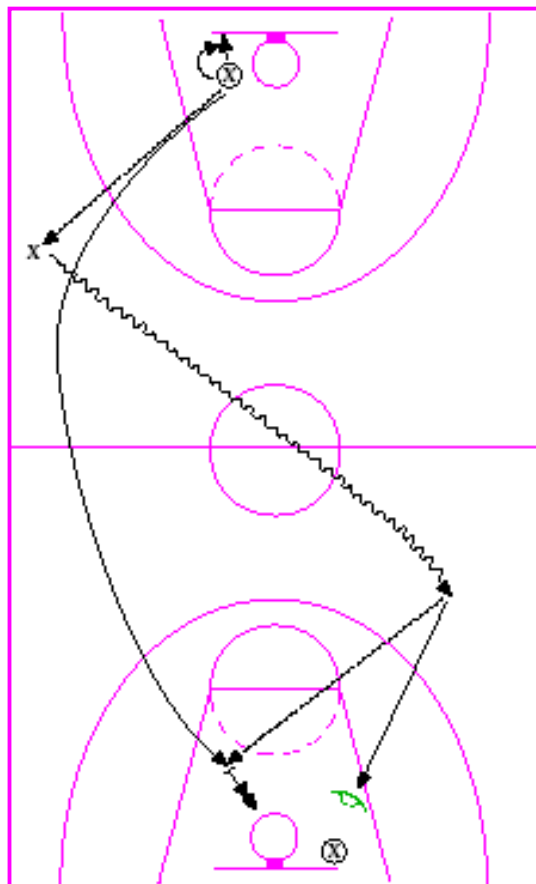
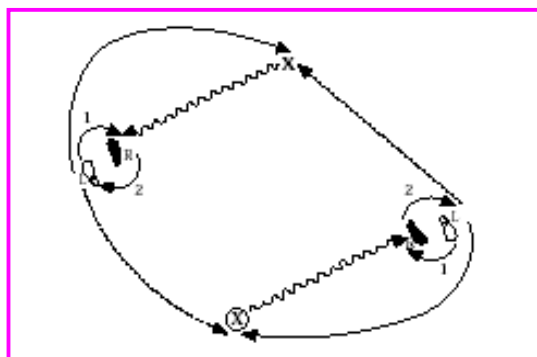
- разминка: владение мячом в движении; (10 минут)
- остановка на два шага после ведения; поворот вперед вокруг опорной ноги, один шаг вперед (левой ногой) и передача одной рукой партнеру; (смотри Рис.-74)
- ситуация быстрого прорыва 2 на 0 в одну сторону; возвращение 1 на 1; (смотри Рис.-75)
- 1 на 1 нападающий игрок катит мяч и преследует его, а за ним стремится защитник; когда нападающий подхватывает мяч, он поворачивается, передает партнеру и становится защитником. Упражнение повторяется в другую сторону; (смотри Рис.-76)
- быстрый прорыв 3 на 0: при возвращении бросавший бежит к линии штрафного броска и играет в защите против своих партнеров (2 на 1); (смотри Рис.-77)
- обратная передача после ведения, затем остановка и бросок в прыжке; (смотри Рис.-78)
- бросок в прыжке при завершении быстрого прорыва; (смотри Рис.-79)
- 2 на 2 на 2: рывки, переход к положению «тройной угрозы» в то время как другие игроки также ускоряются. После передачи игроки отрезают соперников у корзины. Защита становится нападением на другой стороне площадки. Основное здесь это ускорение и отрезание соперника для получения передачи; нет ведения ; (смотри Рис.-80)
- нападающий изменяет направление при ведении и останавливается перед защитником для броска в прыжке через защитника; защитник стоит с поднятыми руками; (смотри Рис.-81)

Примечания:

- при быстром прорыве игроки без мяча должны быть впереди мяча;
- для успешного быстрого прорыва очень важны глубина и ширина перемещений;
- своевременность в передаче мяча является половиной успеха нападения;
- заключительная передача перед проходом обычно выполняется с отскоком.

Рис.
Рис.
75
Рис.
74
Рис.
75
Рис.
74
Рис.
75
Рис.
74





240

Рис. 76

10 мин

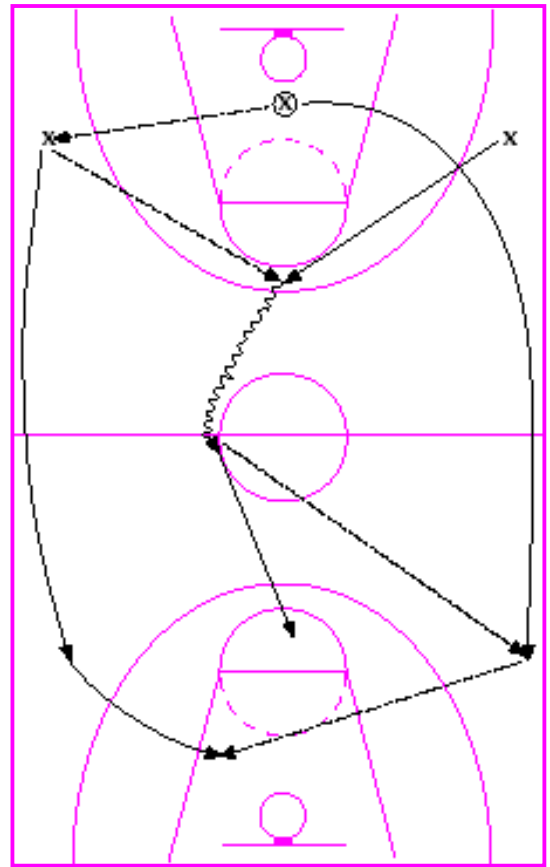
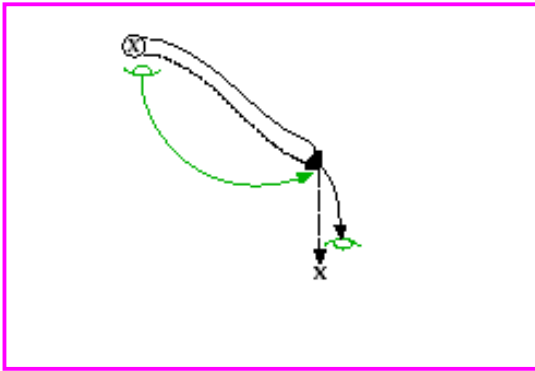


Рис. 78 10 мин

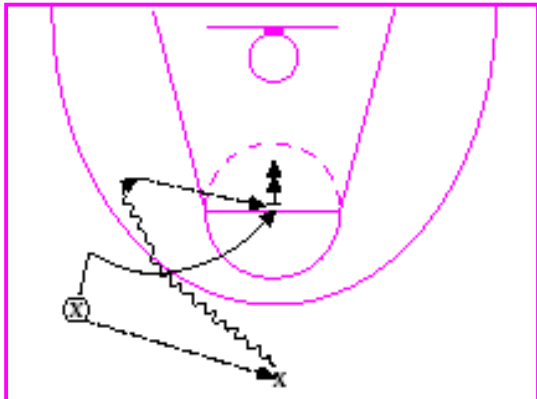


Рис. 80 30 мин

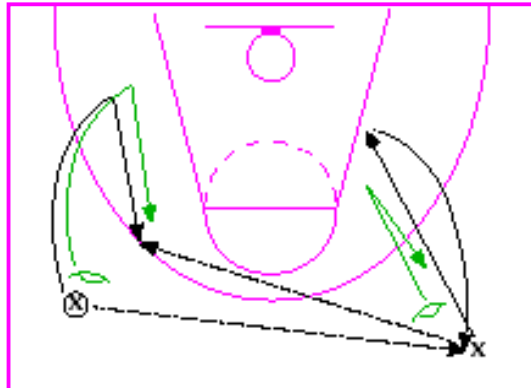


Рис. 79 10 мин

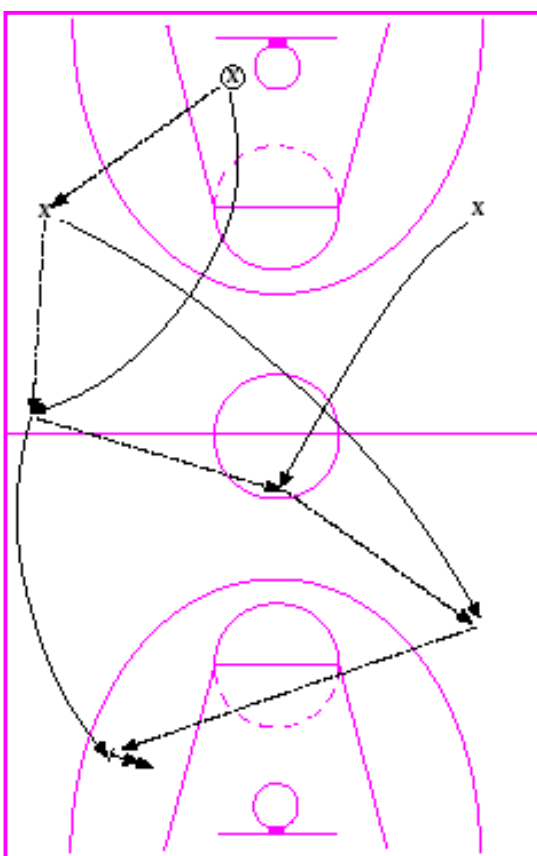
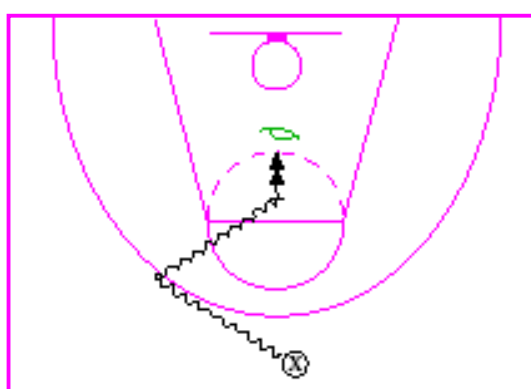


Рис. 81 10 мин



Цель: Оработка элементов защиты**Упражнения:**

- разминка: игроки делятся на две команды. Использовать только передачи, стараться добраться до соперника и осалить его мячом; каждое касание считается как очко;
- упражнения на передачи и перемещения по восьмиграннику; использовать передачу двумя руками от груди. Упражнение выполняется двумя мячами в обоих направлениях;(смотри Рис.-82)
- положение 1 на 1: нападающий водит мяч вперед и назад, используя перекрестное ведение, затем передает мяч партнеру и открывается для получения мяча. Защитники только опекают, не стараясь перехватить и украсть мяч; (смотри Рис.-83)
- защитник в неудобном положении;(смотри Рис.-84)
- 1 на 1 без мяча: нападающий открывается со стороны помощи на сторону мяча. Защитник всегда остается перед нападающим;(смотри Рис.-85)
- 1 на 1 без мяча;(смотри Рис.-86)
- 3 на 2 в треугольнике; нападающий может поворачиваться и делать обманные движения. В то время как один защитник оказывает давление у мяча, другой занимает позицию между двумя нападающими. Если защитник касается мяча, играют 2 на 1 на противоположную корзину против нападающего, совершившего ошибку; (смотри Рис.-87)
- 2 на 1: защитник опекает игрока с мячом и после передачи перемещается к другому нападающему, который возвращает мяч партнеру. Этот игрок соревнуется в 1 на 1 с защитником. (смотри Рис.-88)
- игра по всей площадке; защита: прессинг по всей площадке; нападение: быстрый прорыв, без ведения.

Примечания:

- агрессивная игра против соперника с мячом в параллельной стойке;
- в защитной стойке использовать перемещения из стороны в сторону и ускорения;
- никогда не перекрещивать ноги, перемещаясь в защите;
- всегда быть готовым переместиться к игроку в то время, когда тот получает мяч;
- хорошее равновесие в стойке позволяет быстро менять позицию и легко возвращаться назад.

Рис. 82

5 мин

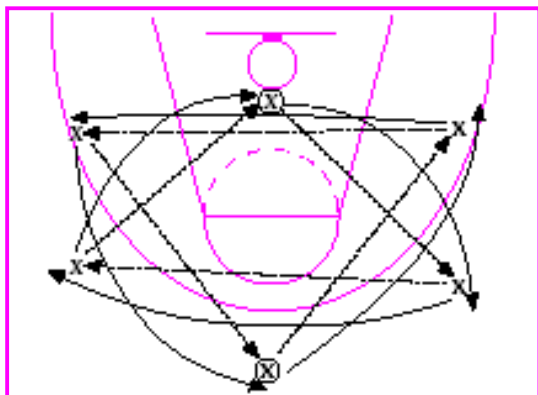


Рис. 83

10 мин

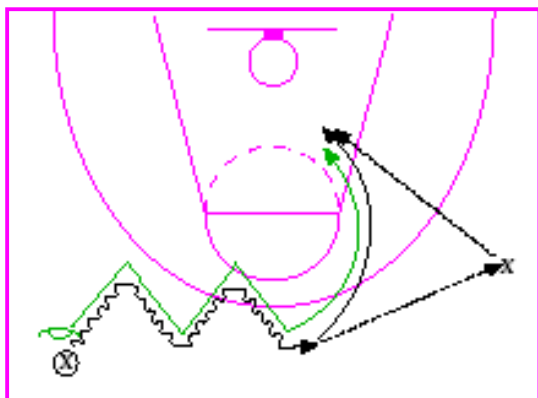


Рис. 84

10 мин

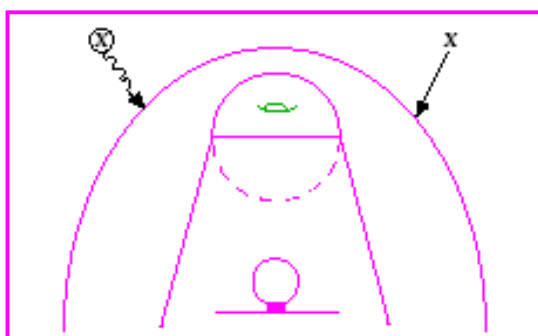
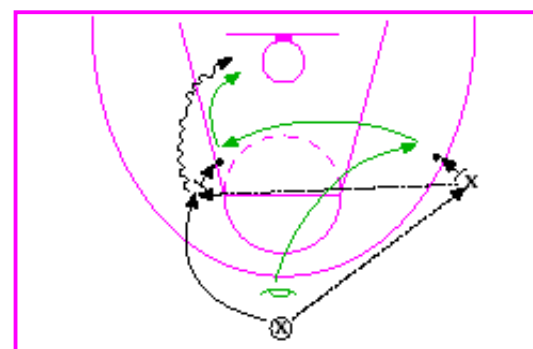
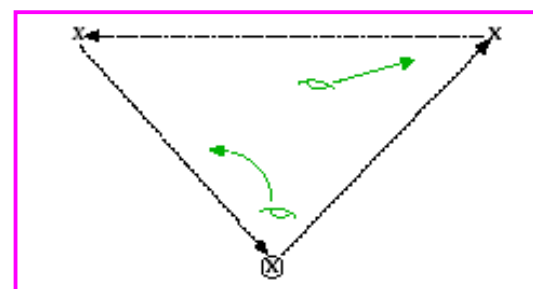
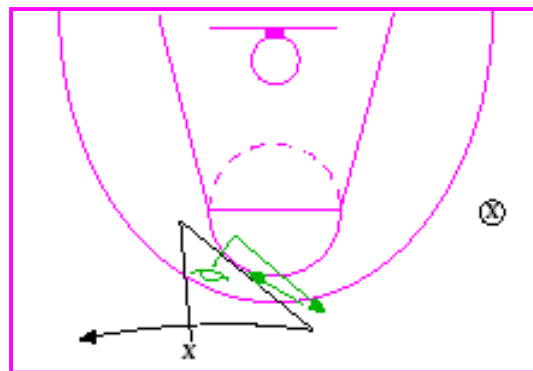
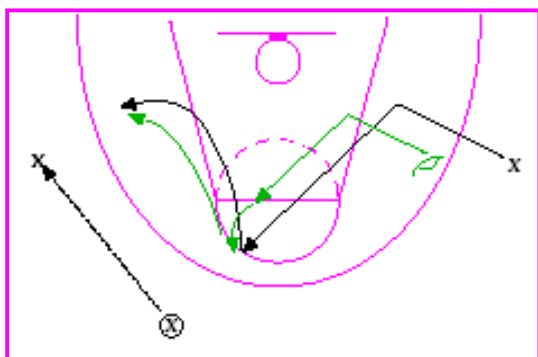


Рис. 85

15 мин



Цель: Перемещения по площадке и отработка быстрых прорывов**Упражнения:**

- разминка: упражнения на владение мячом в движении; (10 минут)
- передачи в движении, две линейки с разных сторон образованы в перекрестном варианте. Одна линейка использует передачу одной рукой от плеча, другая передачу одной рукой от плеча с отскоком; (смотри Рис.-89)
- ведение, перемещения назад с использованием непрекращающихся шагов, ведения мяча диагонально с одной стороны площадки к другой, используя ширину площадки;(смотри Рис.-90)
- упражнение на смещения – нападающий перемещается в различных направлениях, используя смену интенсивности движения и направления. Защитник агрессивно преследует рядом, стараясь не позволить нападающему легко изменять направление; (смотри Рис.-91)
- после получения передачи ведение и передача одной рукой от плеча партнеру, который останавливается на два шага на полной скорости, а затем совершает проход, пересекая свое направление (упражнение выполняется с обеих сторон); (смотри Рис.-92)
- ситуация быстрого прорыва: 2 на 1 с помощью из неудобной позиции защитника. Переход к игре 2 на 2 на другой стороне; (смотри Рис.-93)
- быстрый прорыв 3 на 0. В противоположном направлении 2 на 1 с бросавшим игроком, переходящим в защиту; (смотри Рис.-94)
- игра 2 на 2 двумя мячами (по одному мячу на каждой стороне площадки) (смотри Рис.-95)
- отдать и выйти с тренером и выполнение близкого броска в прыжке с остановкой на один счет. Защита близко преследует; (смотри Рис.-96)

Примечания:

- помимо всего уделять внимание деталям: остановкам, получению и укрыванию мяча;
- равновесие при перемещении, всегда необходима своевременность.

Рис. 89

10 мин

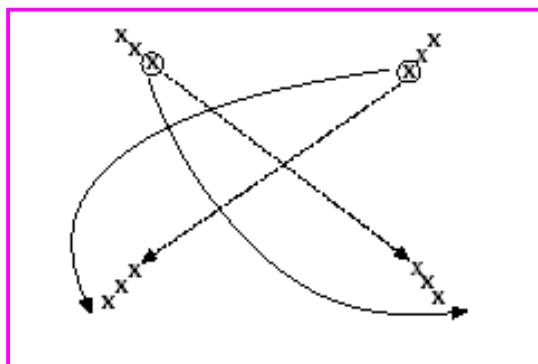


Рис. 91

5 мин

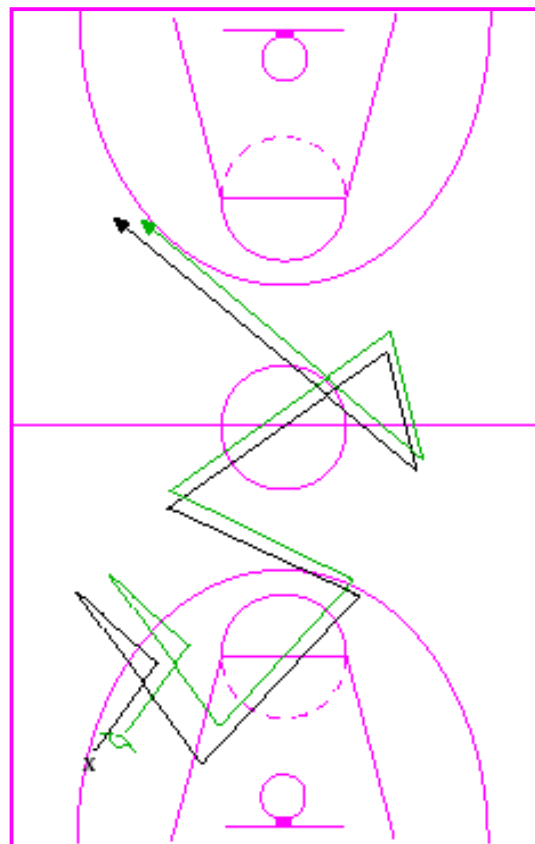


Рис. 90

5 мин

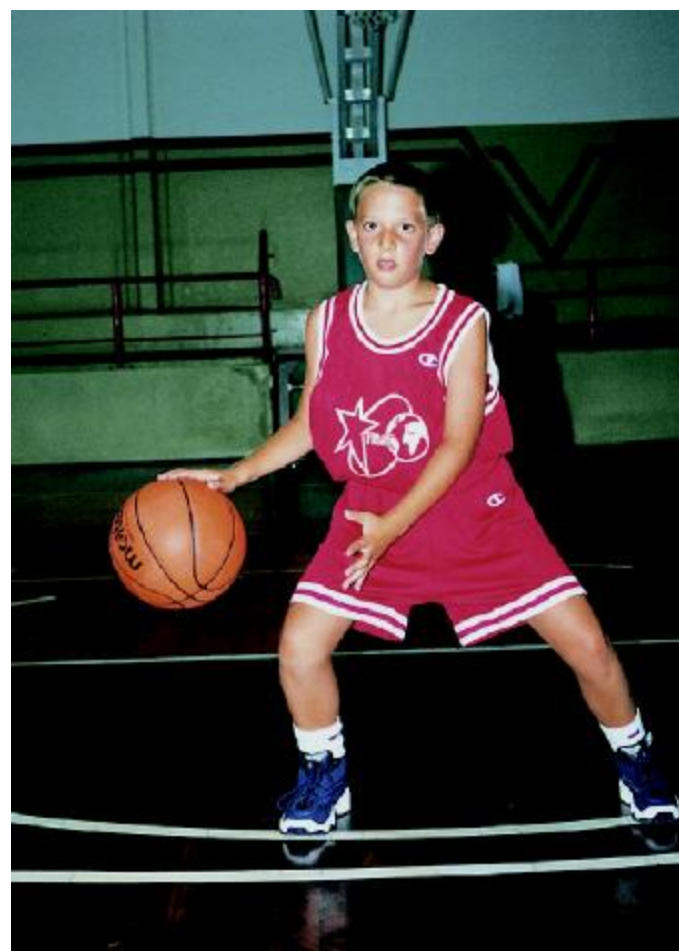
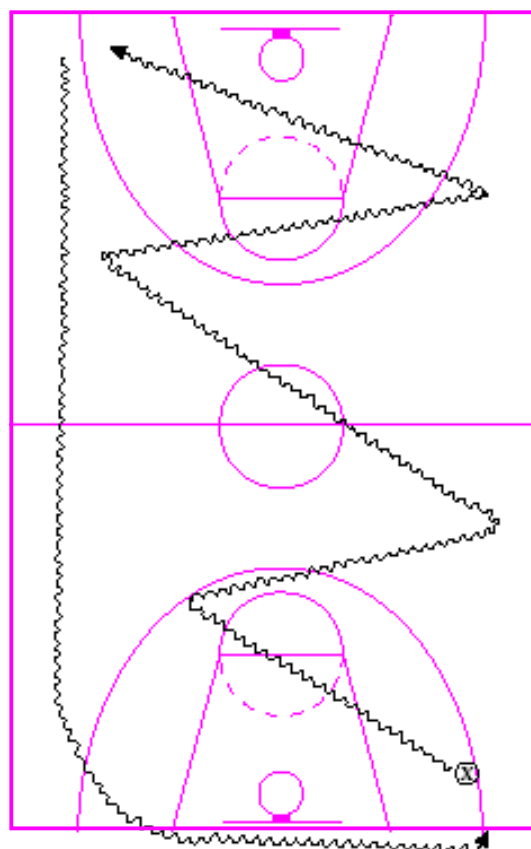


Рис. 92

15 мин

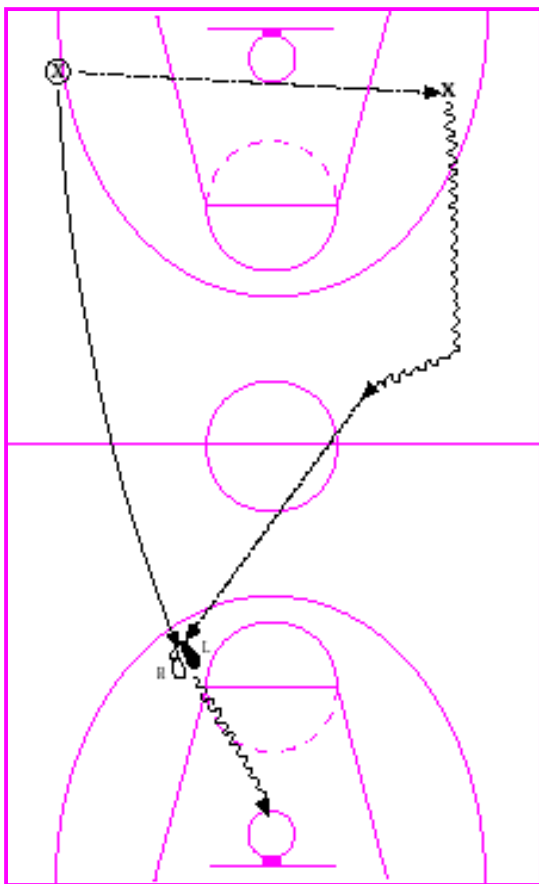


Рис. 94

20 мин

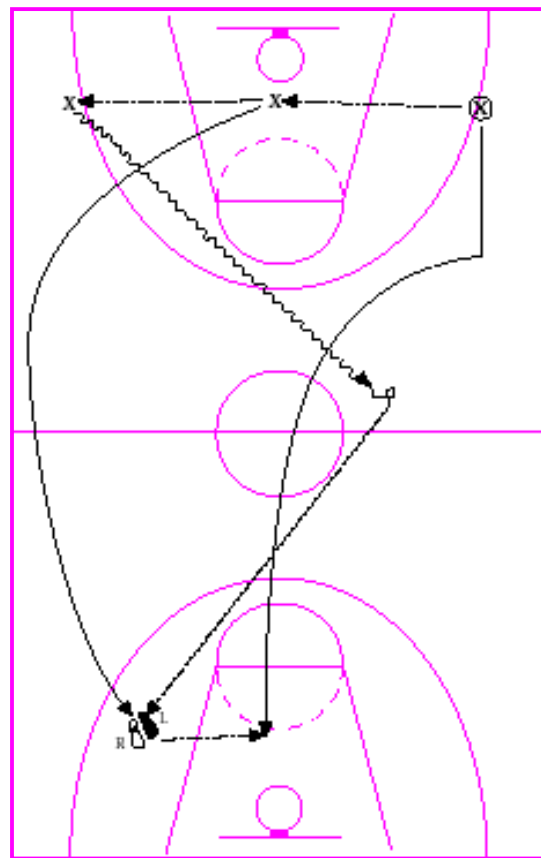


Рис. 93

20 мин

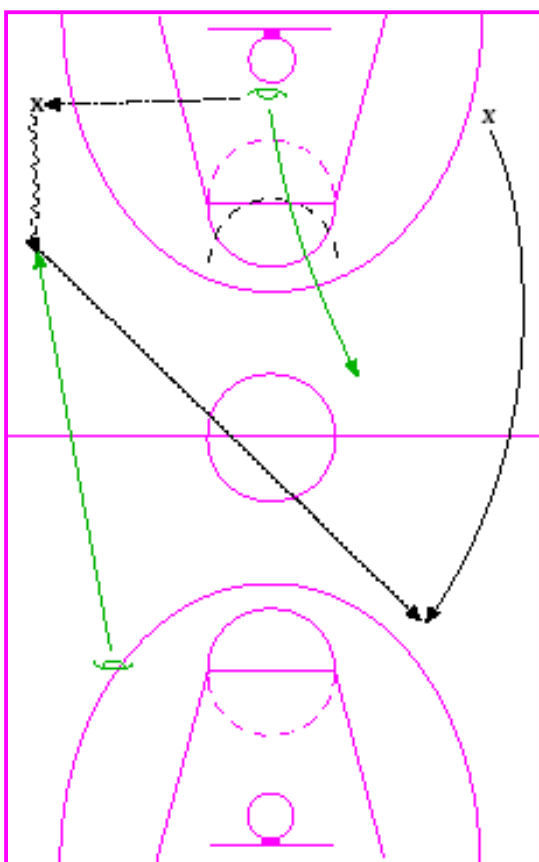


Рис. 95

20 мин

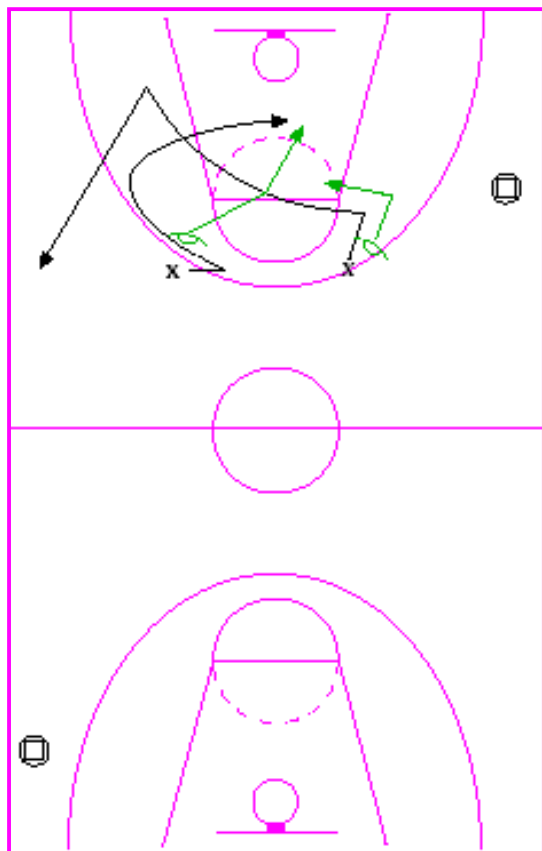
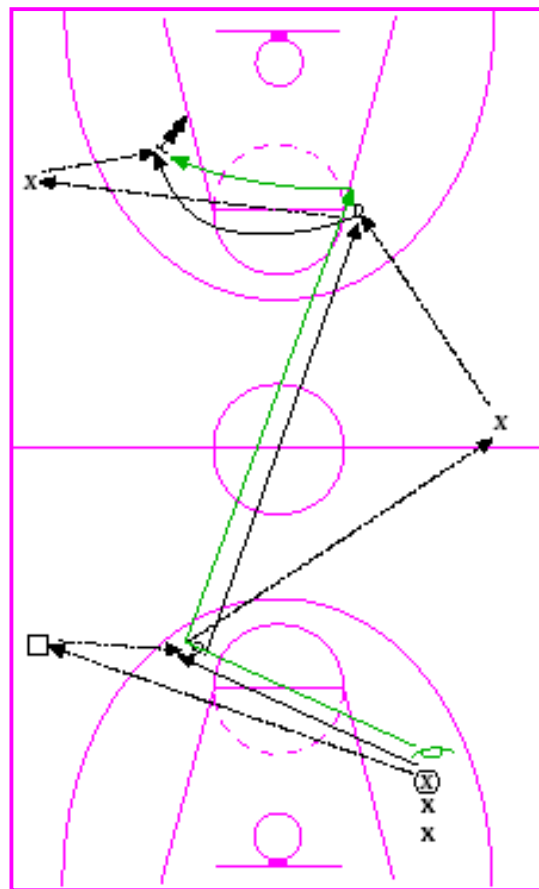


Рис. 96

15 мин



Урок-18

120 минут

Цель:**Позиция в защите****Упражнения:**

- разминка: игра в «касание» с мячом. Две команды играют на время со счетом;
- ускорения на 14 площадки и игра 1 на 1; (смотри Рис.-97)
- ускорения 2 на 2, два игрока взаимодействуют двумя передачами, проходы и поддержка.
- Защитник против игрока без мяча выходит на помощь и сопровождает как мяч, так и своего игрока; (смотри Рис.-98)
- отдать и выйти при потере защитникам и освобождении к корзине; (смотри Рис.-99)
- а)- 3 на 0 освобождение после передачи. Игрок с мячом в положении «тройной угрозы». После ряда открываний, быстрый прорыв на другую корзину; (смотри Рис.-100)
б)- то же упражнение; на другой стороне три защитника ожидают быстрого прорыва. Упражнение может быть организовано при 3 на 3 на 3;
- 3 на 2 на пол площадке; (смотри Рис.-101)
- тренировочная игра.
 - Задача нападения: постоянные перемещения без мяча на открытое место, открывание с обратной передачей, быстрый переход из защиты в нападение – в защиту.
 - Задача защиты: стараться направляться к мячу на стороне помощи; агрессивная игра у мяча;
- штрафные броски: соревнование в двух бросках (надо забросить оба; если игрок промахивается, он выбывает).

Примечания:

- защитник должен всегда видеть мяч;
- расстояние между защитником и игроком без мяча всегда зависит от расстояния до мяча;
- игрок должен быть всегда внимателен и готов среагировать, даже если он вдали от мяча.

Рис. 97

10 мин

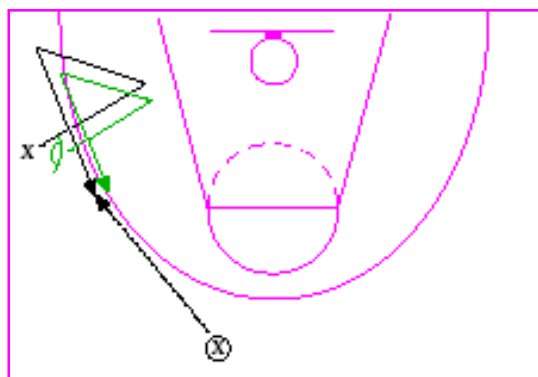


Рис. 100

20 мин

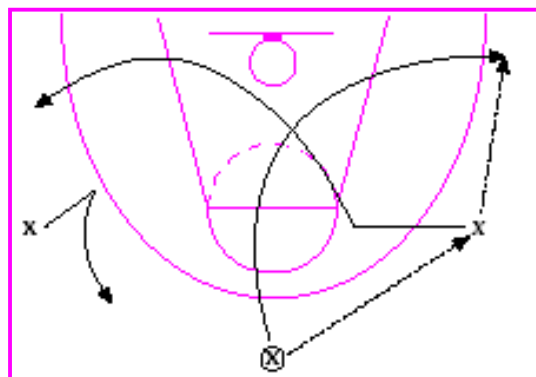


Рис. 98

15 мин

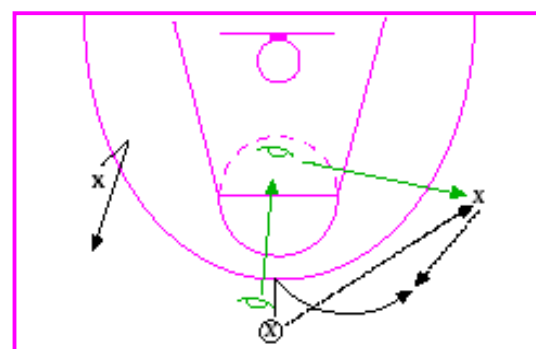
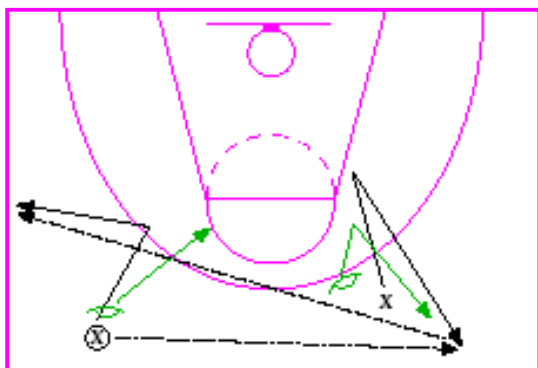
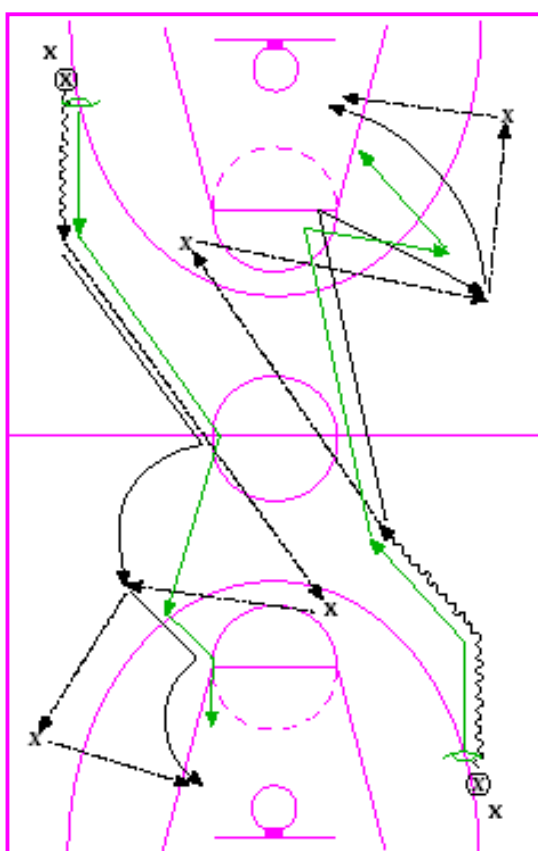


Рис. 99

15 мин



Цель: Обучение основам быстрого прорыва**Упражнения:**

- разминка: упражнения на владение мячом при ведении (10 минут)
- после передачи обманное движение нападающего и «V» открывается к корзине. Защитник сопровождает из неудобной позиции. Упражнение выполняется с обеих сторон; (смотри Рис.-102)
- быстрый прорыв 2 на 1. Защитник всегда с тем же нападающим. Игрок, которого опекают, отдает передачу и бежит на другую сторону площадки. Партнер ведет мяч на другую сторону, затем смотрит, чтобы сделать передачу. Упражнение выполняется как переход в обоих направлениях: при возвращении бывший защитник ведет мяч, а бывший бросавший игрок становится защитником; (смотри Рис.-103)
- защита играет против быстрого прорыва в неудобной ситуации. Нападение освобождается, чтобы открыться; (смотри Рис.-104)
- защитники закрывают пространство, стараясь помешать нападению. Быстрый прорыв нападающих, используя свободное пространство; (смотри Рис.-105)
- нападающие ускоряются, используя изменение скорости и направления. Передача тренеру после поворота. Мяч можно передавать только тренеру. Защитник должен следить за мячом и соперником, стараясь не позволить открыться к корзине; (смотри Рис.-106)
- продолжающаяся игра 3 на 2. Игроки на одной стороне с защитниками на другой стороне. Бросающий игрок выходит с одной стороны, два других нападающих переходят в защиту; (смотри Рис.-107)
- изменение направления при перекрестном ведении. Отступать на шаг назад и выполнять бросок в прыжке с остановкой на одном счете после ведения вперед. (смотри Рис.-108)

Примечания:

- нападающий без мяча должен перемещаться на свободное место для получения передачи;
- игроки без мяча должны находиться в постоянном движении перед мячом;
- своевременность и точность в передачах мяча важны для успеха быстрого прорыва.

Рис. 102

10 мин

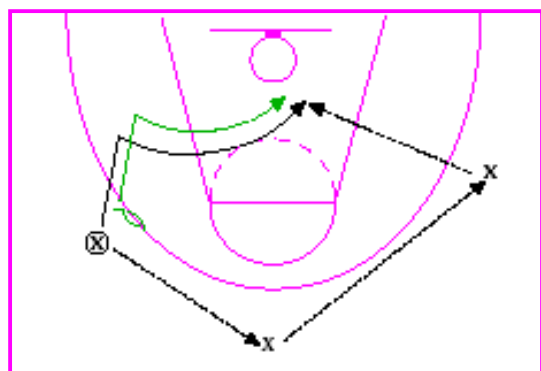


Рис. 103

15 мин

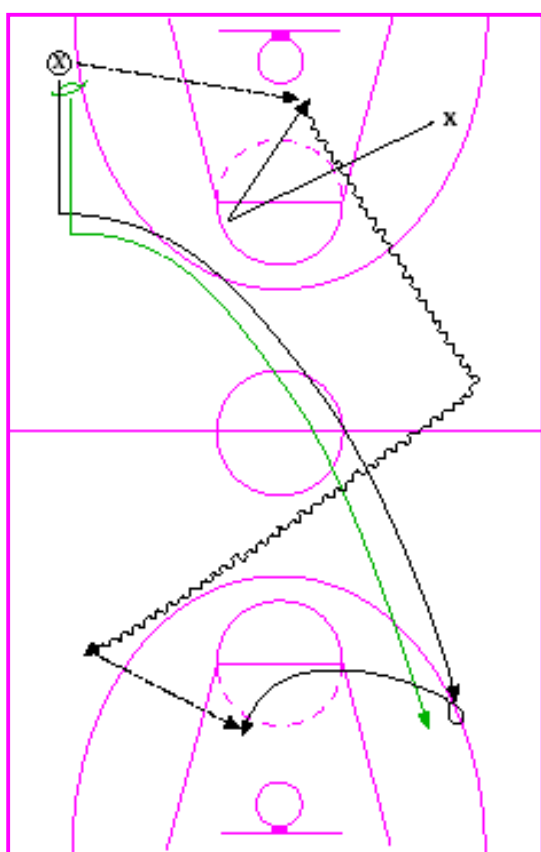


Рис. 104

15 мин

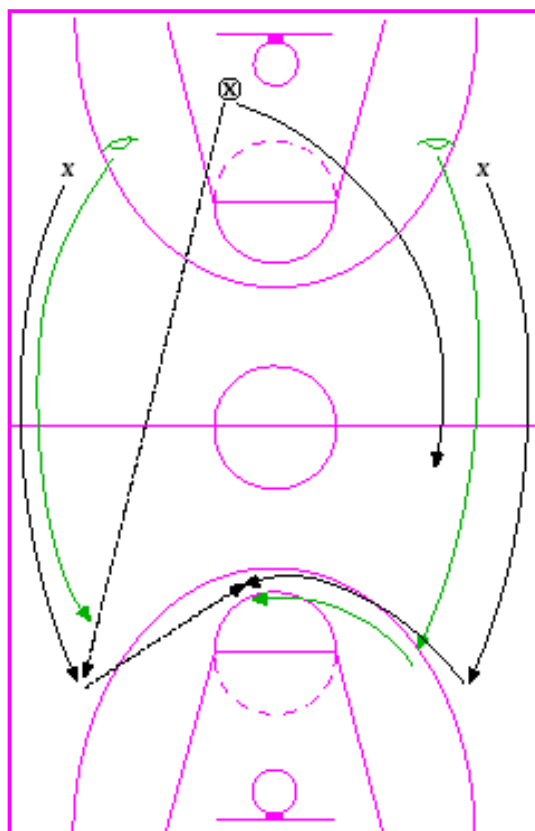


Рис. 105

20 мин

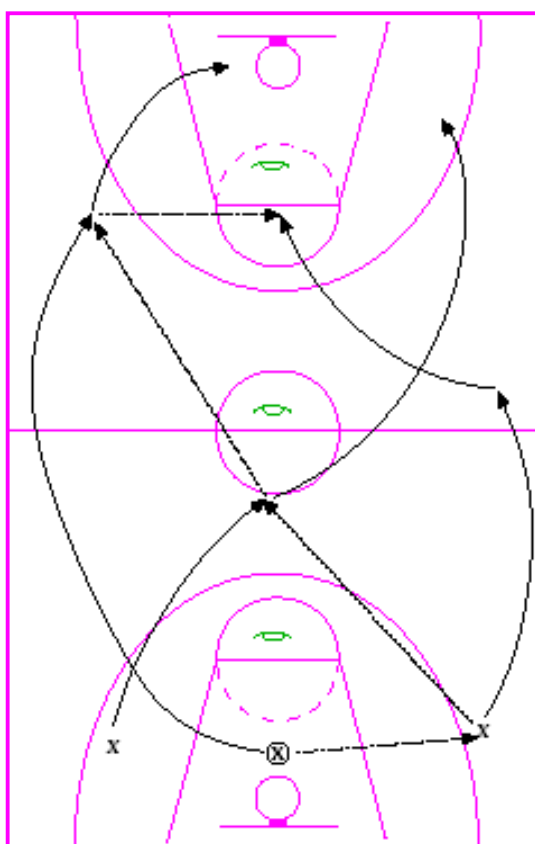


Рис. 106 20 мин

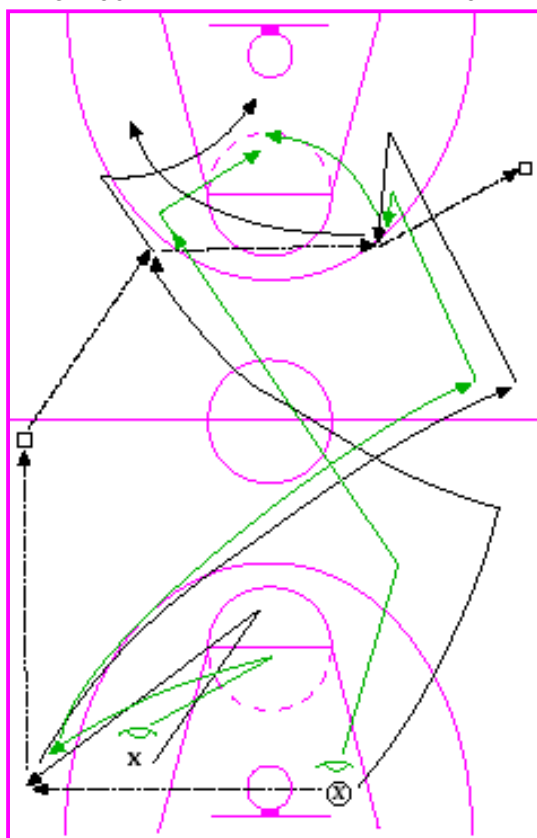


Рис. 107 20 мин

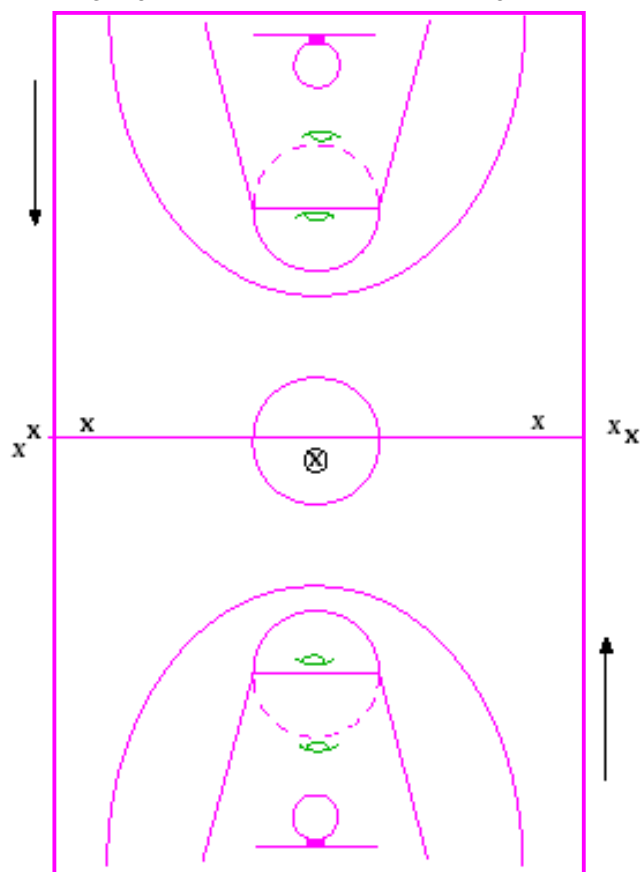
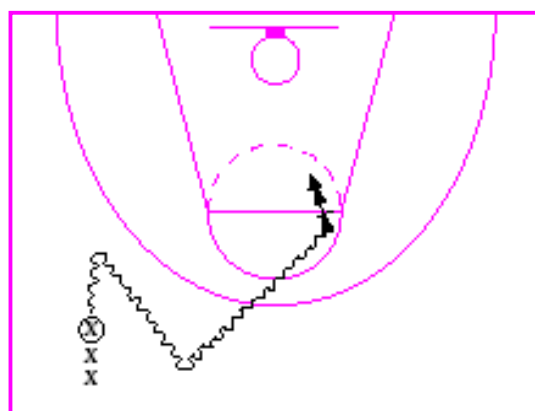


Рис. 108 10 мин





ЗАПИСЬ БЫСТРОГО ПРОРЫВА			
ДАТА	ХОРОШАЯ ПЕРЕДАЧА	ПЛОХАЯ ПЕРЕДАЧА	ПОТЕРЯ МЯЧА
УПРАЖНЕНИЕ 1			
УПРАЖНЕНИЕ 2			
УПРАЖНЕНИЕ 3			

Таблица 20. *Инструмент записи хороших передач, плохих передач и потерь мяча во время упражнений на быстрый прорыв.*

Цель: Защита и быстрое переключение**Упражнения:**

- разминка: искусство владение мячом в движении; (10 минут)
- 1 на 1+1: рывки из позиции опеки; (смотри Рис.-109)
- ускорения из положения впереди; (смотри Рис.-110)
- открыться на свободное место под корзиной; (смотри Рис.-111); после этого перемещаться к другой корзине.
- Два мяча и два тренера: рывки 1 на 1, подхватывать мяч с остановкой на двух шагах, ведение и бросок в прыжке. Защита проигрывает, не блокировать бросок; (смотри Рис.-112)
- тренировочная игра; нападение: быстрый прорыв, передачи мяча ближайшему партнеру и выход перед мячом. Использовать ведение только для прохода. Защита: агрессивно у мяча, следить за мячом и игроком;
- штрафные броски: три броска в каждом круге; после первого круга , те кто без очков, выбывают; после второго круга те, кто не набрал двух очков, выбывают; после третьего круга те, кто не попал все три раза, выбывают. Продолжать пока не останется победитель.

Примечания:

- Защитник в любой позиции должен видеть мяч и игрока;
- Со стороны мяча игрок опекается близко;
- Со стороны помощи игрок опекается в открытой стойке;
- Рывок эффективен, если перемещение осуществляется под острым углом.

Рис. 109

15 мин

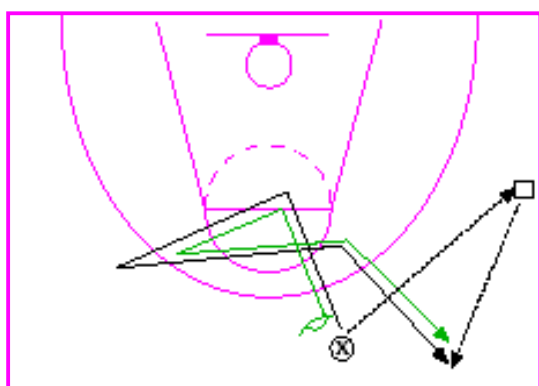


Рис. 110

25 мин

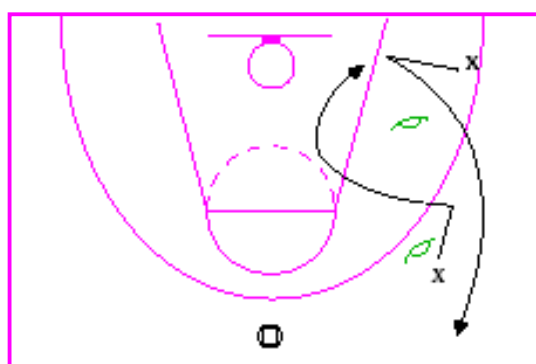


Рис. 111

30 мин

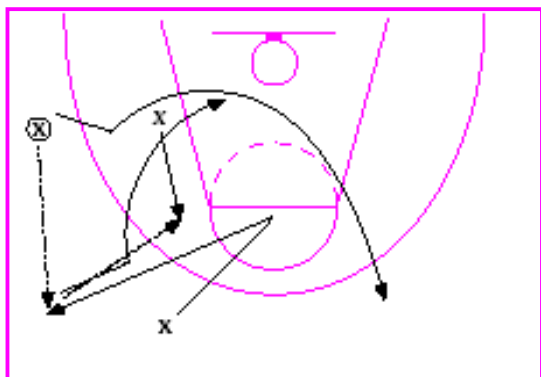
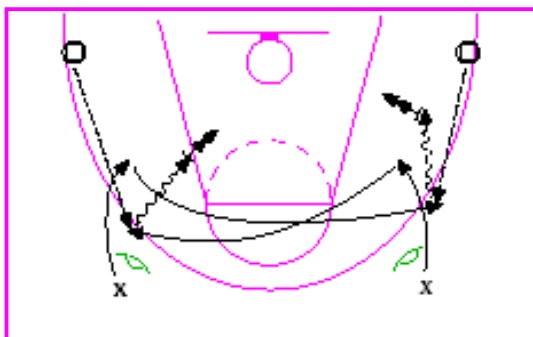


Рис. 112

15 мин



Дата:	
Игрок	КОММЕНТАРИИ К ДЕЙСТВИЯМ ИГРОКА
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
и т.д.	

Таблица 21. Тренер может использовать этот простой инструмент для оценки действий игроков в тренировочном занятии

Цель: Взаимодействия в нападении**Упражнения:**

- разминка: растяжения и упражнения на владение мячом в движении; (10 минут)
- открыться для обратной передачи; (смотри Рис.-113)
- рывок на противоположную сторону и, после обратной передачи, получить мяч правой рукой, поворот назад левой ногой, обманное движение на бросок и проход с перекрестным шагом на правую сторону, ведение и проход (практиковаться с обеих сторон); (смотри Рис.-114)
- игра вдвоем после передачи и рывка для обратной передачи; (смотри Рис.-115)
- 2 на 1; защитник против нападающего без мяча; после рывка и броска, защитник блокирует и берет отскок. После отскока передача вразрез бросающему игроку и игра 2 на 1 в противоположную корзину; (смотри Рис.-116)
- 2 на 2: помощь и возвращение при проходе, расчлняя нападение. Быстрый переход к противоположной корзине: (смотри Рис.-117)
- обратная передача с тренером; бросок в прыжке после остановки на одном шаге; (смотри Рис.-118)
- три подряд штрафных броска (игроки, промахнувшиеся, выбывают)

Примечания:

- после передачи игрок должен поворачиваться, так чтобы все время видеть мяч и быть готовым поймать его опять;
- когда защитник помогает, нападающий должен отойти пошире и найти подходящий угол для получения мяча.

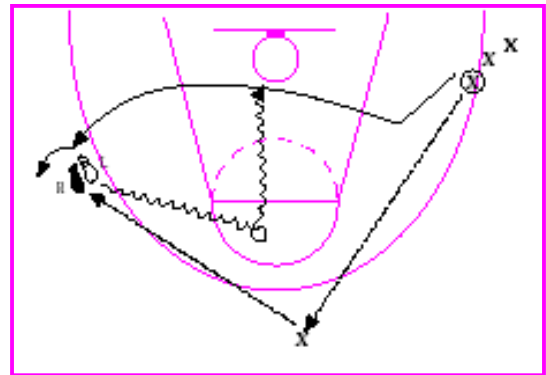
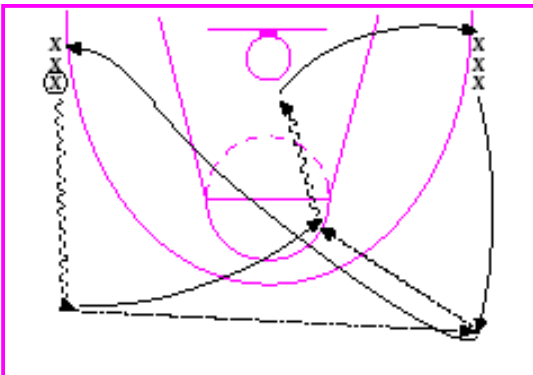


Рис. 115

20 мин

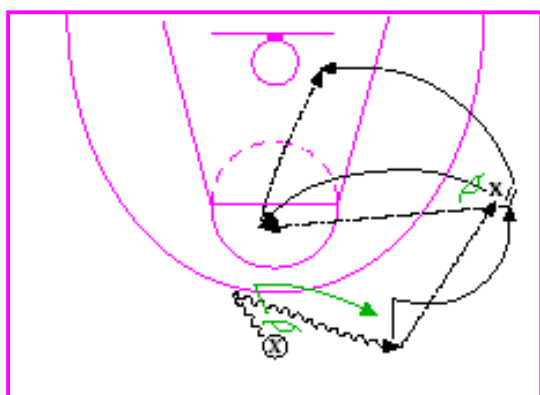


Рис. 116

20 мин

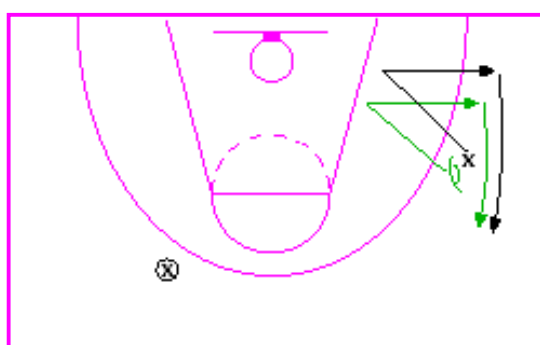
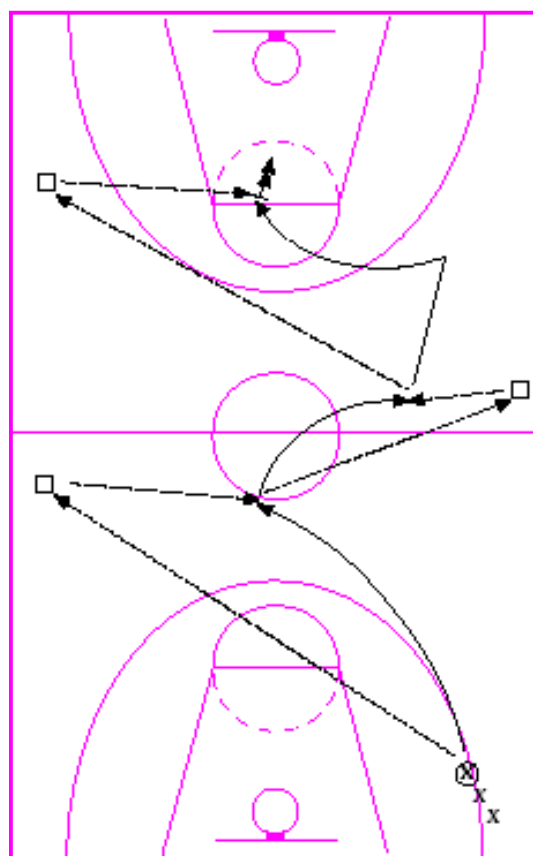
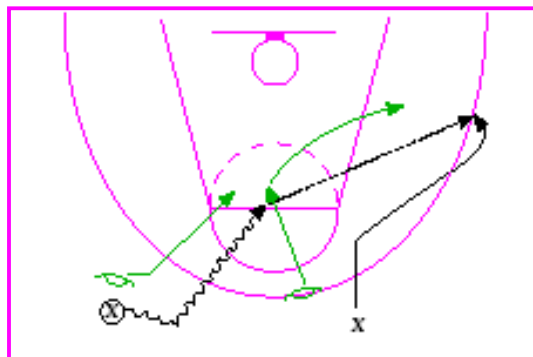


Рис. 117

25 мин



Урок-22

125 минут

Цель: **Отработка быстрых прорывов и соревновательные упражнения**

Упражнения:

- разминка: искусство владения мячом в движении; (10 минут)
- 3 на 0; организованный быстрый прорыв; возвращение к 2 на 1: бросающий игрок переходит в защиту; (смотри Рис.-119)
- 1 на 1: нападающий может сыграть с тренером; (смотри Рис.-120)
- 3 на 2, 3 на 3 продолжающееся упражнение. После 3 на 2 бросавший игрок выбывает, а два других нападающих играют в защите. Два защитника с игроком со стороны играют нападающими; (смотри Рис.-121)
- 1 на 1 соревнование на половине площадки. Каждый игрок получает пять попыток. Победитель остается в игре;
- 3 на 3 на всей площадке до 5 успешных бросков (20 минут)
- соревнование в штрафных бросках. Игрок, не забросивший 3 из 3 бросков, выбывает.

Примечания:

- терпение и концентрация являются ключевыми элементами для хороших результатов в соревновании;
- при быстром прорыве концентрация и скорость реакции являются важными элементами;
- в игре баскетболисты должны играть пока не забросят мяч или пока они не завладеют мячом в защите.

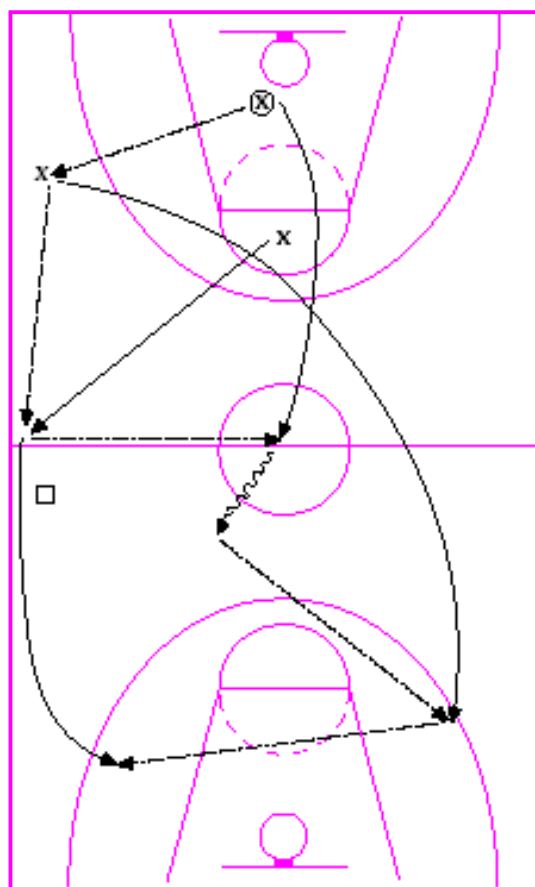
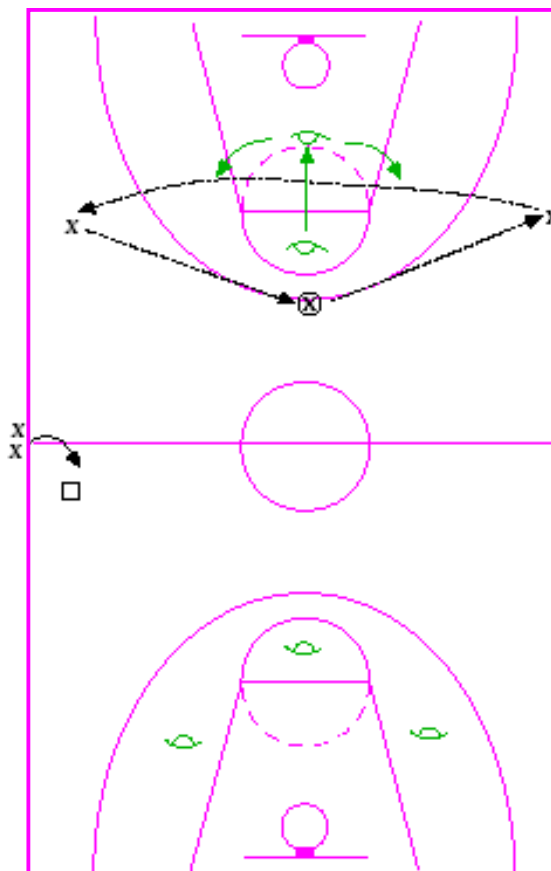
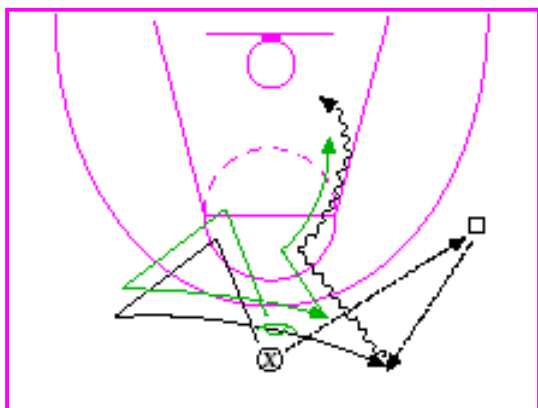


Рис. 120

20 мин



РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЯ В ШТРАФНЫХ БРОСКАХ										
ИГРОК	дата соревнования									
	1									
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
ВСЯ КОМАНДА										

Таблица 22. Пример инструмента записи результатов в соревнованиях по штрафным броскам.

Цель: Переход в нападение и упражнения на быстрые прорывы**Упражнения:**

- разминка: искусство владения мячом в движении; (10 минут)
- обратная передача от тренера после поворотов; проигрыш в защите; (смотри Рис.-122)
- 2 на 2 по всей площадке. Нападение: как можно шире. Защита: помощь и возвращение; (смотри Рис.-123)
- а) 4 на 0; б) 4 на 2 продолжающееся упражнение; два игрока со стороны идут в защиту, а два защитника с двумя нападающими играют на противоположную корзину. Бросающий игрок и передающий мяч перемещаются в сторону; (смотри Рис.-124)
- 1 на 1; проигрыш в защите. Борьба за отскок после броска. Поменяться ролями на другой корзине; (смотри Рис.-125)
- 3 на 3 на 3+свободные игроки; команда остается в нападении, если мяч попадает в корзину. Игрок, ответственный за корзину переходит на одну сторону, а новый игрок подходит; (смотри Рис.-126)
- три штрафных броска: подряд. Если игрок промахивается, он выбывает.

Примечания:

- при блокировке в защите при отскоке игрок не может поворачивать голову и следить за мячом; сначала надо сблизиться с нападающим и остановить его перемещение поближе к корзине
- передача при быстром прорыве должна быть быстрой и острой;
- старайтесь избегать длинных передач по ширине площадки;
- ведение при быстром прорыве используется только для быстрого перемещения по площадке.

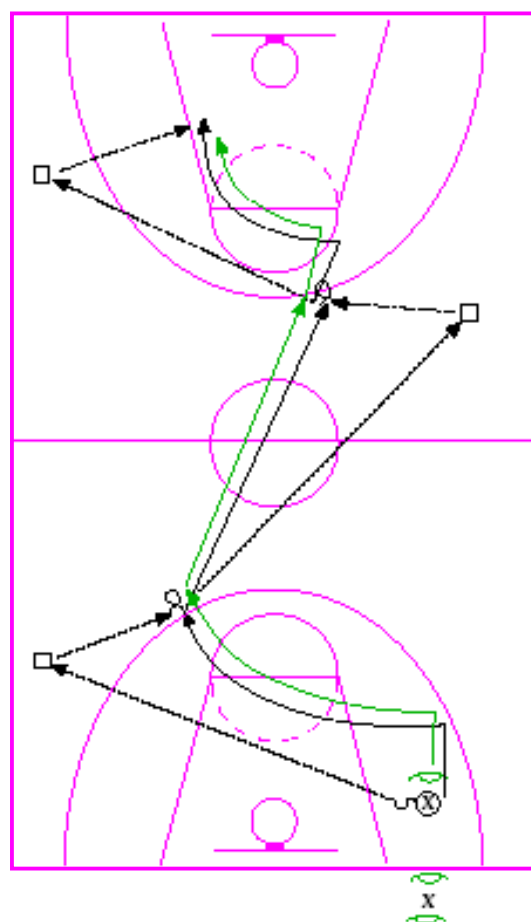


Рис. 123

20 мин

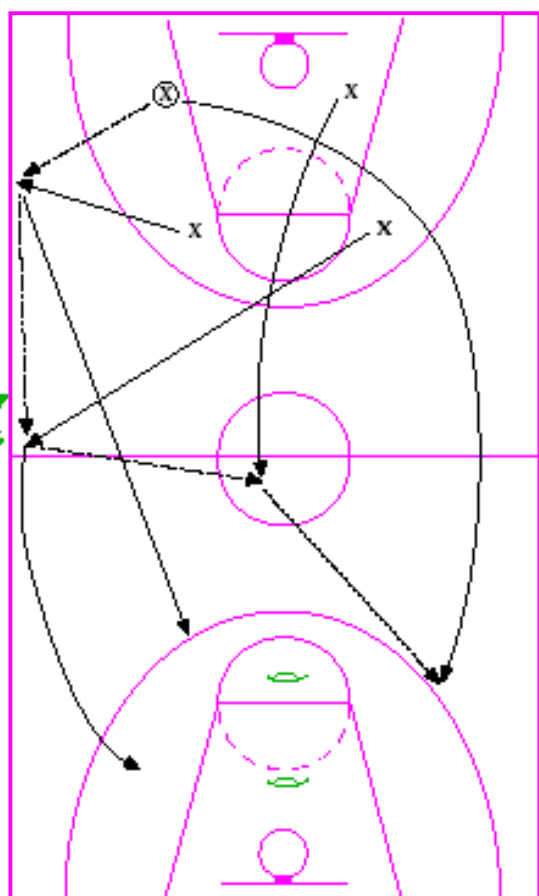
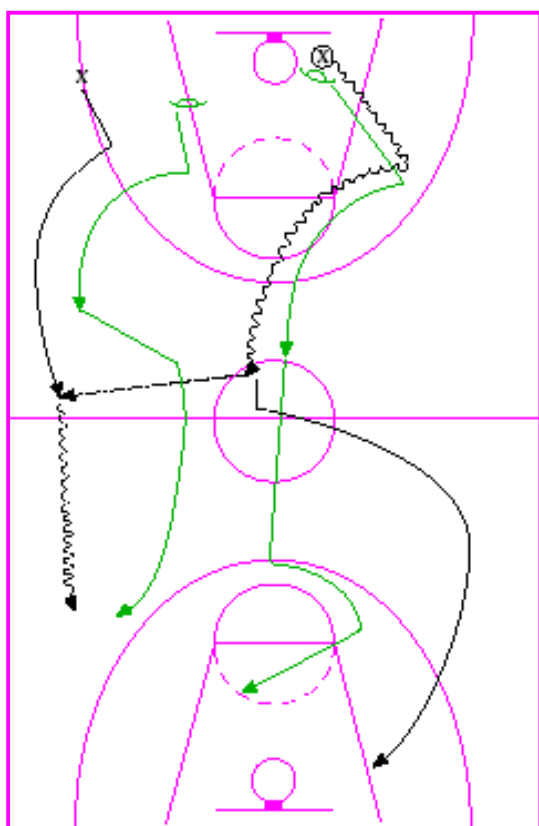
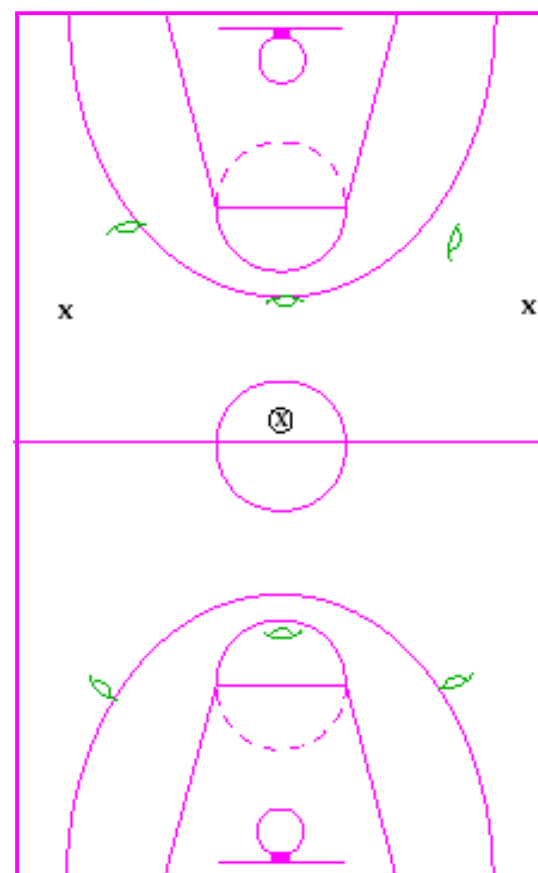
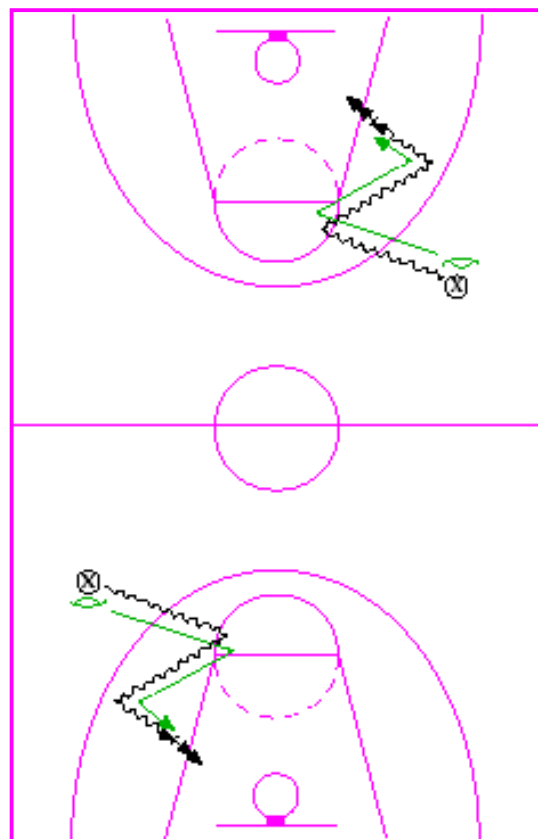


Рис. 125

15 мин



Урок-24

120 минут

Цель: Быстрый прорыв и соревнование**Упражнения:**

- разминка: искусство владения мячом в движении; (10 минут)
- 3 на 0 в одном направлении и 2 на 1 в обратном направлении; бросавший игрок переходит в защитники; (смотри Рис.-127)
- 1 на 1: нападающий может сыграть с тренером; (смотри Рис.-128)
- после завершения нападения в одну сторону, три защитника и бросавший игрок атакуют другую корзину. Три новых игрока со стороны переходят в защиту, а три нападающих идут в сторону; (смотри Рис.-129)
- 1 на 1 соревнование на половине площадки. Каждый игрок использует пять попыток. Победитель остается в игре;
- 3 на 3 на всей площадке до 5 успешных бросков;
- соревнование в штрафных бросках. Только те, кто попадет 3 раза по 3 броска подряд: остается в игре.

Примечания:

- организуя соревнование быть уверенным, что соперники одного и того же уровня мастерства;
- отдавать должное игрокам за их усилия



Рис. 127

15 мин

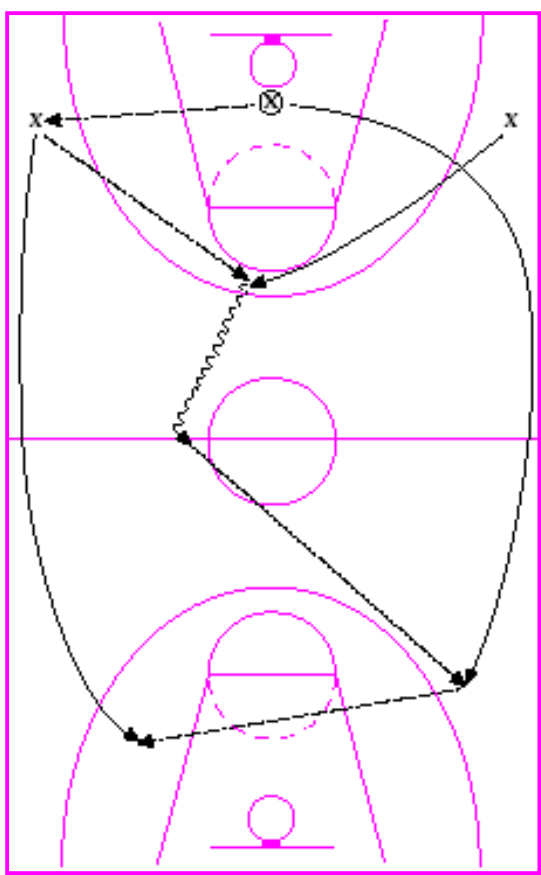
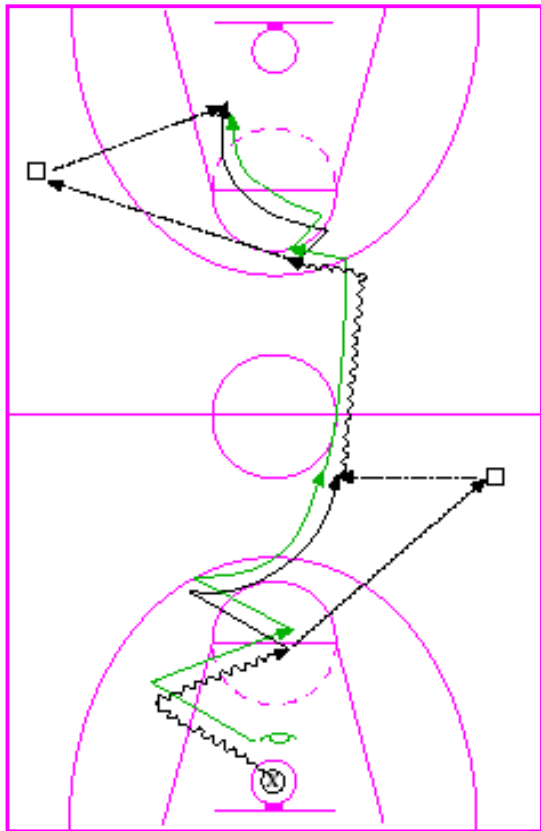
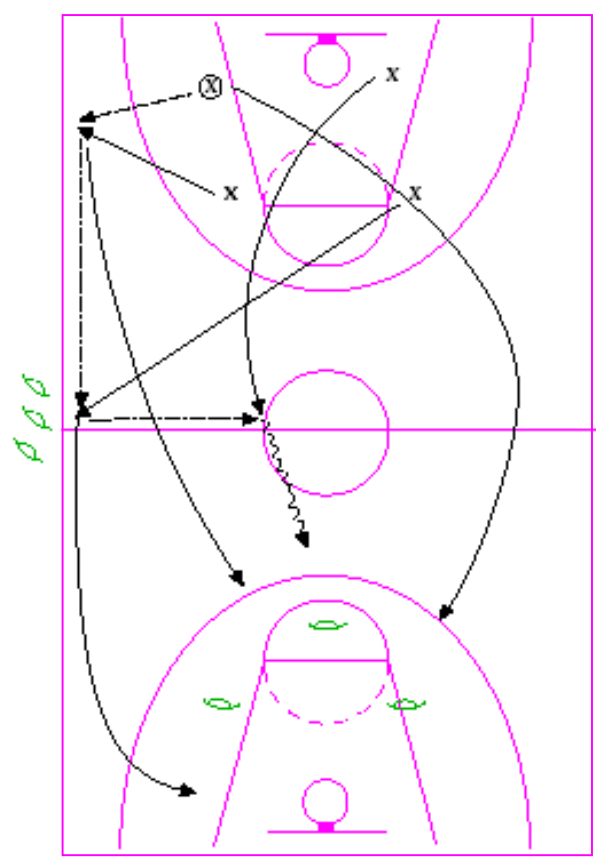


Рис. 129

20 мин



8

ТРЕНИРОВКА 15-18-ЛЕТНИХ ИГРОКОВ

Хосе Мария Бусета

Ласло Киллик

- 
- 8.1. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ
 - 8.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСНОВ
 - Перемещение без мяча
 - Отскоки в нападении
 - Перемещения в низкой позиции центрального
 - 8.3. РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ПРИНЯТИЯ ТАКТИЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ
 - Критерии для принятия тактических решений
 - Некоторые варианты
 - 8.4. ПОСТРОЕНИЕ КОМАНДНОЙ ИГРЫ
 - Концепции командной защиты
 - Зонная защита
 - Защита прессингом
 - Перспективная стратегия защиты
 - Быстрый прорыв и переход в нападение
 - Нападение против личной защиты
 - Нападение против зоны
 - Нападение против прессинга
 - Другие аспекты

8.1. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Когда игроки достигают возраста пятнадцати лет, у них уже имеется баскетбольный опыт, хотя между игроками существуют заметные индивидуальные различия. Некоторые игроки владеют фундаментальными основами лучше чем другие, некоторые лучше развиты физически и т.д. Тренеры, работающие с 15-18-летними, должны понимать эти различия, учитывая реальный потенциал и потребности каждого игрока (их сильные и слабые стороны) для определения задач и содержания тренировки.

Как мы видели в предыдущих главах, в мини-баскетболе и командах 13-14-летних тренировки должны быть более стандартными и общими для всех игроков. В то же время у 15-18-летних тренировки должны быть более *аналитическими* и *индивидуализированными*. На этом этапе развития игроков для повышения их потенциала важно учитывать индивидуальные потребности, надо быть уверены мы, что тренировки действительно способствуют повышению мастерства каждого игрока.

Следуя этой модели, тренеры должны сознавать, что **физическая подготовка** является важным аспектом тренировки игроков этого возраста. В отношении 15-16-летних важно так готовить их, чтобы игроки могли справляться с *возрастающими нагрузками*. Когда игроки становятся старше (17-18 лет), они оказываются способными воспринимать более направленные тренировки, риск получения травмы значительно уменьшается, нежели когда требования тренировки превосходят возможности игроков.

Очевидно, что *выносливость*, *сила* и *скорость* являются ключевыми характеристиками, которые надо рассматривать, но тренеры должны также учитывать *гибкость* и *координацию*. Общая ошибка пренебрегать гибкостью и координацией; многие игроки не прогрессируют именно из-за недостатков в этой области.

Необходимо определять индивидуальные потребности игроков в физических качествах, затем с помощью специалистов в этой области тренеры планируют определенную часть тренировочного процесса так, чтобы она охватывала работу над физическим развитием.

Аналогично должны быть определены индивидуальные потребности игроков в уровне техники, так чтобы тренеры представляли, как игроки овладевают баскетбольными основами и что необходимо улучшить.

* Например: тренер может определить технику броска игрока вблизи от корзины, затем организовать аналитическую тренировку для исправления недостатков.

Следуя этому примеру, простой инструмент, такой как приведенный в таблице 23, может помочь тренеру определить индивидуальные потребности игроков в отношении баскетбольных основ.

Что надо предпринимать во внимание		Комментарии
Д О Б Р О С К А	ступни	
	ноги	
	верхняя часть тела	
	голова	
	положение мяча	
	не бросающая рука и кисть	
	бросающая кисть	
	рука, держащая мяч	
В О В Р Е М Я И П О С Л Е Б Р О С К А	движение к броску	
	кисть, бросающая мяч	
	рука сразу после броска	
	дуга траектории мяча	
	вращение мяча	
	равновесие тела после броска	

Таблица 23. Пример инструмента для определения индивидуальных потребностей игроков, в данном случае, в отношении бросков.



8.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСНОВ

Помимо индивидуальной аналитической работы по улучшению основ, таких как передача, ведение или бросок, тренеры должны иметь в виду другие основы, которым в предыдущие годы обычно уделяется меньшее внимание. Как пример, мы прокомментируем «Движение без мяча», «Отскок в нападении» и «Перемещения в низкой позиции центрального»











	Нападающий игрок
	Нападающий игрок с мячом
	Защитник
	Тренер
	Передача
	Ведение
	Перемещения нападающего без мяча
	Заслон
	Заслон и последующее перемещение
	Перемещение защитника

Таблица 24. *Объяснение к последующим рисункам этой главы.*

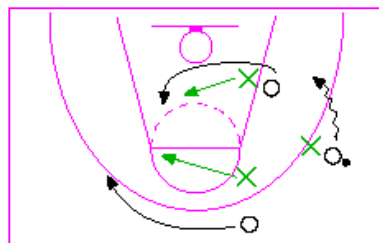
Перемещение без мяча

В нападении, мяч только у одного игрока, а другие четыре игрока должны играть без мяча. Поэтому, перемещения без мяча являются важной частью игры. Тренеры должны это подчеркивать, начиная с мини-баскетбола, а тренеры, работающие с 15-18-летними, обязаны выделять время на совершенствование всех сопутствующих основ.

Нападающий без мяча может перемещаться с одной из следующих целей:

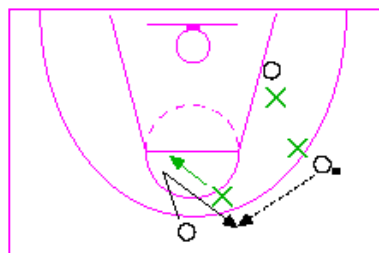
- помочь своему партнеру с мячом оказаться в положении 1 на 1 против защитника, уходя от мяча и уводя с собой своего опекуна (Рисунок –1)

Рис. 1



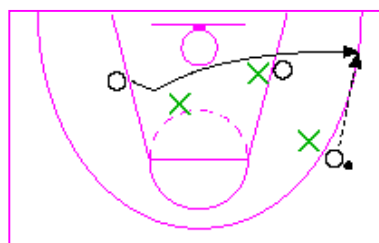
- обеспечить свободное пространство для получения передачи от игрока с мячом (Рисунок –2)

Рис. 2



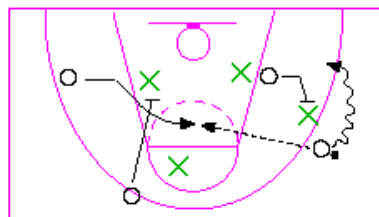
- открыться в позицию для получения мяча и броска, используя порой преимущество от заслона (Рисунок –3)

Рис. 3



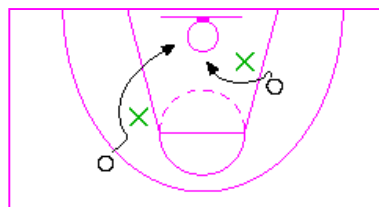
- поставить заслон для партнера, либо для того, который с мячом, либо для других трех без мяча (Рисунок –4)

Рис. 4



- идти на отскок в нападении (Рисунок –5)

Рис. 5



Ключевые аспекты в эффективном перемещении без мяча: соответствующее положение и равновесие тела, обманные движения, хорошая работа ног, адекватный бег, хорошая скорость и правильная остановка. Тренеры, работающие с 15-18-летними, должны определить все эти аспекты и помогать игрокам исправлять недостатки.

Положение тела

Положение тела, это основа, позволяющая игрокам действовать. Это не обычное положение тела, поэтому игроки должны обучаться таким деталям как:

- постановка ног, чуть шире чем плечи, ноги параллельно;
- колени и бедра слегка расслаблены, центр тяжести пониже;
- голова поднята, иметь возможность видеть мяч и корзину (не смотреть на пол);
- верхняя часть тела слегка расслаблена;
- вес тела равномерно перенести на обе ноги, слегка на носки;
- руки готовы получить мяч, держать их поближе к груди



Правильное положение тела важно перед началом перемещения, поскольку это способствует более быстрым действиям. И это также важно во время перемещений, поскольку это помогает игроку получить мяч в лучшей позиции для броска, передачи или прохода, либо четко остановиться при постановке заслона или завоевать позицию при отскоке в нападении.

В отношении положения, игроки должны различать когда им необходимо быть лицом к мячу (т.е., быть в положении полностью лицом к мячу), а когда надо поворачиваться к корзине, держа талию или шею так, чтобы видеть мяч и быть готовым устремиться к нему. Как и в других аспектах, тренер должен следить за тем, как его игроки овладевают этими основами, и при необходимости поправлять их.

Равновесие тела

Равновесие тела основывается на основных положениях, изложенных выше. Однако игроки должны учиться и менять степень сгибания своих ног, переносить тело с одной ноги на другую и наклонам верхней части тела для более эффективного движения без мяча.

* Например: игрок может сгибать одну из своих ног больше чем другую, переносить на эту ногу вес тела и наклонять верхнюю часть тела в этом направлении, так чтобы заставить соперника двинуться в этом направлении в то время, как сам игрок начинает перемещаться в другую сторону.

Финты

Обманные движения заставляют защитника концентрировать свое внимание и реагировать таким образом, что нападающий получает возможность свободно совершать свои последующие действия.

* Например: игрок, желающий извлечь преимущество из заслона партнера, может ложно двинуться в противоположную от заслона сторону, провоцируя защитника на перемещения в эту сторону, затем нападающий перемещается к заслону, получая лучшую возможность достичь своей цели.

Финты являются важным средством отвлечь внимание защитника и заставить его действовать противоположно намерениям нападающего.

Правильное использование равновесия тела и жестов, равно как и смена скорости, являются важными элементами эффективных обманных движений.

- Поэтому, в первой фазе важно, чтобы нападающий использовал такие ресурсы как сгибание ног, наклоны тела, движения головой, руками и кистями, и даже выражение лица, заставляя соперника поверить в противоположное тому, что нападающий реально собирается предпринять.
- Во второй фазе, когда защитник среагировал на финт, важно изменение скорости, так чтобы игрок смог выполнить последнее действие, как взрывное.

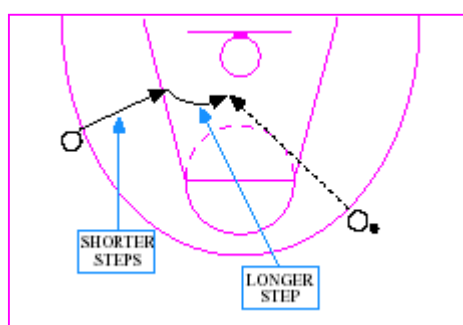
Работа ног

Важность работы ног очевидна. Если игрок перемещает ноги, либо поворачивается, неправильно, он не сможет переместиться быстро и эффективно. Хотя в этом возрасте данный аспект уже должен быть хорошо развит, желательно чтобы тренер был внимателен, помогая игрокам исправлять недостатки в основах работы ног.

Работа ног заключается также в использовании и коротких и длинных шагов (и в комбинировании обоих видов) для обыгрывания защитника.

* Например: игрок может использовать короткие шаги, перемещаясь в какую-то область, а затем тут же использовать широкие шаги, поворачиваясь, меняя направление и скорость для получения передачи от партнера (Рисунок 6).

Рис. 6



Как показано в этом примере, работа ног важна при изменении направления, одном из главных движений без мяча.



Скорость

Скорость перемещений игрока без мяча является важным аспектом. Порой перемещения требуют максимальной скорости, но в другое время они предполагают более медленное движение. Во многих случаях игроки извлекают из этого пользу. Как в случае финтов, описанных выше.

Максимальная скорость «обязательна» когда игроки устремляются в быстрый прорыв к другому концу площадки; затем они должны погасить скорость в соответствии со скоростью игрока с мячом, но всегда учитывая временной фактор.

Правильное *изменение скорости* является одной из сильных сторон многих ведущих игроков. Однако, многие подготовленные игроки не владеют в должной мере этими ценными основами, поскольку их тренеры не обращали на это необходимого внимания, когда игроки были совсем юными.

Совершенствование умения изменять скорость не будет эффективным, если тренер только и будет говорить игрокам время от времени «меняйте скорость», «Вы должны изменять скорость» и т.д. Более того, игроки должны специально работать над этим аспектом.

Имея в виду эту задачу, тренеры должны организовывать упражнения, позволяющие их игрокам *сравнивать свои собственные ощущения при выполнении каких то элементов с разной скоростью*. Это позволит игрокам быть готовыми изменять скорость, что является первым шагом в контролировании этого аспекта.

* Например: используя те же принципы, что приведены выше на рисунке 6, игрок должен на различных скоростях достигать области и быть готовым получить передачу. Для облегчения этой задачи, могут быть установлены три скорости: *высокая, средняя и низкая*. Обозначая эти скорости, тренер каждый раз указывает ту, которая нужна для достижения области и скорость реакции на получения передачи.

Например: «высокая-низкая» будет обозначать малую скорость для достижения области и высокую скорость реакции. В начале рекомендуется поддерживать одну из двух скоростей постоянной (например, всегда достигать область с одинаковой скоростью). Позднее тренер может использовать все возможные комбинации (низкая-низкая, малая-малая, малая-средняя, малая-высокая, средняя-малая и т.д.).

Следуя этому методу, игроки будут учиться различать уровни скоростей. И таким образом контролировать изменения скорости.

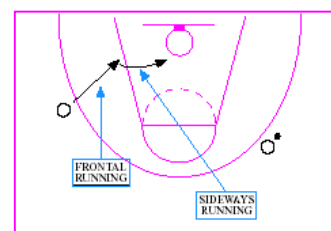
Бег

Некоторым молодым игрокам необходимо улучшить технику бега. Если это действительно необходимо, то следует включать этот аспект в занятия в ходе работы над совершенствованием физических качеств, как приоритетный.

Помимо этого многих молодых игроков надо обучать бегу, когда они играют в нападении без мяча. Три общие ошибки: потеря видения мяча, бег боком и бег по неверному пути.

- Игрок должен учиться бегать, повернув шею, чтобы видеть мяч.

Рис. 7



- Игроки также должны учиться тому, когда следует, а когда не следует бежать боком. Например, это может иметь место, когда игрок вбегает в область для получения мяча, отрезая соперника. В этом случае, вбегая боком, нападающий препятствует защитнику (позади него) перехватить передачу (смотри Рис. 7).
- Аналогично, игроки должны учиться бегать по верному пути. Например, будет неправильным бежать в быстром прорыве, не учитывая ограниченную область, либо выбирать слишком далекий путь, обегая заслон (таким образом оставляя защитнику пространство проскользнуть к корзине) (смотри Рис 8 и 9).

Рис. 8

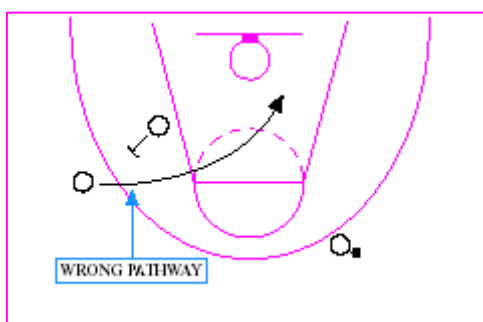
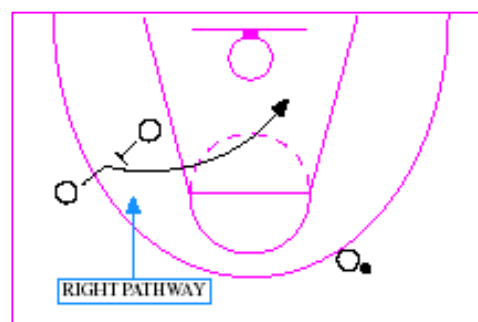


Рис. 9



Изменение направления

При встречах с хорошей защитой игрокам часто приходится менять направление. Это трудный элемент, предполагающий мощные ноги, высокую степень координации, хорошее равновесие тела и соответствующую работу ног.

Есть две техники изменения направления :вперед и назад.

Изменение направления вперед может быть осуществлено с поворотом или без него. В первом случае техника включает следующие аспекты:

- дальняя от нового направления нога используется для последнего шага в старом направлении движения и для первого шага в новом направлении; это может быть выполнено поворотом другой ноги (той, что ближе к новому направлению);
- последний шаг в первоначальном направлении может быть короче; колено должно быть согнуто, вес тела переносится на эту ногу и сильно надавливается на пол; ложно используя наклон верхней части тела в эту сторону, полезным может быть и движение головой для подчеркивания этого действия;
- первый шаг в новом направлении предполагает быстрый поворот, перенос веса тела на другую ногу, использование длинного шага (хотя и не такого длинного, чтобы движение тела замедлилось) и изменение скорости (от малой к большой скорости).

Во втором случае (без поворота) последний шаг в первоначальном направлении должен выполняться дальней от нового направления ногой, а первый шаг в новом направлении другой ногой (ближайшей к новому направлению).

- В этом случае, когда игрок переносит вес тела на ногу, выполняющую последний шаг перед изменением, его/ее другая нога свободна для перемещения в другую сторону за счет длинного мощного шага. Перенос веса тела и изменение скорости также являются частью движения.

Техника выполнения *изменения направления спиной* аналогична.

- В этом случае последний шаг в первом направлении выполняется ногой, ближней к новому направлению; затем игрок поворачивается назад на этой ноге и изменяет направление; вновь важны перенос веса тела и изменение скорости.
- Общей ошибкой является поворот тела в новом направлении при выполнении последнего шага. Игрок должен использовать последний шаг *для подчеркивания этого движения*, так чтобы защитник среагировал на это движение, и его можно было бы переиграть, изменив направление. В противном случае защитник сможет проконтролировать изменение направления, и это станет не эффективным.

Другими общими ошибками в обучении изменению направления является:

- бег перед изменением направления может оказаться не подходящим, поскольку вместо того, чтобы бежать как обычно, игрок старается сократить последние шаги. Игрок должен бежать обычным образом и *сокращать только последний шаг*.
- игроки могут терять равновесие, поскольку удерживают свой центр тяжести слишком

высоко; в действительности они должны удерживать центр тяжести ниже, сгибая колени;

- движение производится, как кривая, а не как угол; вместо этого игроки должны *описывать угол*, смещая вес тела и делая взрывной первый шаг в новом направлении.

Остановка

После перемещения остановка является ключевым аспектом для заслона партнеру и, очевидно, для получения мяча в хорошей позиции для броска, передачи или прохода.

При остановке, игрок должен использовать либо *остановку на счет один*, либо *на счет два*. В первом случае, обе ноги касаются пола одновременно, а во втором случае сначала одна нога касается пола, а затем другая. В обоих случаях самым важным является сохранить равновесие тела при определенном его положении.

Игроки 15-18 лет должны владеть остановкой. Однако, общим является наличие определенных погрешностей.

Наиболее важным недостатком является *потеря равновесия*; в основном это происходит из-за того, что игроки не сгибают ноги (или ногу) в степени, необходимой для остановки, они не перекадывают как надо свой вес, либо не расставляют ноги для установки нормального баскетбольного положения.

- Если игрок останавливается на счет один, вес тела должен быть равномерно распределен на обе ноги, в то время как если игрок использует остановку на два шага, вес сначала переносится на останавливающую ногу, прежде чем другая нога коснется пола. В обоих случаях остановка осуществляется с помощью хорошо согнутых коленей (или колена).
- Так же расстояние между обеими ногами должно быть чуть больше ширины плеч, обе ноги располагаются параллельно, сохраняя основную баскетбольную стойку. Игроки должны избегать ставить ноги слишком близко вместе или слишком широко.

Перемещение и получение

Хорошая остановка необходима для получения мяча в удобных условиях для броска, передачи или прохода с ведением.

- Используя *остановку на счет один*, игрок должен остановиться одновременно на обе ноги, как только получит мяч.
- Используя *остановку на счет два*, игрок должен опустить одну ногу на пол, как только получит мяч, затем поставить другую ногу. Как общее правило, при остановке на счет два, рекомендуется, чтобы первый шаг игрока был ногой, *ближайшей к мячу*, особенно

когда игроку надо повернуться лицом к корзине.

И при остановке на счет один, и на счет два игрок должен оказаться лицом к корзине, если только не играет спиной в ограниченной области.

Поэтому, в общем, остановка на один шаг может быть рекомендуема в большей степени, чем на счет два, если игрок обращается лицом к корзине. В противном случае остановка лицом к мячу, а затем поворот к корзине будут слишком медленными.

Таким образом, **когда игроку надо повернуться к корзине, предпочтительна остановка на счет два**. В этом случае игрок получает мяч в момент выполнения первого шага ногой, ближайшей к мячу, сгибая колено для поддержания равновесия, и может повернуться лицом к корзине, тогда второй шаг будет сделан в конце поворота, и игрок уже окажется лицом к корзине с мячом и готовым для броска, передачи или прохода.

Другой важный аспект это *время*. Игроки должны понимать, что хорошее время более важно, чем максимальная скорость. Хорошее время позволяет партнеру с мячом своевременно сделать передачу в нужное место. Многим молодым игрокам особенно нужно работать над этим важным аспектом.

В этом возрасте тренеры должны учитывать умения и технику своих игроков относительно получения мяча при остановке. Возможно, игрок уже имеет привычку останавливаться определенным образом (например, на счет один или два всегда на первом шаге останавливается одной и той же ногой), строго придерживается этой остановки, доведенной до автоматизма, это уже трудно изменить. Однако, хотя тренер сознает, что эта привычка эффективна и не ограничивает прогресс игрока, следует принять во внимание, что игроки еще молоды и могут и должны учиться использовать свои баскетбольные ресурсы.

* Например: 16-летний игрок всегда останавливается на счет два, ставя левую ногу на пол при первом шаге. У него хорошо получается при получении передачи с левой стороны, но не так хорошо при получении передачи с правой стороны. В этом возрасте он может справиться с этим недостатком, и его действия могут рассматриваться как удовлетворительные. Однако, что произойдет через несколько лет, когда ему придется играть против более искусного защитника? Сможет ли он выполнять броски, получив мяч справа от себя? Скорее всего нет, поскольку будут иметь место недостатки в остановке, получении мяча и быстрых бросках.

Тренеры 15-18 летних должны внимательно подходить к долгосрочным аспектам в своих решениях и либо оставлять, либо изменять технику игроков. Чаще всего они думают о ближайших выступлениях, не стараясь изменить привычки, которые сегодня могут быть эффективными, но в будущем ограничат возможности игрока.

Заслоны

Правильно остановиться, сохранять основную баскетбольную стойку при хорошем равновесии, защищать грудь руками и не двигаться – это ключевые аспекты постановки хорошего заслона.

В основном имеются два пути постановки заслона: перемещаться к позиции защитника и ставить заслон там (Рисунок –10);

стоять в определенном месте на площадке и предложить перемещаться своему игроку, которому ставится заслон (Рисунок –11).



Рис. 10

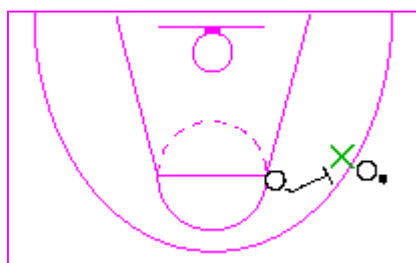
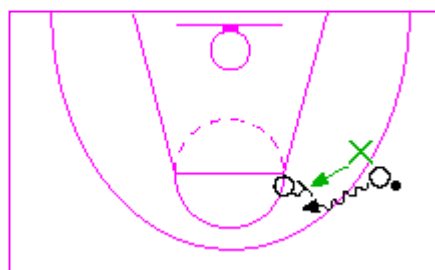


Рис. 11



В обоих случаях наиболее общими ошибками 15-18 летних являются:

- **постановка заслона не в том месте, где требуется.** Игрок должен понимать где то место, в котором надо ставить заслон и делать это именно там. Если игрок сам перемещается к защитнику и ставит заслон сбоку (вспомните Рисунок 10), игрок должен встать так, чтобы плечо защитника находилось на одной линии с серединой груди ставящего заслон, и нога защитника находилась бы между ног нападающего;
- **постановка при плохом положении тела и плохом равновесии.** Неправильное положение ног (обычно слишком узко) и центр тяжести слишком высоко (колени недостаточно согнуты). Важно исправлять эти основы для хорошей постановки заслона;
- **толчок защитника** (иногда из-за плохого равновесия) вместо того, чтобы заставить защитника самому совершить персональный контакт с нападающим. Молодые игроки должны

понимать, что роль ставящего заслон заключается только в том, чтобы занять твердое положение, которое приведет к помехе в перемещении защитника, к тому, что защитник (а не тот, кто ставит заслон) совершит персональный контакт, поскольку не сможет переместиться из-под заслона;

- *перемещение, вызывающее контакт*; аналогично, некоторые молодые игроки меняют свое исходное положение при заслоне и совершают контакт с защитником, когда тот/та успешно преодолевают заслон. При этом нападающий перемещает свои ноги, талию, плечи или выставляет руки для того, чтобы остановить защитника, что во многих случаях приводит к персональным фолам;
- *попытки избежать контакта*; некоторые молодые игроки ставят заслон «с закрытыми глазами», стараются сжаться или слегка отступают для того, чтобы избежать контакта с защитником. Очевидно, что такие погрешности должны исправляться тренером

Выполнение вместо принятия решения

Как мы подчеркивали в предыдущем разделе, важно, чтобы тренеры, работающие с 15-18 летними, занимались техническим уровнем подопечных при выполнении ими основных приемов в отношении исправления недостатков, связанных с перемещениями без мяча. Однако во многих случаях плохое выполнение этих основных элементов не является следствием качества действия, а является *недостатками в области принятия решений*, относящихся к выполнению.

Поэтому, проблема игрока, ставящего заслон, возможно заключается не в недостатке мастерства или техники, а отсутствии решения о постановке заслона. Эта проблема является общей для любых действий баскетболистов, имеющих обычно менее выраженный общий характер (заслоны, блокировка, помощь, бег назад и т.д.).

Поэтому, также как в отношении учета поправок и корректировок в технике (выполнение), тренеры должны иметь в виду улучшения в принятии решений своих игроков, в отношении соответствующего выполнения всех действий в нападении без мяча.

С этой целью тренеры могут воспользоваться стратегией, обсуждавшейся в главе 4.

Например: игроки команды девушек 15-16 лет упражняются в тех изменениях скорости перемещения (выполнение) и овладевают им неплохо. Теперь тренер хочет улучшить принятие решений об изменении скорости. Он объясняет игрокам конкретную ситуацию, в которой должны изменять скорость, а затем организует упражнение 3 на 3 тренировки этих решений.

Игра 3 на 3 на одну корзину со временем владения в двадцать секунд продолжается в течение десяти минут. Задача упражнения состоит в изменении скорости в ситуациях, которые объяснялись. Каждый раз, когда игрок меняет скорость в такой ситуации, его команда получает очко. По истечении десяти минут команда, набравшая больше очков, становится победителем, и наградой ей будет трехминутный отдых, тогда как другая команда выполняет в это время серию перемещений с изменением скорости.

Предлагая упражнения такого характера, тренеры могут влиять на рашения игроков, развивая навыки в принятии правильных решений. Это особенно важно в отношении перемещений в нападении без мяча.

Тем не менее, тренеры всегда должны проводить различия между *решением* и *выполнением*, оставаясь внимательными в отношении последнего, даже если молодые игроки достигли приемлемого уровня мастерства. Тогда возможно станет реальным что, например, некоторые игроки (или даже только один игрок) покажут «техническую дальность» при осуществлении изменения скорости. В этом случае тренер должен организовать соответствующие упражнения, чтобы помочь таким игрокам улучшить действия по изменению скорости (такие упражнения, как приведенные выше в разделе, посвященном изменению скорости), вместо того чтобы рассчитывать, что эти игроки улучшат этот компонент в упражнениях, посвященных улучшению принятия решений.



Практические упражнения

- Учитывая все аспекты, приведенные выше, проверьте выполнение 15-18 летними игроками перемещения мяча.
- В ходе баскетбольной игры выберите для наблюдения двух 15-18 летних и записывайте, сколько раз они меняли скорость для того, чтобы получить мяч в нападении.

Отскоки в нападении

С самого начала игроки слышат, как важно идти за отскоком в защите и нападении, и тренеры поддерживают их в этих действиях. Однако, многие, даже высокие игроки, не развивают эти способности из-за недостаточной работы в защите над этим аспектом. В этом возрасте тренеры должны работать с молодыми игроками над этим.

Идти за отскоком

Отскок в нападении, в первую очередь, требует, чтобы игрок *оказался там*; т.е. оказался в позиции, в которой он реально может побороться за овладение мячом. Многие



молодые игроки просто не перемещаются, чтобы оказаться там и таким образом теряют шанс на овладение отскоком.

Поэтому, первостепенная задача для этих игроков заключается в работе над принятием решения идти за отскоком, в том, чтобы оказаться в нужной позиции, и это должно предусматривать поощрение, даже если игрок и не овладел мячом.

* Например: Борис высокий 16 летний мальчик, играющий центровым. Хотя он находится вблизи ограниченной области когда его партнеры бросают, чаще всего Борис не идет за отскоком. Тренер назначает особую тренировочную программу для преодоления этой проблемы. Каждый раз, когда на тренировке организуется игровое упражнение (3 на 3, 4 на 4 или 5 на 5), Борис получает индивидуальное задание идти за отскоком. Каждый раз, когда он это делает, ему начисляется очко? независимо от того овладел ли он мячом или нет.

В каждом упражнении Борис должен набрать определенное количество очков. Если он их набирает, то отдыхает с командой между упражнениями, если нет, то должен еще какое-то время самостоятельно упражняться в том, чтобы идти за отскоком. Таким образом, внимание Бориса все больше фокусируется на том, чтобы идти за отскоком, и это становится привычкой.

Предвидение

Во-вторых, важно учить игроков предвидению. На практике, многие молодые игроки идут за отскоком, но часто опаздывают, поскольку не предвидят броски своих партнеров. Поэтому важно учить молодых игроков предвидеть броски партнеров, так чтобы они могли идти за отскоком уже *в преддверии* броска.

Для развития этого навыка, тренер должен рассматривать отскок в нападении как часть многих упражнений в тренировке, так чтобы игроки могли учиться когда идти за отскоком.

* Например: тренер организует упражнение 4 на 4 на заслоны. Обычно он концентрируется на заслонах и бросках после заслона, и после того, как бросок совершен, все прекращается и упражнение повторяется. Однако, если тренер также заинтересован в борьбе за отскок в нападении, он дает возможность эпизоду продолжаться до заброшенного мяча или овладения им защитником, при этом игрокам предоставляется возможность учиться как действовать, когда партнер бросает мяч в корзину.

Этим тренер дает возможность учиться этому важному элементу. Более того, важно что тренер учит игроков репликам, с которыми надо считаться, а именно *сигналам*, говорящим игрокам: «теперь иди!».

Когда эти сигналы ясны, тренеры могут поставить задачу идти за отскоком именно тогда, когда следует знак, не раньше и не позже, фиксируя действия игроков в тренировках и играх.

* Например: продолжая пример с Борисом, следующим шагом для этого игрока будет поощрение его одним очком только если он идет за отскоком точно когда появляются соответствующие сигналы; т.е. когда он предвидит бросок и идет за отскоком непосредственно перед броском.

Аналогично, важно, чтобы тренер включал отскок в нападении в перемещения в нападении, вместо того, чтобы рассматривать это только как приложение. Это означает, что перемещения в нападении не заканчиваются броском, рассматривая отскок в нападении как отдельный элемент, а рассматривая это совместно с позиций игроков, решающих данные задачи при отскоке.

Таким образом, тренер может разрабатывать стратегию борьбы за отскок также как стратегию всей игры, объясняя своим игрокам с каких позиций надо бороться за отскок и по каким путям надо перемещаться, чтобы оказаться на этих позициях при любых бросках. Этим достигается то, что игроки рассматривают борьбу за отскок как составную часть нападения, и они учатся правильным сигналам предвидения каждого возможного броска; более того, игроки получают рекомендации относительно нужной позиции при борьбе за отскок.

* Например: на рисунке 12 тренер приводит один из игровых эпизодов с броском, игнорируя (как обычно) борьбу за отскок в нападении. Однако, на рисунке 13 рассматривается тот же игровой эпизод, но включающий перемещения игроков за отскоком. Последнее дает более эффективный результат, помогает игрокам учить знаки предвидения и определять позиции при отскоке для каждого игрока команды.

При перемещении за отскоком, игрок может сделать обманное движение в одну сторону, а переместиться в другую, чтобы опередить ближайшего защитника и пойти по наилучшему пути к предполагаемому месту отскока.

Рис. 12

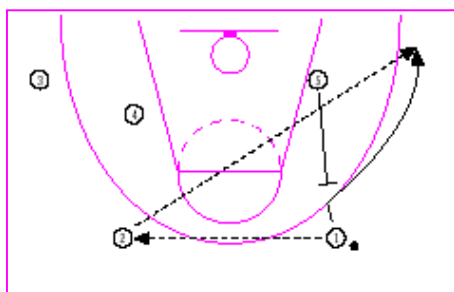
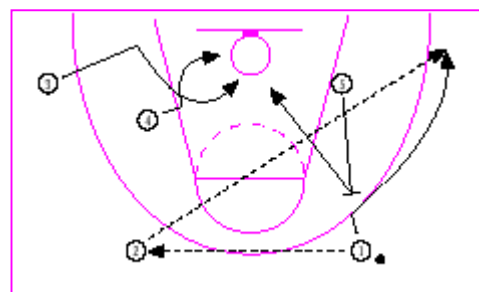


Рис. 13



Занять место

Следующий шаг это занять нужную позицию при отскоке. Хотя и очень важно, но недостаточно только идти за отскоком, предвидя бросок; более того, решающим является занятие игроком нужного места, и чтобы он *добрался до него раньше защитника*.

На рисунке13 мы показываем, что может быть разработана небольшая командная стратегия, чтобы два или три игрока команды заняли нужные места при отскоке. Это поможет игрокам выбрать лучшие позиции. Тем не менее, игроки должны выучить три правила:

- они не должны просто оказаться под корзиной;
- при броске с одной стороны мяч чаще отскакивает на другую сторону;
- отскоки при бросках с дальних дистанций обычно более далекие, чем при бросках с ближних дистанций.

Игроки должны быть особенно внимательны, когда их опекун уходит на помощь партнеру; это отличная возможность предвидеть занятие хорошей позиции при отскоке.

Игроки должны учиться видеть свободное место, которое следует занять, учитывая позиции защитников. Поэтому, начав перемещение, нападающие *должны смотреть, куда надо двигаться*, вместо того чтобы следить за полетом мяча.

Если игрок предвидел бросок и занял хорошую позицию, он/она оказывается в удобном месте для овладения мячом, однако игроку еще предстоит побороться с защитником. Задача игрока состоит в том, чтобы занять нужное место и не дать защитнику занять его.

Имея это в виду, нападающий должен использовать свой корпус, чтобы мощно *контактировать* с защитником, пытаясь оказаться в нужном месте. Это подразумевает хорошее равновесие тела при согнутых коленях и правильное использование спины, плеч и локтей.

Суммируя сказанное, нападающий должен устремиться к корзине, предвидя броски партнера, затем, вместо того чтобы следить за мячом, игрок должен высмотреть свободное место, а также ближайшего к себе защитника, чтобы убедиться, что сам сумеет первым



занять место; после этого нападающий будет готов посмотреть на мяч, выпрыгнув и овладев мячом.

- Общей ошибкой игроков, идущих за отскоками, является поднятие головы на мяч при броске, вместо того чтобы в это время посмотреть на место, на которое желательно пойти при отскоке. Тренеры должны работать над этой задачей.

Многие молодые игроки просто идут на отскок, не учитывая эти аспекты. Понятно, что они могут овладеть какими-то отскоками, поскольку в игре есть для этого много возможностей, однако овладеют ли они большим количеством, если будут работать над этим элементом? Несомненно, многие игроки смогут повысить свои возможности в борьбе за отскок.

Прыжок, овладение мячом и бросок

Эти аспекты составляют то, над чем тренеры работают больше в различных упражнениях. Важно следующее:

- *перед прыжком* игрок должен быть в состоянии равновесия, затем выпрыгнуть как можно выше, чтобы поймать или добить мяч;
- существенно *время*; игроки должны учиться выпрыгивать в нужный момент, чтобы схватить мяч как можно в более высокой точке;
- игроки должны учиться выпрыгивать и вытягивать руки к мячу. *Не совершая фол* против соперника;
- когда игрок приземляется на пол, он должен согнуть колени *для положения равновесия, защищая мяч телом*, которое должно оказаться между мячом и соперником;
- наконец, при отскоке надо прыгнуть и бросить; иногда можно использовать перед броском обманное движение; в любом случае игрок должен *повернуть голову, чтобы перед броском увидеть корзину*. Многие игроки промахиваются потому что



они бросают взгляд на корзину только в последний момент перед броском;

- игроки должны тренировать броски в окружении соперников, как это имеет место в игре.

Отскоки при своих бросках

Молодые игроки, особенно высокорослые, должны учиться бороться за отскоки после своих бросков. На практике многие игроки после своих бросков не идут на отскоки, либо идут поздно, либо не в нужное место.

В этом случае бросающий не может идти за отскоком так же быстро, как при броске своего партнера, поскольку первой обязанностью является хорошо выполнить бросок. Однако игрок может сразу начать движение, как только коснется пола.

При этом нападающему возможно не удастся побороться за место, но у него/.нее появляется лучшая перспектива в отношении полета мяча. Поэтому коснувшись пола, не теряя из виду мяча, игрок должен устремиться туда, куда, он предполагает, отскочит мяч. Как и в других случаях, игроки должны учиться этим навыкам через соответствующую практику.

Некоторые упражнения

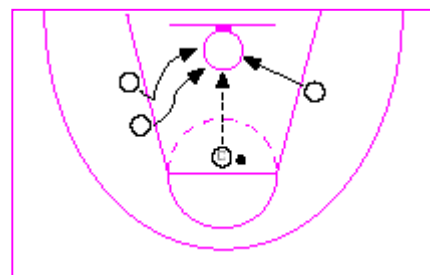
Ниже приводятся некоторые простые упражнения для тренировки борьбы за отскок.

- Один игрок под корзиной. Он/она бросает мяч в щит и прыгает, чтобы схватить его. Затем выпрыгивает и бросает. Пять раз без остановки, меняя стороны.
- То же упражнение: теперь игрок добивает мяч.
- В колонну три или четыре игрока. Первый бросает мяч в щит и отбегает в конец колонны; затем второй игрок отбивает мяч в щит, затем третий и т.д. Каждый игрок перебегает в конец колонны после добивания мяча. После ряда добиваний мяч должен быть заброшен



- Игрок вне ограниченной области. Тренер бросает мяч, игрок устремляется за отскоком и забрасывает мяч в корзину. Затем игрок выходит из ограниченной области и тренер бросает второй мяч, затем третий, четвертый и пятый подряд.
- Два игрока борются за отскок в нападении. Оба вне ограниченной области. Тренер бросает мяч. Первая задача занять место, затем поймать мяч и забросить.

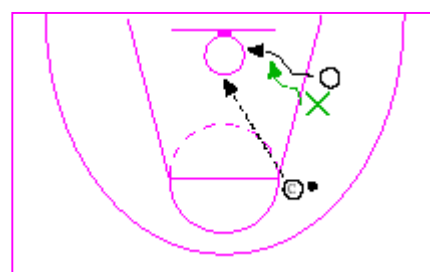
Рис. 14



- То же упражнение с тремя игроками (Рисунок 14).

- То же упражнение с тремя парами: одна пара борется за отскок, а другие отдыхают несколько секунд, затем меняются.

Рис. 15



- 1 на 1: тренер бросает мяч, нападающий старается забрать отскок, защитник блокирует. С разных позиций (Рисунок 15, 16 и 17).
- То же упражнение: теперь 2 на 2 или 3 на 3 (Рис. 18 и 19)

Рис.16

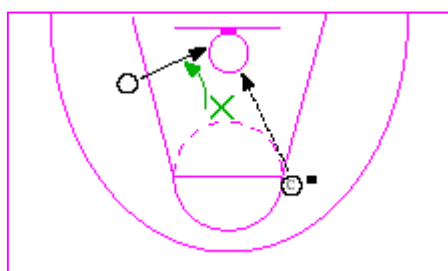


Рис.17

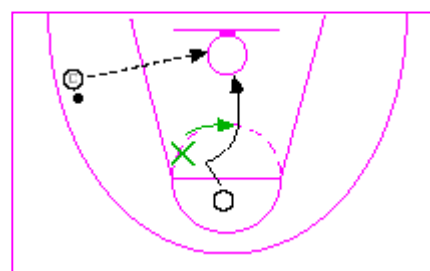


Рис. 18

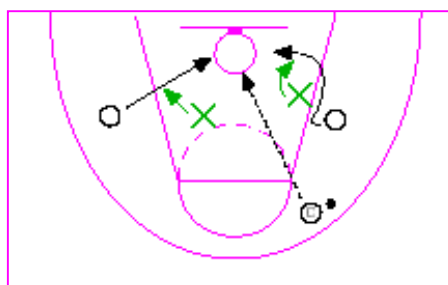
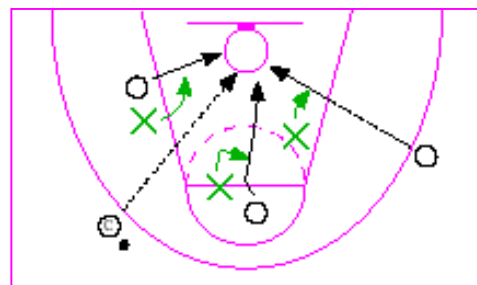
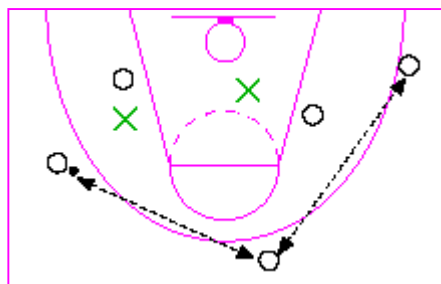


Рис. 19



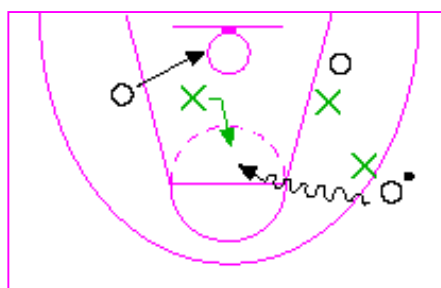
- То же упражнение 2 на 2 или 3 на 3; теперь 2/3 игрока перемещают мяч по периметру перед броском (Рис. 20); затем отскок.

Рис. 20



- Игроки вне области играют 1 на 1 или 2 на 2. Игроки внутри области только борются за отскок. Защитник в области идет на помощь. Нападающий получает преимущество при отскоке, когда защитник вышел на помощь (Рис. 21).

Рис. 21



- 3 на 3, 4 на 4 или 5 на 5 в игровых ситуациях, акцент на отскоки.



Практическое упражнение

- Учитывая информацию выше, обратить внимание как 15-18 летние игроки действуют при отскоках в нападении. Вы можете использовать как инструмент, то что приведено в таблице 25.

Перемещения в низкой позиции центрального

В этом возрасте игроки должны учиться играть спиной в низкой позиции центрального (также и чуть подальше от корзины). *И эта задача для всех игроков за исключением совсем невысоких.* Очевидно, что высокие игроки должны совершенствовать игру спиной, но нападающие и высокие игроки задней линии также могут извлекать из этого преимущество. Фактически, одна из самых ценных стратегий команды состоит в том, чтобы в низкой/средней позиции центрального (далее в низкой позиции) оказался игрок, превосходящий соперника в росте. Это может быть либо центральной, крайний или задний игрок, при условии, что он/она может сыграть спиной к корзине в низкой позиции центрального.

Перед получением мяча

Первая задача игрока в низкой позиции центрального заключается в умении получить мяч в этом месте. Это не легко, поскольку защитники стараются прервать передачу.

ИГРОК:	ДАТА:
АСПЕКТЫ, КОТОРЫЕ НАДО УЧИТЫВАТЬ	КОММЕНТАРИИ
ИДТИ НА ОТСКОК	
ПРЕДВИДЕНИЕ	
ЗАНЯТИЕ МЕСТА	
ПРЖЫКИ И ЛОВЛЯ МЯЧА	
БРОСОК ПОСЛЕ ОТСКОКА	
БОРЬБА ЗА ОТСКОК ПОСЛЕ СВОЕГО БРОСКА	

Таблица 25. *Пример инструмента для учета индивидуальных умений при борьбе за отскоки в нападении.*

- Игрок должен иметь свободное пространство для получения передачи. Это означает, что он/она должны оказаться между мячом и своим опекуном. Для того чтобы занять такую позицию, игрок может перемещаться любым образом.

* Например: уходить от мяча (уводя с собой опекуна), а затем изменять направление и скорость, чтобы вернуться и оказаться свободным для получения мяча.

Обманные движения, изменение направления и скорости в ограниченном пространстве являются очень важными аспектами, так же как и время, остановка и равновесие тела в стойке.

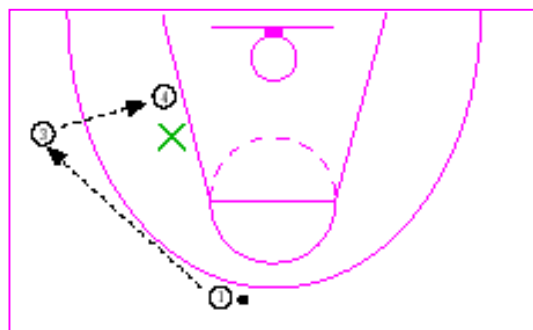
- Иногда пространство для передачи не свободно, но может стать таким, когда мяч переходит к другому партнеру. Эта концепция очень важна для игроков в низкой позиции центрального. Если нельзя получить мяч с одного места, вместо того, чтобы бороться за передачу, игрок может *побороться за другую передачу*, предполагая, что такая ситуация возникнет; таким образом, игрок может использовать то, что защитник попытается прервать первую передачу и занять позицию для другой передачи; тогда, как только мяч перейдет к другому партнеру, нападающий будет готов получить мяч.

* Например: на рис 22 игрок – 1 владеет мячом. Пространство для передачи игроку 4 (в низкой позиции центрального) несвободно, поскольку здесь защитник. Игрок – 4 может работать на следующую передачу, используя преимущество от позиции защитника. Нападающий может отблокировать его плечом и рукой, пока мяч в том же месте; затем когда игрок- 1 передаст мяч игроку – 3, нападающий выйдет на свободное для передачи игроком – 3 пространство.

Рис. 22

Итак, когда игрок в низкой позиции центрального не свободен, он не должен следовать за перемещениями мяча, играя «позади» него; наоборот, необходимо *предположить*, куда перейдет мяч и начать работать на *новую передачу*.

- Затем, когда игроки окажутся в пространстве, свободном для передачи, важно удерживать защитника, пока передача не будет получена.



- Общей ошибкой молодых игроков является удерживание защитника только до тех пор, пока нападающий не увидит, что партнер дает передачу; тогда они перемещаются для получения мяча, оставляя защитника свободным, и защитник этим пользуется, оставаясь свободным и перехватывая мяч по пути.
- Вместо этого игроки должны сохранять хорошую стойку, сгибать колени, удерживать защитника плечом и рукой, используя другую руку как мишень для получения передачи. Они смогут остановить мяч кистью, удерживая при этом защитника, и после этого схватить мяч другой кистью и по свободному пути пройти к корзине.

- Когда защитник оказывается позади центрального, путь для передачи свободен, но защитник может предвидеть и перехватить передачу, поэтому центральной должен быть уверен, что контролирует защитника.

В этом случае центральной *должен войти в контакт с защитником*, используя нижнюю часть спины в хорошей стойке, поддерживая равновесие (делая себя как можно большим, но не теряя равновесия), согнув колени, слегка наклонив верхнюю часть тела вперед и вытянув руки и кисти вперед, прося передачу. *Правильно используя свое тело, игрок в низкой позиции центрального, должен создать как можно большее пространство между защитником и местом, в котором можно поймать мяч.*

Затем игроку следует держать мяч на *вытянутых* руках, а не близко к груди, как неправильно делают многие молодые баскетболисты. Затем игрок должен расставить локти и подтянуть мяч к груди, защищая его. Иногда следует сделать шаг к мячу, пока он летит к игроку, делая для защитника более трудным перехват мяча. Однако это не означает, что в позиции низкого центра игрок получает мяч не там, где необходимо. Получать мяч надо там, где это опасно для соперника.

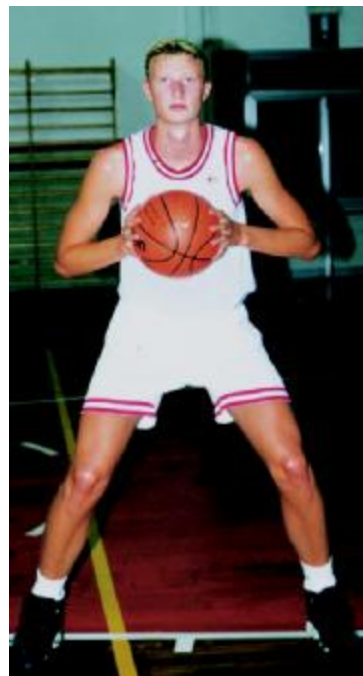
Игра с мячом

Как только игрок получает мяч в низкой позиции центрального, у него имеется два варианта. Если путь к корзине открыт, игрок быстро перемещается для броска. Если нет, игрок должен повернуть голову и посмотреть.

- Две общие ошибки молодых игроков это: ведение мяча сразу после получения и опускание головы вниз, теряя перспективу и представление, что надо делать.

Мгновенно оглядевшись, центральной может определить позицию опекающего его соперника, равно как и перемещения в это время других защитников и позиции

своих партнеров. При этом игрок получает возможность определить слабые стороны своего опекуна, помогают ли тому другие защитники и открыты ли для передачи партнеры. Такая быстрая ориентация является важнейшим аспектом в игре баскетболистов в низкой позиции центрового.



- Важным элементом является владение *передачей* в низкой позиции центрового. Поэтому, помимо общих навыков в передачах, которые должны совершенствовать все игроки, здесь важны *специфические умения в передачах* из низкой позиции центрового. В это входят короткие передачи одной рукой игроку, направляющемуся к корзине, быстрые передачи одной рукой партнеру у периметра, и даже передачи в прыжке, помогающие дополнительно. Игроки должны учиться передачам из «джунглей» рук, пытающихся перехватить мяч, поэтому надо искать пути для передачи и выполнять это быстро, что даст возможность партнеру совершить бросок.

Поэтому, тренеры должны выделять в тренировочном времени периоды для совершенствования этих специфических умений в передачах, организуя соответствующие упражнения.

* Например: при 3 на 3: два игрока по периметру и один игрок в низкой позиции центрового. Последний получает мяч, а двое других идут на помощь. Центровой должен быстро выполнить передачу в удобное место для броска. Иногда один из игроков периметра может устремиться к корзине, а другой остаться подальше, тогда за центровым остается выбор, кому сделать передачу.

- Игрок в низкой позиции центрового должен учиться принимать решения, сделать ли передачу или самому постараться забросить мяч. Это зависит от действий защитников. Если они идут на помощь опекуну центрового, лучшим вариантом будет сделать передачу партнеру, который свободен. Если защитники не помогают, игрок в низкой позиции центрового должен попытаться обыграть опекуна и забросить мяч.

Специфические перемещения

Как пример, ниже приводятся некоторые специфические перемещения игрока в низкой позиции центрового при обыгрывании опекуна:

- обманные движения в одну сторону (например, вправо), поворот тела, плеча и головы слегка, но быстро, затем движение противоположной ногой (левой) к корзине, поворачиваясь влево, перенося вес тела на эту ногу;

в то же время ударить мяч в пол между ног, затем развернуться к корзине, ловя мяч, сделать шаг другой ногой (правой), согнуть колени, выпрыгнуть (колени должны быть все время согнуты) и бросить;

- то же обманное движение; на этот раз после перемещения противоположной ноги (левой) и удара мячом между ног, не поворачиваться к корзине; вместо этого, остаться к ней спиной, слегка сдвинуть другую ногу (правую) и поймать мяч, делая при этом шаг этой ногой (правой); затем быстро переместить левую ногу, поворачивая голову, чтобы увидеть кольцо, и выпрыгнуть с этой ноги для броска полукрюком.

Мяч все время должен быть укрыт. Не выставляйте руку, выполняя бросок крюком. Выносите мяч прямо вверх, к стороне броска обеими руками и полностью выпрямляйте их прямо над ухом. Для защиты от опекуна необходимо использовать другую руку.

- то же движение; теперь после последнего шага, вместо выпрыгивания для полукрюка, сделайте обманное движение, слегка поднимая голову, а затем обратно, совершите поворот вокруг задней ноги (правой), затем выпрыгивайте и бросайте.

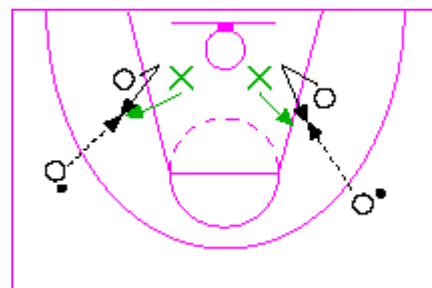
Очевидно что имеются и другие движения, но те что описаны выше, дают представление как могут действовать игроки. При всех движениях важным аспектом является *посмотреть на кольцо перед броском*, так чтобы игрок мог увидеть мишень заранее, и выполнить бросок более аккуратно. Многие молодые игроки видят кольцо только тогда, когда уже бросают; это серьезная ошибка, объясняющая многие неточные броски.

Упражнения

Для тренировки движений в низкой позиции центрального можно предложить много упражнений. Некоторые из них должны быть ограничены работой по отдельности над тремя аспектами, отраженными выше: движением перед получением мяча, передачей и игрой с мячом для броска. Другие совмещают два из этих трех аспектов: получение и передачу, получение и игру, заканчивающуюся броском; передачу и бросок. И есть такие, что отражают все три аспекта: получение и либо передача, либо действия перед броском. Ниже приводится ряд примеров.



Задача: тренировать специфические движения для броска. Игрок начинает с мячом в низкой позиции центрального и тренирует различные перемещения. Тренер объясняет, показывает и остается для исправлений. Без защиты, Позднее то же упражнение с защитником.

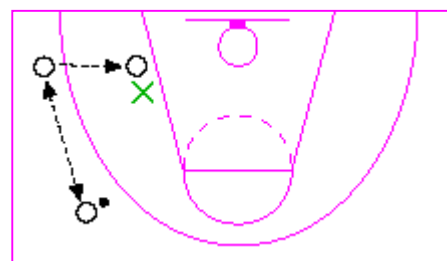


Задача: поймать мяч и сыграть с броском. То же упражнение, но теперь партнер передает с периметра. Без защиты. Позднее то же упражнение с защитником (Рис.-23).

Задача: улучшить технику ловли. Один игрок в низкой позиции центрального. Два партнера по периметру, каждый с мячом. Игрок в низкой позиции центрального упражняется в ловле мяча; получает мяч и отдает обратно, затем другой получает мяч и т.д. Тренер показывает и останавливает для исправлений. Позднее то же упражнение с защитником.

Рис. 24

Задача: работа над обеспечением свободного пространства для передачи. Один игрок в низкой позиции центрального и один защитник. Два игрока по периметру. Игрок в низкой позиции центрального старается обеспечить свободное пространство для передачи.; защитник старается прервать передачу. Игроки по периметру стараются передать мяч в свободном пространстве (Рис. -24).



Задача: сделать выбор между передачей и игрой перед броском. 2 на 2 или 3 на 3. Игрок в низкой позиции центрального получает мяч (защитники не прерывают передачи), и затем выбирает между передачей и игрой перед броском в зависимости от наличия или отсутствия помогающих защитников (Рис. 25 и 26).

Рис. 25

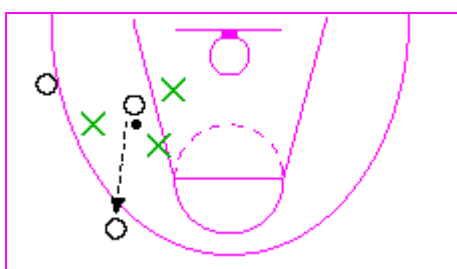
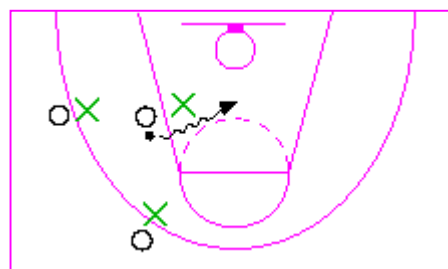


Рис. 26



Задача: игра в обычных условиях. 2 на 2 или 3 на 3. Игроки с периметра пытаются отдать мяч игроку в низкой позиции центрального, а тот борется за свободное пространство, старается получить мяч и выбрать между передачей и игрой для броска; затем выполняет передачу, которая требуется и перемещается.

8.3. РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ПРИНЯТИЯ ТАКТИЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ

Одним из важнейших аспектов тренировки 15-18 летних является развитие умения принимать тактические решения. Это представляет собой обучение умению принимать решения в соответствии с тактическими знаниями.

Многие тренеры специально не работают над этим аспектом, полагая что игроки сами научатся в результате работы над перемещениями, включаемыми в набор атакующих комбинаций. Однако, реальная проблема многих молодых игроков (а позже также и профессиональных игроков) заключается в том, что они не знают почему принимают то или иное решение. Тренеры должны это учитывать и работать со своими молодыми игроками над развитием умения принимать тактические решения.

Молодые игроки развивают простые умения принимать тактические решения, если они правильно тренируются и в годы мини-баскетбола, и в возрасте 13-14 лет. На этом этапе они сталкиваются с ситуациями 1 на 1, 2 на 2 и 3 на 3, также как и 5 на 5 в обычных играх., что предусматривает многоплановые решения. Например, игрок 13-14 лет, играющий в 2 на 2, должен выбирать между передачей своему партнеру, броском, проходом под корзину, либо ожиданием заслона и т.д..



Путем «проб и ошибок» под руководством тренера, мини-баскетболисты могут уже в самом начале обнаружить те факторы, которые существенны для принятия решений непосредственно в ходе игр. Позже 13-14-летними тренер может управлять более предметно, обучая некоторым важным концепциям. И уже для 15-18 летних тренер должен составить тренировочную программу по развитию умения принимать тактические решения. Как и в других аспектах, программа начинается с определения уровня игроков. Относительно развитие умения принимать тактические решения, для того чтобы определить их *возможности* (сильные стороны, которые надо еще усилить) и их *потребности* (недостатки, которые надо исправлять).

Критерии для принятия тактических решений

Для того чтобы принять правильное решение, игроки должны представлять *ключевые критерии* принятия решений. Например, в ситуации 2 на 1 игрок с мячом должен выбрать между передачей партнеру, либо продолжением ведения в проходе. Что является критерием (или основанием) для принятия решения?

В этом случае это будет в основном связано с действием защитника; например, если защитник перемещается, чтобы остановить игрока с мячом, лучшим решением будет передача партнеру. Но если защитник остается по середине, оставляя достаточно пространства для прохода к кольцу, наиболее подходящим решением будет продолжение прохода и завершение броском. Понимание этого критерия поможет игроку принять правильное решение из своего предыдущего баскетбольного опыта.

Многие 15-18-летние игроки приобрели автоматические навыки, опираясь в основном на то, что у них в игре получается лучше всего. Так наблюдая за игроками при 1 на 1, можно подметить, что скорее всего они повторяют одни и те же движения, независимо от удобства этих движений; то же будет иметь место и при 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 и 5 на 5. Большинство игроков будет использовать свои сильные стороны, независимо от того, является ли это подходящим в конкретной ситуации. Например, игрок хорошо бросающий с периметра, будет стремиться бросить даже если партнер находится в лучшей позиции.

Поэтому, процесс обучения умению принимать тактические решения в этом возрасте начинается с того, что тренер решает, а затем объясняет игрокам *ключевые критерии*, которые игроки должны принимать во внимание для того, чтобы принимать правильные решения.



Эти критерии должны быть ясными, они являются теми, которые используют тренеры для оценки и исправлений решений игроков. Как было обсуждено в предыдущих главах, у тренеров часто не достаает критериев, и они оценивают и поправляют игроков, основываясь на результатах решений последних.

* Так например, если игрок решает сделать передачу и передача успешна, у тренеров наблюдается тенденция оценки решения, как правильного, а если передача перехвачена, то тренер порой считает неправильным не выполнение, а само решение сделать передачу.

В этом случае отношение проявляется только к результату действия, но это *не правильно* и не позволяет учить принятию решений. Почему? Похоже, что игрок, у которого результат оказался неудачным (например, потеря мяча при передаче), перестанет принимать такие решения. Фактически, это причина, по которой многие молодые игроки вскоре ограничивают себя; они стараются не принимать решений, которые могут привести к нежелательному результату.

Поэтому, критерий для оценки, правильным или нет было решение, должен **быть определен до принятия решения**. Эти критерии должны находиться в соответствии с баскетбольными условиями, которые имеют место, когда игрок принимает решение.

Критерий относительно решения должен включать в себя четкий **ключевой знаковый фактор**, который должен быть воспринят игроками в ходе игры. Например, перемещение защитника в одном или другом направлении может стать **ключевым знаковым фактором** для принятия одного или другого решения.

Таким образом, в ходе игры игроки должны учиться сосредотачивать свое внимание на **ключевом знаковом факторе**, чтобы принимать правильные решения.



Практические упражнения

- Задумайтесь и опишите некоторые критерии, по которым можно правильно оценивать решения игрока в следующих ситуациях: 1 на 1, 2 на 2, 2 на 1, 3 на 2 и 3 на 3.
- Затем определите ключевой знаковый фактор, на который игроки должны обратить внимание.

Некоторые примеры

Когда критерий ясен, тренер может организовать соответствующие упражнения для развития умения принимать тактические решения. В основном, эти упражнения должны учитывать все условия, составляющие часть критерия со многими возможностями игрока в принятии решений.

Как пример, мы рассмотрим некоторые тактические решения в нападении в рамках игры 3 на 3. Трудность упражнений будет постоянно возрастать от упражнений с простыми требованиями и простым значением до более сложных упражнений, по мере того, как игроки овладевают предыдущими концепциями.

Передача игроку в низкой позиции центрального

Решение:

- Первое решение в этом примере, это решение игрока периметра передать мяч партнеру в низкой позиции центрального.

Критерий:

- Передачу надо выполнять ниже, чем продолжение линии штрафного броска (Рис. 27 и 28)
- Опекун игрока в низкой позиции центрального должен быть либо позади него/нее (Рис. 27), либо на три четверти впереди на стороне, противоположной от пасующего (Рис. 28).
 - ✓ Это означает, что согласно этому критерию, правильным решением будет передача мяча игроку в низкой позиции центрального, когда пасующий находится ниже, чем продолжение линии штрафного броска (как игрок –3 на рис. 27 и 28), а опекун игрока в низкой позиции центрального находится либо позади (Рис. 27), либо на три четверти впереди на стороне, противоположной от пасующего (Рис. 28).
 - ✓ Поэтому, на этой стадии процесса обучения, передача мяча игроку в низкой позиции центрального при любых условиях (например, выше продолжения линии штрафного броска, либо при опекуне игрока в низкой позиции центрального) будет неправильным решением.

Рис. 27

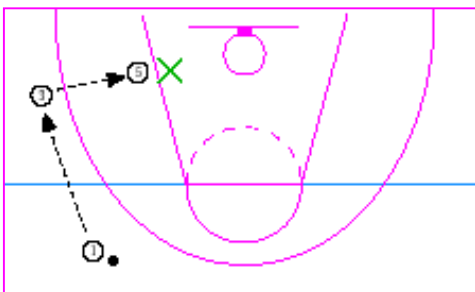
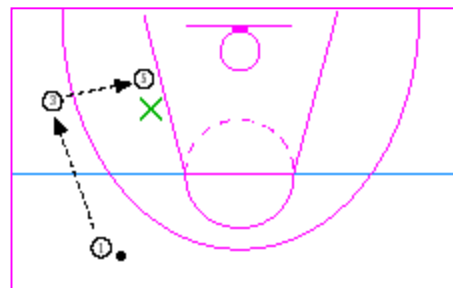


Рис. 28



Упражнение:

- Соревновательное упражнение 3 на 3 на одну корзину; десять минут, команда, которая забрасывает, продолжает нападать; победители отдыхают две минуты; проигравшие бегут спринт.
- *Правила:* можно забрасывать, только если игрок в низкой позиции центрового получает мяч вследствие правильного решения (передача ниже продолжения линии штрафного броска и т.д.); все игроки могут забрасывать мяч и бороться за отскок, но только после принятия правильного решения относительно передачи мяча игроку в низкой позиции центрового. Если команда забрасывает, не сделав передачи игроку в низкой позиции центрового, бросок не засчитывается и мяч передается другой команде.
- Для возрастания возможностей принятия правильного решения на этом этапе устанавливаются два правила: опекун игрока в низкой позиции центрового должен играть только позади центрового (далее позади и на три четверти впереди); опекуны игроков располагаются по периметру и не должны прерывать передачи.

Комментарии:

- Упражнение подстегивает игроков в принятии правильных решений, связывая критерии, устанавливаемые тренером с решениями. Важно начинать с ограниченных упражнений, таких как это, так чтобы игроки могли принимать правильные решения.
- Тренеру не нужно постоянно говорить игрокам: «передай мяч игроку в низкой позиции центрового», «передай мяч игроку в низкой позиции центрового», «не передавай мяч, находясь дальше за продолжением линии штрафного броска» и т.д. Правила выполнения упражнения помогут игрокам акцентировать внимание на всех необходимых элементах (решение и правильный критерий).



Решения игрока в низкой позиции центрального

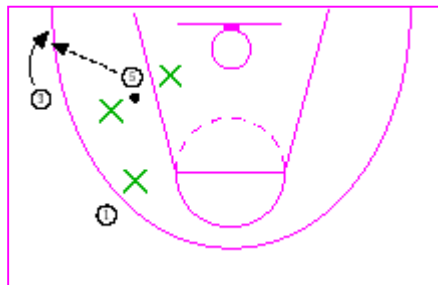
Решение:

- Следующим шагом будет развитие решений игрока в низкой позиции центрального при получении мяча. Игрок может научиться решать сыграть ли 1 на 1 против защитника и попытаться забросить, либо передать мяч своему партнеру на периметре (вспомните раздел, посвященный перемещениям решений игрока в низкой позиции центрального).

Критерий:

- Игрок в низкой позиции центрального получил мяч. Его/ее опекун находится позади.
- *Ключевым стимулирующим знаком* будут действия защитников на периметре:
 - ✓ если они идут на помощь, правильным решением будет передача партнеру, который откроется (Рис. 29);

Рис. 29



- ✓ если защитники не помогают, правильным решением будет сыграть 1 на 1 и попытаться забросить мяч (вспомните Рис. 26 на стр. 294)

Упражнение:

- То же соревновательное упражнение 3 на 3 на одну корзину; десять минут; команда, которая забрасывает, продолжает нападать; победитель отдыхает две минуты, проигравшие бегут спринт.
- *Правила:* они могут забрасывать, только если игрок в низкой позиции центрального получает мяч ниже продолжения линии штрафного броска и т.д.
- Более того, каждый раз, когда игрок в низкой позиции центрального принимает правильное решение (передает или пытается забросить мяч в зависимости от определенных критериев), его/ее команда получает дополнительное очко (максимально можно набрать три очка в каждой игровой ситуации). Напротив, каждый раз когда игрок в низкой позиции центрального принимает

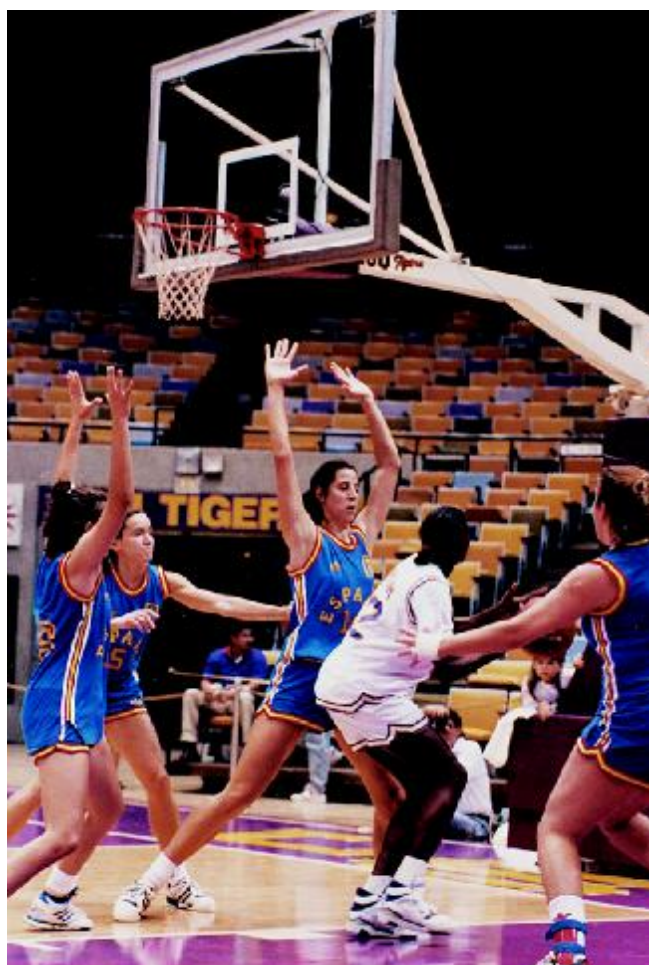
неверное решение (согласно установленных критериев) его/ее команда теряет одно очко.

- Для увеличения возможностей принятия решений сохраняются два правила из предыдущего упражнения: опекун игрока в низкой позиции центрального должен играть лишь позади нападающего (затем позади и на три четверти впереди); защитники на периметре не могут перехватывать передачи внутрь ограниченной области.
- При этом, если тренер замечает, что защитники всегда реагируют одинаково (либо помогают, либо нет), тренер может установить другое правило: защитники теряют три/пять очков, если в конце упражнения разница между двумя решениями (помогать или не помогать) оказывается более чем трехкратной. Т.е. тренер записывает что делают защитники каждый раз и сообщает им какова ситуация каждые три минуты.

Это будет концентрировать внимание защитников на своих действиях (помогать или не помогать), которые являются критерием для принятия решений игроком в низкой позиции центрального. При этом тренер сможет контролировать наличие двух ключевых стимулирующих знаков (помощь или нет), способствующих тренировке в принятии решений игроками в низкой позиции центрального.

Комментарии:

- Эти правила упражнений представляют широкие возможности игрокам в низкой позиции центрального принимать правильные решения.
- Упражнение связано с предыдущим, поэтому игрок на периметре также работает над принятием решений, передавать ли мяч партнеру в низкой позиции центрального.



Решения игрока на периметре

Решения:

Используя те же рамки, следующим шагом может быть развитие умений в принятии решений игроком на периметре.

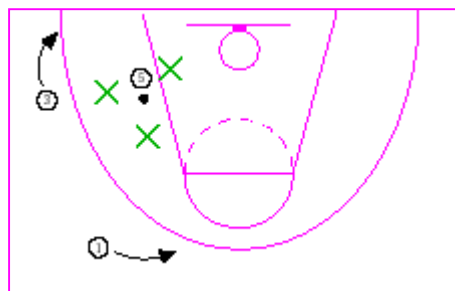
- Прежде всего, когда игрок в низкой позиции центрального получает мяч и опекун игрока на периметре идет на помощь, решением должно быть перемещение в то место, где можно получить обратно хорошую передачу (Решение -1).
- Во-вторых, когда игрок на периметре получает мяч обратно от игрока в низкой позиции центрального решением может быть бросать или проходить внутрь, либо выполнить бросок в прыжке после одного двух ударов в по (ибо передать мяч открытому партнеру, если его/ее опекун решит переключиться) (Решение -2).

Критерий:

Решение -1:

- Опекун игрока смещается внутрь ограниченной области, чтобы помочь в опеке.
- *Ключевым стимулирующим знаком* будет положение защитника. В зависимости от его позиции, игрок на периметре должен переместиться на то место, при котором имеется свободное пространство для передачи центрального (Рис. 30); это верное решение.

Рис. 30

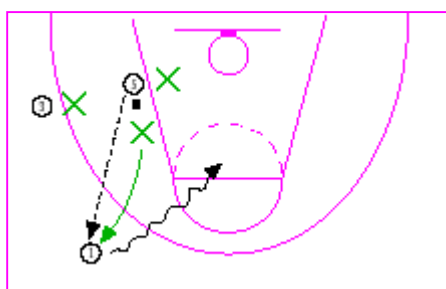


Решение -2:

- Мяч возвращается от игрока в низкой позиции центрального. Игрок на периметре ловит мяч, уверенно стоя на ногах, лицом к корзине, взяв мяч так, чтобы быть готовым к броску.
- *Ключевым стимулирующим знаком* будут действия опекуна (который пошел помогать, когда , когда игрок в низкой позиции центрального получил мяч):

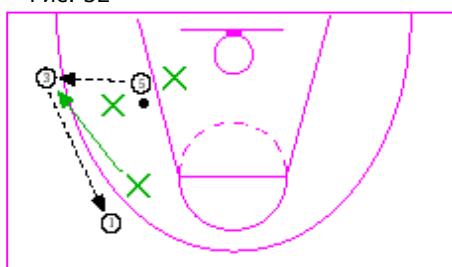
- ✓ если защитник не вернулся обратно, правильным решением будет бросать;
- ✓ если защитник возвратился назад, правильным решением будет обманное движение на бросок и проход, либо бросок в прыжке после одного-двух ударов (Рис. –31).

Рис. 31



- Далее, другой ключевой стимулирующий знак может быть добавлен: действия другого игрока на периметре:
 - ✓ если он/она перемещается для помехи броску, правильным решением будет передать мяч партнеру, который открыт (Рис –32).

Рис. 32



Упражнение:

- То же соревновательное упражнение 3 на 3 на одну корзину; десять минут; команда, которая забрасывает, продолжает атаковать; победители отдыхают две минуты; проигравшие бегут спринт.
- *Правила:* игроки могут забрасывать, только если игрок в низкой позиции центрового получает мяч ниже продолжения линии штрафного броска, и т.д.
- Более того, каждый раз, когда игрок в низкой позиции центрового принимает правильное решение (передает или пытается забросить мяч в зависимости от определенных критериев), его/ее команда получает дополнительное очко (максимально можно набрать три очка в каждой игровой ситуации). Напротив,

каждый раз когда игрок на периметре принимает неверное решение (согласно установленным критериям), его команда теряет одно очко.

- Для увеличения возможностей принятия решений сохраняются два правила из предыдущего упражнения: опекун игрока в низкой позиции центрального должен играть лишь позади нападающего (затем позади и на три четверти впереди); а опекуны игроков на периметре не могут перехватывать передачи внутрь ограниченной области.
- Более того, опекуны игроков периметра (по крайней мере один) должны идти на помощь, когда игрок в низкой позиции центрального получает мяч, если нет, то их команда теряет одно очко и мяч вновь отдается нападающей команде.
- При этом, если тренер замечает, что защитники всегда реагируют одинаково на передачу игроку в низкой позиции центрального (либо возвращаются, чтобы помешать броску, либо не возвращаются), тренер может установить другое правило: защитники теряют три/пять очков, если в конце упражнения разница между двумя решениями (возвращаться или нет) оказывается более чем трехкратной. Т.е. тренер записывает что делают защитники каждый раз и сообщает им какова ситуация каждые три минуты.

Это будет концентрировать внимание защитников на своих действиях (возвращаться или нет), которые являются критерием, который должен использовать игрок периметра для принятия Решения-2. При этом тренер сможет контролировать наличие двух ключевых стимулирующих знаков (возвращаться назад или не возвращаться назад), способствующих тренировке в принятии этих решений.

Комментарии:

- В этом упражнении игрок в низкой позиции центрального имеет только одну оставшуюся возможность (передача) от игрока периметра, хотя и необходимо определить ключевой стимулирующий знак (кто из двух защитников идет на помощь?), для того чтобы принять решение, кому из партнеров сделать передачу. Поэтому центровой должен проводить различия между стимулами и привязывать их к правильному решению.
- Однако, акцент упражнения направлен на решения игроков периметра, поэтому акценты тренера в плане внимания и комментариев должны быть на этих решениях.
- Как и в предыдущих упражнениях, правила представляют много возможностей принятия Решения-1 и Решения-2.

Решения, принимаемые игроком в низкой позиции центрального и на периметре

Решения:

- Следующим шагом может быть работа над решениями игрока в низкой позиции центрального (либо передача, либо попытка забросить мяч) и решениями игроков периметра (передача игроку в низкой позиции центрального или Решение-1, либо Решение-2, когда игрок в низкой позиции центрального получает мяч).

Критерии:

- Те же, что и в предыдущих упражнениях.

Упражнение:

- Те же рамки и те же правила, что и в предыдущих упражнениях
- Опекуны игроков периметра должны совмещать и помощь, и не использование помощи. Для этого тренер может установить, что теряются три/пять очков, если в конце упражнения разница между двумя решениями (помощь или отсутствие ее) оказывается больше, чем трехкратной.
- При этом опекуны игроков периметра должны совмещать возвращение назад для помехи броску и не возвращение. Для этого тренер может установить, что: защитники теряют три/пять очков, если в конце упражнения разница между двумя решениями (помогать или не помогать) оказывается более чем трехкратной.

Комментарии:

- Тренер должен сосредоточиться на контролировании этого упражнения, останавливая свое внимание на действиях защитников (записывая их) и решениях нападающих (*поощрять* или *наказывать* их, согласно правил упражнения).
- Требования и значение этого упражнения являются комплексными, поэтому предыдущие упражнения, которые являются более легкими, надо выполнять раньше.

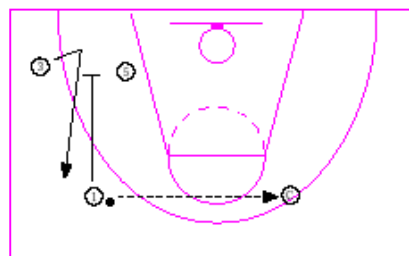


Некоторые варианты

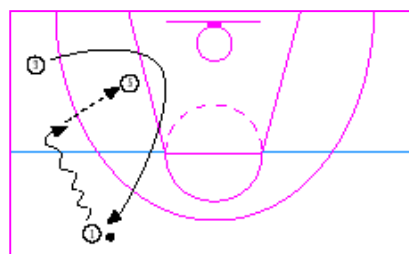
Те же упражнения (с теми же решениями, теми же критериями, теми же правилами) можно проводить в различных вариантах.

Рис. 33

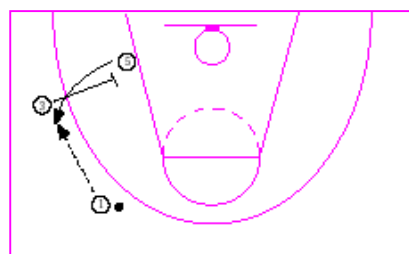
- Игроки периметра могут взаимодействовать с партнерами или тренером для передачи мяча и изменения положения (Рис. 33).



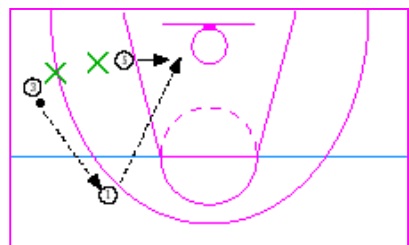
- Разыгрывающий (Игрок -1) может вести мяч ниже продолжения линии штрафного броска, а крайний (Игрок -2) забегает за центрального, заменяя разыгрывающего (Рис. 34)



- Крайний (Игрок -3) может перемещаться для заслона центральному (Игрок -5) и меняться с центровым позициями (Рис. 35)



- Игрокам может быть разрешено передавать мяч игроку в низкой позиции центрального выше продолжения линии штрафного броска, **если мяч переходит с места, расположенного ниже этой линии**, а опекун игрока в низкой позиции центрального играет либо на позиции в три четверти впереди со стороны лицевой линии, либо полностью впереди центрального. В этих случаях положения опекуна игрока в низкой позиции центрального будут ключевыми стимулирующими знаками для передачи мяча от крайнего (располагающегося ниже продолжения линии штрафного броска) к разыгрывающему (выше этой линии), а затем к центральному (Рис. 36)



Создание ситуации для принятия решения

Важным аспектом, который необходимо развивать у молодых игроков это то, что они должны уметь создавать ситуации, в которых надо принимать тактические решения.

Имея эту задачу в виду, тренер может детализировать правила, поощряющие *созидательную* деятельность игроков. При этом тренер может следить, как игрок справляется с задачей. Позднее тренер может предложить игроку больше информации, для того чтобы разнообразить возможные варианты; тренер может установить правила, предлагающие игрокам использовать два, три или четыре разных варианта в ходе упражнения. Ниже приводится пример.

Задача упражнения:

- Игроки должны создать соответствующую ситуацию для принятия тактических решений при взаимодействии с игроком в низкой позиции центрального.

Упражнение:

- Соревновательное упражнение 3 на 3 на одну корзину: десять минут, команда, овладевшая отскоком, продолжает нападать; победители отдыхают две минуты; проигравшие бегут спринт.
- *Правила:* можно забрасывать, только если игрок в низкой позиции центрального получает мяч ниже продолжения линии штрафного броска и т.д.
- Вместо начала упражнения с соответствующим выравниванием, как в предыдущих упражнениях, начинают с середины площадки, затем надо перемещаться и становиться в позиции, позволяющие выполнять правила упражнения. Рис. 37, 38 и 39 представляют некоторые варианты, которые игроки могут выбрать.

Рис. 37

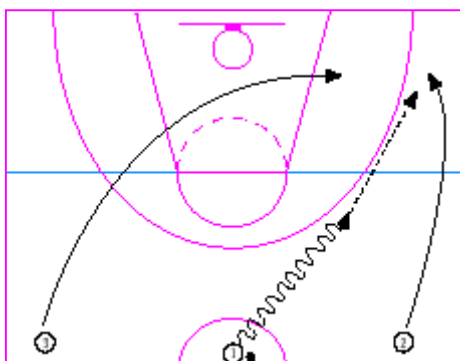


Рис. 38

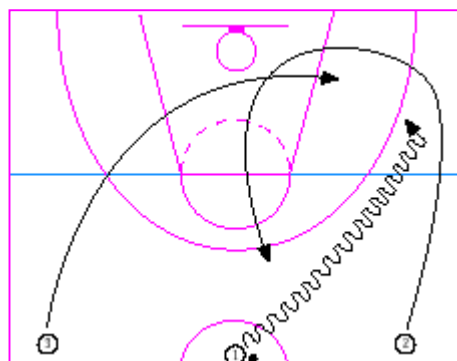
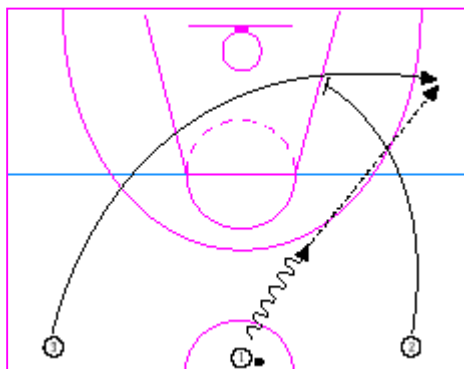


Рис. 39



- Позднее начало упражнения может оказаться более сложным. Например, все шесть игроков располагаются в середине площадки. В течение двух-пяти секунд они (медленно) бегут, либо выполняют работу в защите; затем тренер бросает мяч одному из них и команда начинает нападать, а игрок с мячом должен привести мяч вперед. Затем три игрока перемещаются для создания ситуации нападения, следуя правилам упражнения:

- ✓ нужен игрок в низкой позиции центрального;
- ✓ нужен игрок ниже продолжения линии штрафного броска для передачи мяча игроку в низкой позиции центрального.

- Игроки могут использовать различные варианты создания ситуации, требуемой правилами упражнения (выполните Рис. 37, 38 и 39). Тренер может подталкивать к этим вариантам (делая упражнение легче или труднее), устанавливая дополнительные правила, как например:

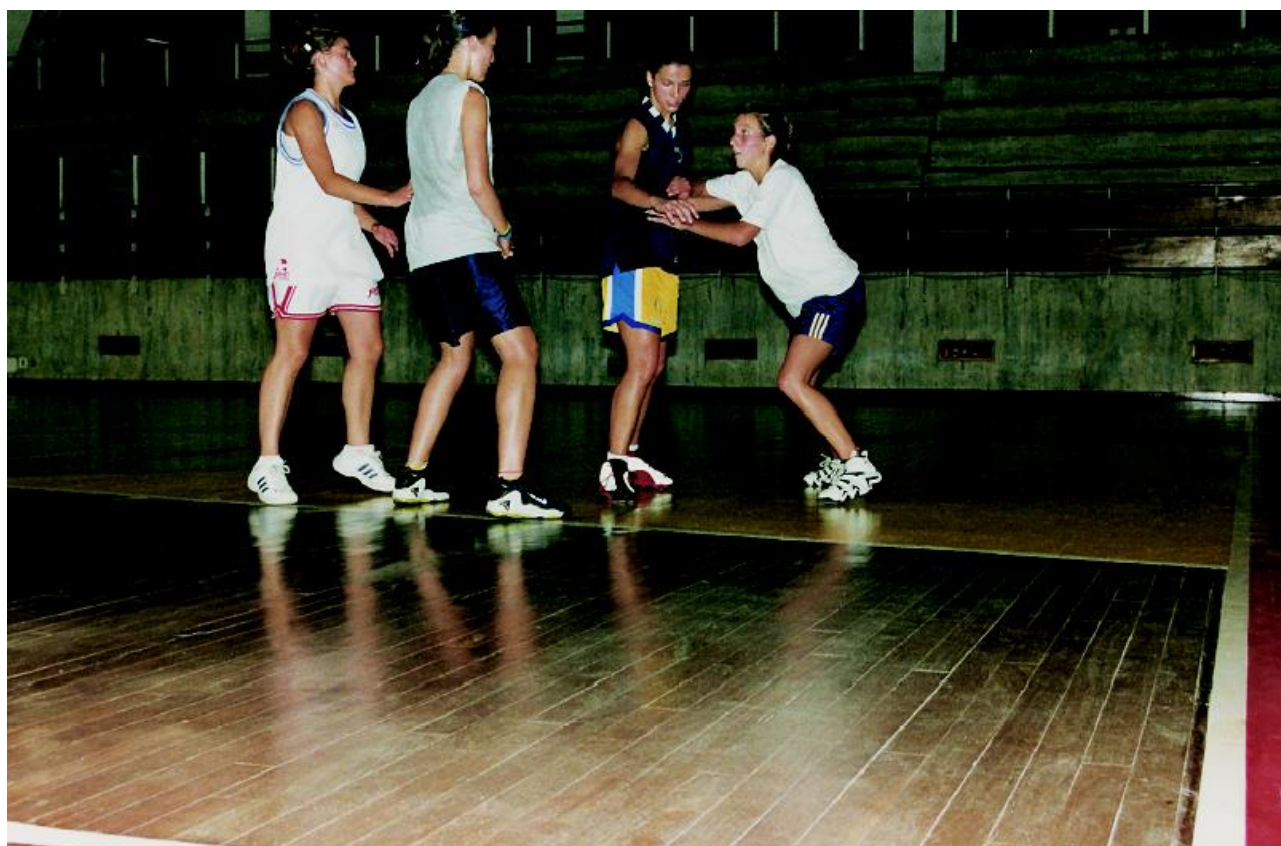
- ✓ игроки не могут дважды подряд выбрать один вариант; если они не выполняют это правило, то теряют мяч;
- ✓ игроки не могут дважды подряд использовать одного из них в низкой позиции центрального; опять, если они не выполняют это правило, то теряют мяч;
- ✓ игроки не могут играть на одной стороне дважды/трижды подряд; снова, если они не выполняют это правило, то теряют мяч;
- ✓ игроки должны выполнять специфические условия: например, они должны ставить заслоны; игроки не могут вести мяч ниже продолжения линии штрафного броска и т.д.

Комментарии:

- Используя такие упражнения, молодые игроки повысят свои *баскетбольные знания и способности создания* тактических ситуаций, в которых принимаются тактические решения.
- Эти упражнения могут быть дополнены правилами предыдущих упражнений в отношении решений игрока в низкой позиции центрального и игрока периметра. Например, могут быть добавлены специальные правила работы в отношении решений, принимаемых игроком в низкой позиции центрального, передавать ли мяч или пытаться его забросить.

**Практическое упражнение**

- Используя основную структуру 2 на 2 или 3 на 3, разработайте серии упражнений на совершенствование умений в принятии тактических решений.



8.4. ПОСТРОЕНИЕ КОМАННОЙ ИГРЫ

У 15-18-летних важным аспектом является построение командной игры. Однако, тренеры должны понимать, что это последовательный процесс в течении всех лет, а не то что можно сделать за несколько недель.

Построение командной игры должно быть тесно связано с совершенствованием индивидуальных основ и развитием умений принимать тактические решения, так чтобы игроки научились действовать, используя соответствующие индивидуальные ресурсы.

Совершенствование командной игры должно совмещать нападение и защиту. Оба аспекта должны выстраиваться одновременно, обеспечивая реальный результат.

В общем, командная игра в этом возрасте должна охватывать аспекты, приводимые в этом разделе.

Концепции командной защиты

Основные позиции

Учитывая положение мяча и нападающих, основные позиции это первый шаг в командной защите. Возможно в предыдущие годы какие-то из этих аспектов изучались в ситуациях 2 на 2 и 3 на 3, но теперь игроки должны научиться понимать всю картину защиты.

- Тренеры должны принимать решение: Какую технику следует использовать при опеке игроков, которые находятся в одной передаче от мяча? *Отказываться от игры на перехват передачи?* (Рис. 40) или стараться *перекрыть ее?* (Рис. 41).

Рис. 40

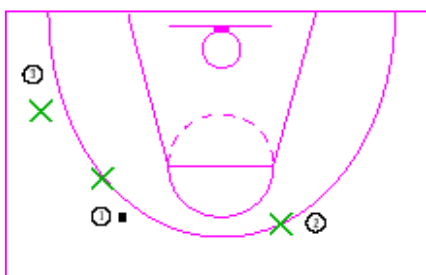


Рис. 41

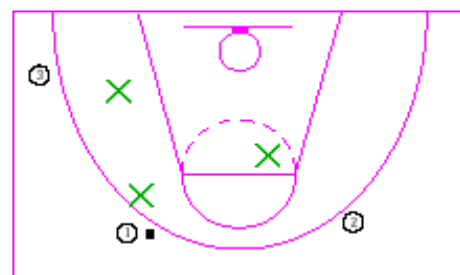
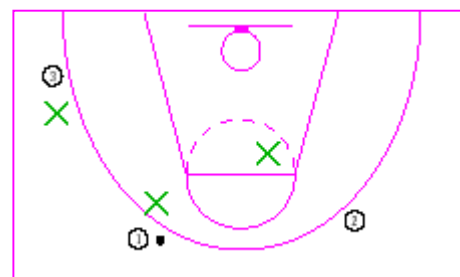


Рис.42

- Будет ли это зависеть от стороны, где находится защитник?: *отказываться*, если он/она находится на сильной стороне, или стороне мяча, и *перекрывать*, если находится на стороне помощи? (Рис. 42).



- Когда мяч находится ниже продолжения линии штрафного броска, как игроки будут препятствовать передаче назад разыгрывающему? Отказываться? (Рис. 43) или перекрывать? (Рис.44).

Рис. 43

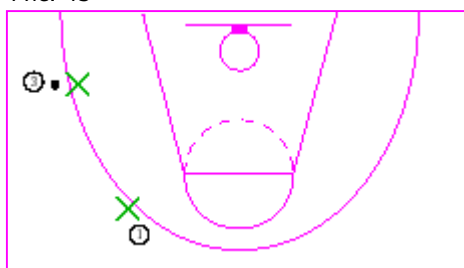
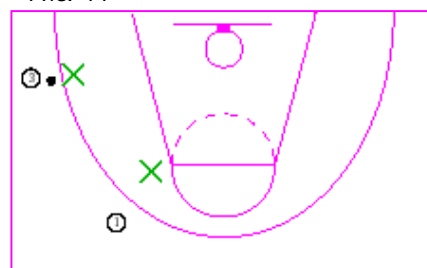


Рис. 44



- Это ключевые решения, которые надо принимать тренеру с того момента, когда он начинает учить игроков одной системе или другой, не смущая их амбициозными или противоречивыми наставлениями.



- Следующим этапом должно стать обучение игроков всем возможным вариантам, так чтобы они могли использовать различные из них, применительно к каждой отдельной ситуации.
- Однако, на этом этапе игроки должны учиться лишь одному. Тренеры имеют различные варианты начала обучения. Многие считают, что лучше начинать с перемещений, требующих больших физических усилий и риска (таких как на Рис. 40 и 43).

- Однако, рекомендуется выбирать систему, включающую и отказ и перекрывание передачи (при различных позициях), так чтобы игроки работали над обеими основами (например, так как на Рис.-42).

- Для совершенствования основных позиций рекомендуются упражнения 4 на 4 со всеми открытыми нападающими.

Помощь

Помощь является важнейшим аспектом командной защиты. В основном, игроки учатся помогать в следующих ситуациях:

- проход с ведением;
- передача внутрь ограниченной области;
- заслоны;
- опека центрального

Помощь при защите от проходов с ведением

Помощи и восстановление

Игроки должны учиться и тренировать основы *помощи и восстановления*; это означает помощь партнеру в остановке прохода с ведением его/ее соперника, но не теряя из виду своего игрока, что означает возможность вернуться к опеке своего игрока, как только соперник схватит мяч для передачи.

Упражнения на помощь и возвращение надо тренировать как при отказе, так и при перекрывании передач, а также с разных позиций на площадке (согласно основным позициям в защите):

- при отказе от перекрывания передачи; с различных позиций на площадке (Рис. 45, 46 и 47);

Рис. 45

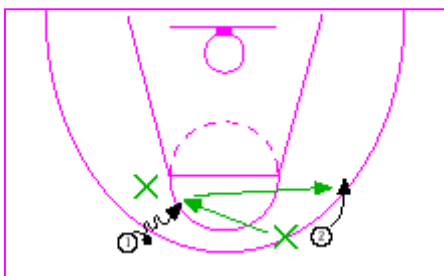


Рис. 46

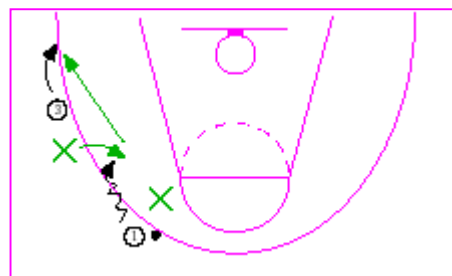
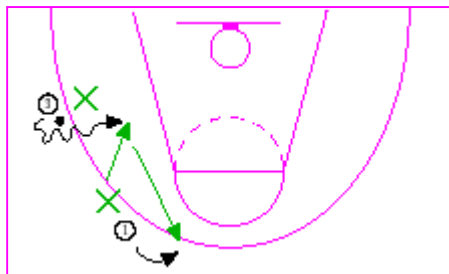


Рис. 47



- при перекрытии передачи, также с разных позиций на площадке (Рис. 48 и 49);

Рис. 48

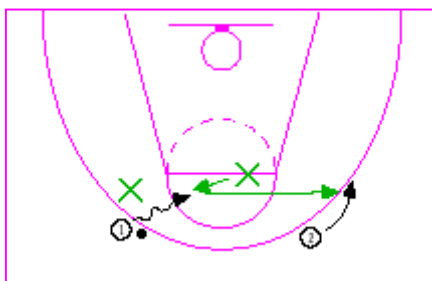
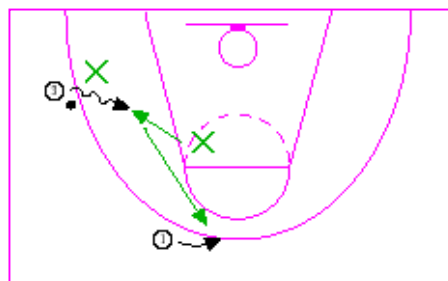


Рис. 49



- игроки внутри ограниченной области, перекрытие передачи со стороны помощи (Рис. 50) и при отказе от этого со стороны мяча (Рис.51).

Рис. 50

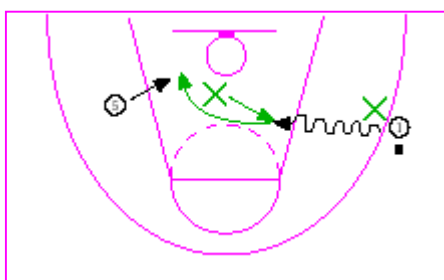
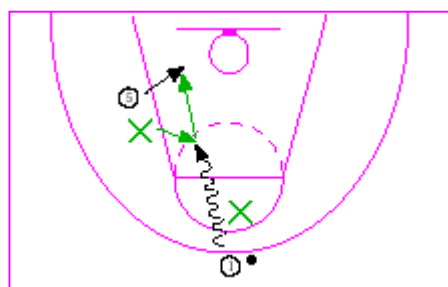


Рис. 51

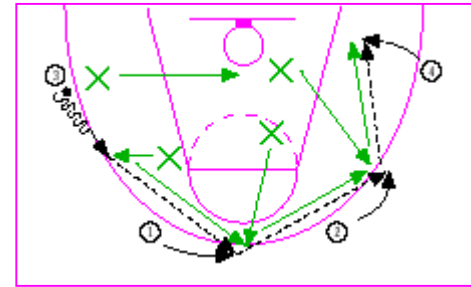


Помощь помогающему

Игроки также должны учиться *помогать помогающему*. Это значит быть готовым помочь партнеру, помогающему при проходе с ведением. Этот партнер может оказаться чуть позади мяча, так что задача второго помогающего состоит в том, чтобы остановить соперника своего партнера, так чтобы партнер в итоге восстановил свою позицию. Эта вторая помощь также должна осуществляться без потерь из виду своего игрока, так как помогающий должен уметь быстро вернуться в позицию опеки своего подопечного.

Рис. 52

- Очень продуктивно тренировать помощь помогающему в рамках игры 4 на 4 (Рис. 52). Один из нападающих ведет мяч при проходе и заставляет ближайшего защитника помочь и вернуться. Игрок с мячом делает передачу открытому партнеру и заставляет другого защитника помочь помогающему и т.д. Нападающие должны отходить когда их опекуны идут на помощь, делая возвращение затруднительным.



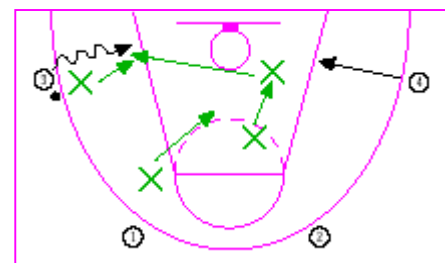
Переключение

Игроки должны учиться переключаться, особенно останавливая проходы с ведением вдоль лицевой линии (Рис. 53). Когда игрок уходит в лицевую, помощь должна прийти от ближнего защитника с другой стороны. Этот игрок должен постараться остановить дриблера как можно дальше от кольца. Защитник не думает о возвращении на свою позицию, а сконцентрирован только на помощи и остановке дриблера. Переключение нужно для опеки того, кого опекал помогавший игрок, того, кто находится в опасной позиции на другой стороне от корзины.

- Защитник, который переключается (ближайший сверху) должен быть готовым перехватить передачу открытому нападающему, находящемуся вблизи корзины, и, что очень важно, отблокировать при отскоке, поскольку вполне вероятно, что дриблер совершит бросок.
- Игрок, который переключается на опеку соперника у корзины, должен быть готовым отблокировать соперника при отскоке, чтобы отскоком овладел его более высокий партнер.
- Защитник, находящийся выше продолжения линии штрафного броска, как только соперник проходит в лицевую линию, может переместиться в ограниченную область, чтобы защитить эту зону от входящих или идущих на отскок нападающих.

Рис. 53

- Для тренировки переключения очень подходят упражнения 4 на 4 (Рис. 53)



Помощь при защите от проникающей внутрь передачи

Помощь важна также для перекрытия передачи внутрь защиты, как игрокам на периметре, когда они перемещаются, так и центровым. Мы рассмотрим ситуации с центровым ниже.

- Распространенное действие в нападении, которое предопределяет помощь в защите, это задняя дверь (Рис. 54). Защитник у лицевой на стороне помощи должен быть готовым и предвидеть намерения соперника, владеющего мячом. Тогда защитник сможет среагировать и либо прервать передачу, спровоцировать фол нападающего (оказавшись в соответствующем месте, когда получающий мяч только лишь смотрит на него), либо плотно начать опеку игрока с мячом, как только тот его получил, заставляя последнего либо совершить нарушение в передвижении с мячом, либо сделать плохой бросок.
- Ближайший партнер на стороне помощи должен переключаться вниз для опеки нападающего, оставленного у задней двери помогавшим (Рис. 54).

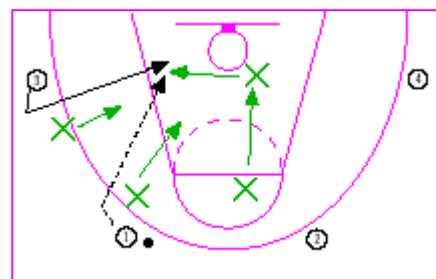
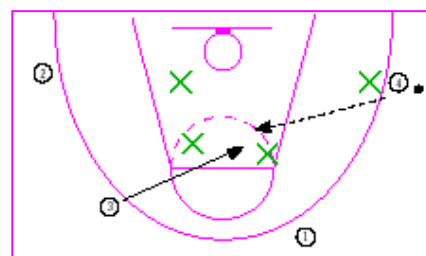


Рис. 55

- Помощь может также подоспеть от защитников, которые перемещаются в одной передаче от мяча. Например, на Рис.-55, игрок барражирует, опекая разыгрывающего, находящегося в одной передаче от мяча на сильной стороне. Защитник должен оказаться в позиции, затрудняющей передачу внутрь обороны, он/она должен также предвидеть собирается ли игрок с мячом сделать передачу внутрь, наблюдая за мячом и глазами игрока, им владеющего.



Помощь в защите при заслонах

Помощь в защите важна также при заслонах.

- При *заслонах у мяча* (заслон игроку с мячом) важна работа с двумя защитниками, вовлеченными в заслон (опекунами того, кому ставят заслон, и того, кто ставит заслон) для совершенствования умений в противоборстве заслону. Кроме того, важно также совершенствовать командную защиту путем соответствующей помощи партнеров.

Помощь может быть направлена на остановку дриблера сразу после заслона (Рис.56), либо на перехват передачи тому, кому ставят заслон (Рис. -57). В любом случае, помощь помогающему или переключение могут потребоваться от другого защитника, это значит, что все пять защитников должны быть готовы, когда нападающие ставят заслон у мяча.

Рис. 56

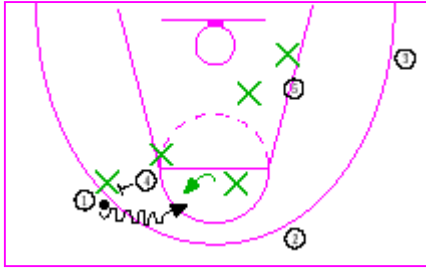
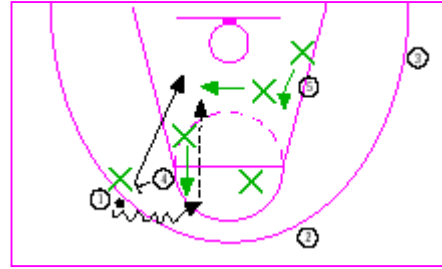


Рис. 57



- При *заслоне вдали от мяча* (игроку без мяча) опекун того, кому ставят заслон, может помочь своему партнеру, либо оставляя тому пространство проскочить, отказываясь перекрыть область передачи пока последний не вернется на свою позицию, либо занять место на пути движения игрока, которому ставится заслон (Рис. 58 и 59). Иногда помогающий сам нуждается в помощи другого партнера.

Рис. 58

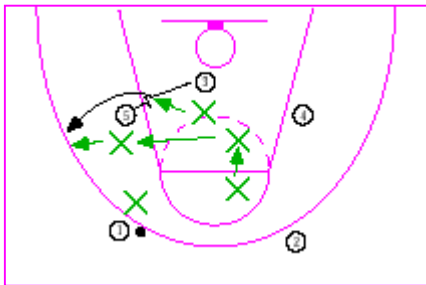
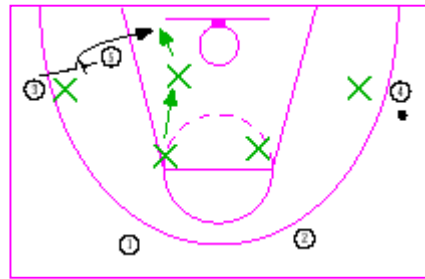


Рис. 59



P

Защита игрока в низкой позиции центрального

Хотя центровые имеют своих опекунов, игра против центральных в защите может рассматриваться как командная задача, поэтому молодые игроки должны этому учиться.

В первую очередь, командная защита против игрока в низкой позиции центрального зависит от того, как центровой опекается своим непосредственным соперником.

Рис. 60

- Если игрок в низкой позиции центрального опекается *сзади*, **помощь партнеров должна быть спереди** (Рис. 60). В этом случае помогающий должен предвидеть передачу центровому и, либо перехватывать ее, либо затруднять центровому прием мяча.
- Если центровой получает мяч, опекуны игроков периметра должны быть готовы помочь. Это может быть «*полная помощь*» (опека вдвоем), либо «*полу помощь*».

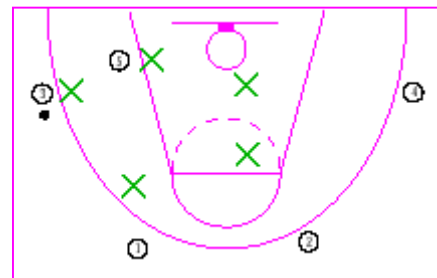


Рис. 61

- Когда опекуны игроков периметра начинают *играть* против центрального *вдвоем*, тот расположен к передаче мяча открытому на периметре партнеру; тогда другие защитники должны переключаться для препятствия действиям игроков периметра (Рис. 61).

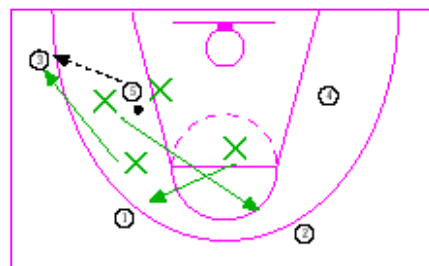
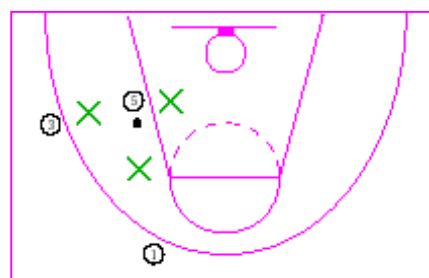


Рис. 62

- Когда защитники периметра идут на «полу помощь», они оказываются на *полпути* между центровым и нападающим периметра, следят за обоими и должны быть готовы действовать любым образом (Рис. -62).

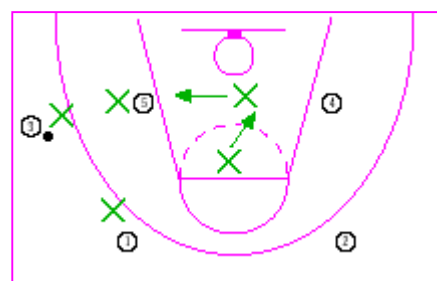


- Так, если центровой отбрасывает мяч обратно, эти защитники должны среагировать и вернуться на опеку нападающих периметра; наоборот, если центровой решает сыграть 1 на 1 и попытаться забросить мяч, они должны полностью помогать внутри. В этом случае, если центровой ведет мяч, защитники должны постараться *выбить мяч*. Они должны помочь внутри, но *без фола*, так чтобы либо украсть мяч, либо, как в большинстве случаев, затруднить центровому выполнение броска.



Рис. 63

- Если игрок в низкой позиции центрального опекается на *три четверти спереди* или *полностью спереди*, то *поддержка должна прийти от партнеров со стороны помощи* (Рис. 63). В этой ситуации, если атакующий с позиции крайнего нападающего не силен в игре 1 на 1, защитник может перекрывать передачу



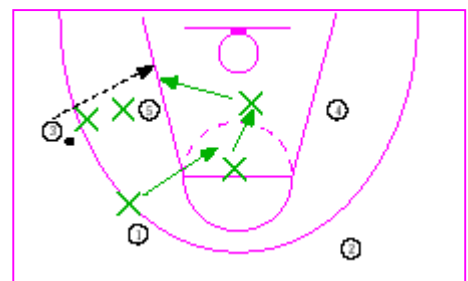
разыгрывающему, так что крайний нападающий будет вынужден выполнять перебрасывающую передачу игроку в низкой позиции центрового.

- В этом случае, игрок на стороне помощи должен быть готов предвидеть такую передачу.



Рис. 64

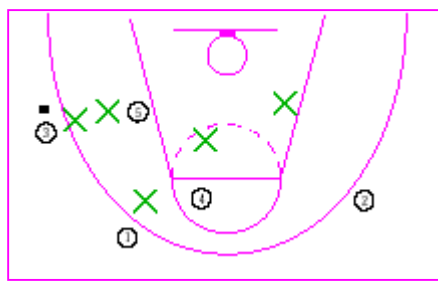
- Обычно помощь должна идти от защитника, ближайшего к лицевой линии, и требуется переключение для опеки подопечного такого игрока (Рис. 64).



- Для того, чтобы воспрепятствовать этой помощи, некоторые нападающие не переводят игрока на место напротив игрока в низкой позиции центрового, но командная защита должна, несмотря на это, быть готова.

* Например: защита может играть, как показано на Рис. –65. Опекун центрального в высокой позиции остается на полпути между своим игроком и тем, что в низкой позиции центрального, так что имеет возможность реагировать в любом направлении. Необходимо учиться предвидеть намерения игрока с мячом и реагировать в любом случае, либо помочь при передаче игроку в низкой позиции центрального, либо переключиться на своего игрока в случае получения им/ею мяча. Так, опекун разыгрывающего, находящегося выше продолжения линии штрафного броска, может помочь при передаче игроку в низкой позиции центрального, контролируя пространство передачи, так что этим будет помогать своему партнеру в опеке игрока в низкой позиции центрального.

Рис. 65



Разговор в защите

Это очень важный аспект в построении командной защиты. К сожалению, многие тренеры осознают это, но не работают над развитием этого аспекта.

Разговор в защите важен защитникам для *обсуждения* существенных моментов, таких как заслоны, помощь, броски и т.д. Однако, недостаточно только призывать игроков говорить.

Тренер должен конкретизировать ситуации, в которых должен иметь место разговор, определяя конкретные слова, которые нужно произносить, и кто из игроков должен их говорить.

Игроки не должны употреблять длинные предложения; вместо этого им нужны короткие *ключевые слова*, значение которых должно быть понятным всей команде. Например: «заслон слева!» может быть достаточным, чтобы привлечь внимание игроков к этой ситуации.

Более того, ключевые слова необходимо включать в тренировку, как одну из задач, которые надо решать.

* Например: тренер может организовать упражнение 4 на 4 для обработки концепции командной защиты. Надо включать в упражнение не только правильные перемещения, но также и ключевые слова, важные для упражнения. При этом можно установить, чтобы каждый раз когда игрок употребляет правильное слово в нужной ситуации его/ее команда приобретает дополнительное очко.



Практическое упражнение

- Составьте список ключевых слов, которые можете связать со своей защитой, отмечая особые ситуации, которые могут иметь место в связи со словами, на которые игроки должны реагировать.

Зонная защита

15-18 летние игроки также должны учиться играть зонную защиту. В возрасте 15-16 лет достаточно начать с одного простого варианта (2 – 1 – 2, 2 – 3) для обучения игроков, как применять основы защиты по отношению к зонной структуре.

В этом возрасте 2 – 1 – 2 или 2 – 3 является наиболее рекомендуемыми вариантами по трем причинам:

- они очень просты, так что игроки могут освоить основные рекомендации очень быстро;
- у них одинаковая структура (четыре внешних игрока) в качестве той. Что рекомендуется для совершенствования командной защиты (вспомните все ситуации 4 на 4 выше), так что игроки легко могут применять все концепции защиты;
- они являются наиболее общими вариантами, так что команды могут использовать их для совершенствования как защиты, так и нападения.

Ключевые положения

В этом возрасте самым важным является, чтобы молодые игроки понимали, что игра зонной защитой совсем не означает приложение меньших усилий, либо то, что снижается личная ответственность.

Поэтому, роль тренера состоит не в том, чтобы только учить основным перемещениям в зоне, но в том, чтобы четко определить специфическую ответственность на каждой позиции.

- Кто должен стоять спереди игрока с мячом?
- Кто должен останавливать проходы с ведением с разных позиций?
- Кто должен помогать и возвращаться?
- Кто должен переключаться?
- Кто должен контролировать область передачи внутрь со всех позиций?
- Кто должен помогать внутри, если либо игрок в низкой позиции центрального, либо в высокой позиции центрального получит мяч?

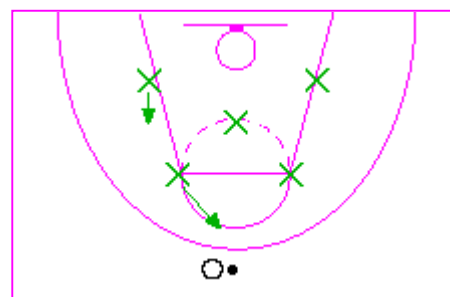
- Кто должен останавливать нападающих, преграждая путь с разных позиций?
- Кто должен препятствовать каждому броску?
- Кто должен блокировать при отскоке?

На эти вопросы тренер должен ответить, а затем объяснить это ясно игрокам. Более того, тренер должен наблюдать за индивидуальными действиями каждого игрока, чтобы корректировать личные погрешности и исправлять их.

Специфические концепции

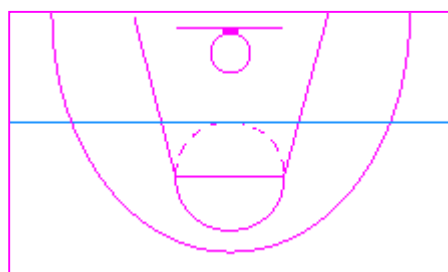
Задачей тренера при обучении зонной защите является приведение защитных концепций в соответствие с зонной структурой. Тем не менее тренер должен специально работать над следующими аспектами.

- Передние игроки зоны должны решать, *кто будет опекать игрока с мячом*, поскольку, скорее всего, именно этот соперник будет находиться между двумя обороняющимися (Рис. 66).
- Далее, защитник, находящийся за партнером, который идет на нападающего с мячом, должен быть очень внимателен, и слегка сместиться вперед, поскольку, скорее всего, передача последует в его/ее сторону (Рис. 66).
- Тренер должен установить предел между областью, в которой крайний нападающий может опекается защитником спереди и областью, в которой нападающего надо опекается из-за спины.



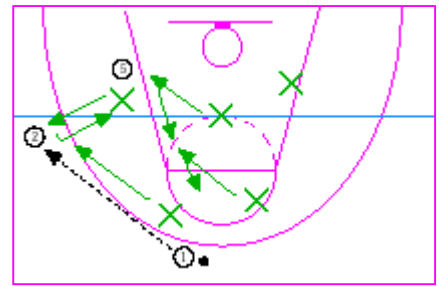
* Например: тренер может установить эти пределы, как воображаемую линию от основания пунктирной линии ограниченной области (Рис.67). Выше этой воображаемой линии игрок, находящийся перед крайним нападающим, будет ответственен за противодействие атакующим, ниже этой линии ответственность несет игрок, находящийся за спиной нападающего.

Рис. 67



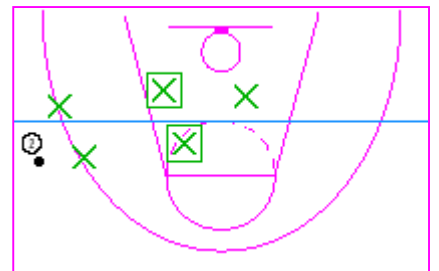
- Это означает, что если передача идет к крайнему нападающему, находящемуся **выше** этой линии, защитник, располагающийся сзади, должен помогать до подхода своего партнера, а затем вернуться на свое место, в то время как защитник, располагающийся по середине, помогает нападающему, а другие передние защитники перекрывают передачу внутрь игроку, находящемуся в низкой позиции центрального игрока (Рис. 68).

Рис. 68



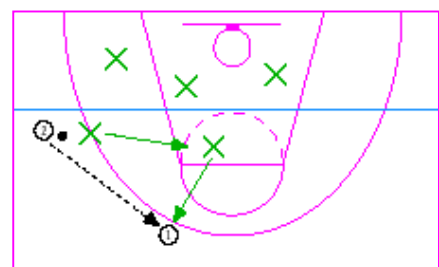
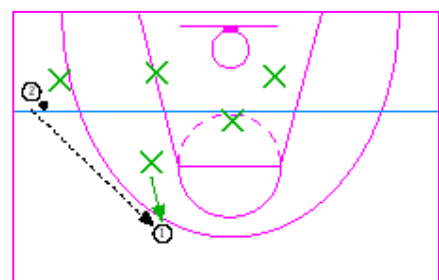
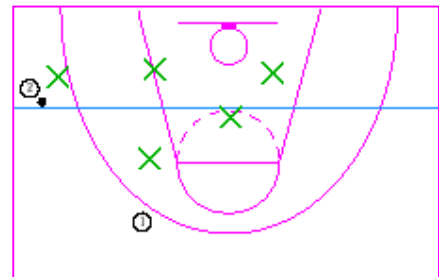
- Так, в то время как два защитника на сильной стороне играют широко (крайний защитник перемещается на свою новую позицию сверху к крайнему нападающему; задний защитник помогает партнеру), защитник в середине и передний со стороны помощи должны перекрывать зону передачи внутрь (Рис. 61).

Рис. 69



- Наоборот, если передача от разыгрывающего к крайнему нападающему пересекает линию **ниже**, то защитник, располагающийся сзади, должен взять на себя опеку нападающего, а защитник, находившийся спереди, должен переместиться назад для того, чтобы перекрывать зону передачи (Рис. 70).
- Когда мяч возвращается от крайнего нападающего к разыгрывающему, существуют два варианта:
 - ✓ Если защитник, располагающийся сзади, находится рядом с крайним нападающим, то только передний защитник на сильной стороне должен перемещаться (Рис. 71).
 - ✓ Если защитник располагается спереди крайнего нападающего, то другой передний защитник должен перемещаться; в этом случае передний защитник, находившийся рядом с крайним нападающим, должен быстро переместиться, чтобы перекрывать зону передачи внутрь ограниченной области (Рис. 72).

Рис. 70



- ✓ Игроки должны учиться *предвидеть следующую передачу в нападении*, так чтобы быть готовыми переместиться, как только мяч покинет руки нападающего.
- ✓ Игроки должны всегда помнить, что надо *перемещаться вместе с мячом*, а не вслед за ним.
- ✓ Игроки должны учиться *правильно перемещаться, работая ногами*, все время следя и за мячом и за нападающими, за которых им предстоит отвечать в следующий момент.
- ✓ Когда они перемещаются с одного места на другое, важно, чтобы они научились *работать руками, закрывая пространство возможной передачи*, поскольку большинство опасных передач выполняется, когда защитники перемещаются. Так они смогут затормаживать передачи, пока не окажутся в нужном месте.

- Это особенно важно для защитника, который перемещается на опеку игрока с мячом; а также для игрока, перемещающегося назад, чтобы предотвратить передачу внутрь ограниченной области. Тренер должен быть особенно внимателен к этому, поскольку молодые игроки имеют тенденцию перемещаться назад с запаздыванием.

Игрок, опекающий нападающего с мячом, *ответственен за то, чтобы воспрепятствовать проходу этого соперника с ведением*. Его ближайшие партнеры отвечают за то, чтобы помочь, если проход состоится.

Игроки на стороне помощи должны учиться препятствовать помехам в перемещениях, *вставая на пути соперника, оттесняющего их соперника*, так чтобы нападающему не удавалось выйти на лучшую позицию для получения мяча.

Защитники, находящиеся сзади, должны *вставать впереди игрока, находящегося в низкой позиции центрального* (не оставаться сзади). Они будут отвечать за перемещения игрока, находящегося в низкой позиции центрального до середины ограниченной области; затем другой задний защитник возьмет на себя опеку центрального. Защитник в середине должен стараться перекрывать как можно большую область передачи игроку, находящемуся в низкой позиции центрального и помогать своим партнерам в защите при необходимости сзади.

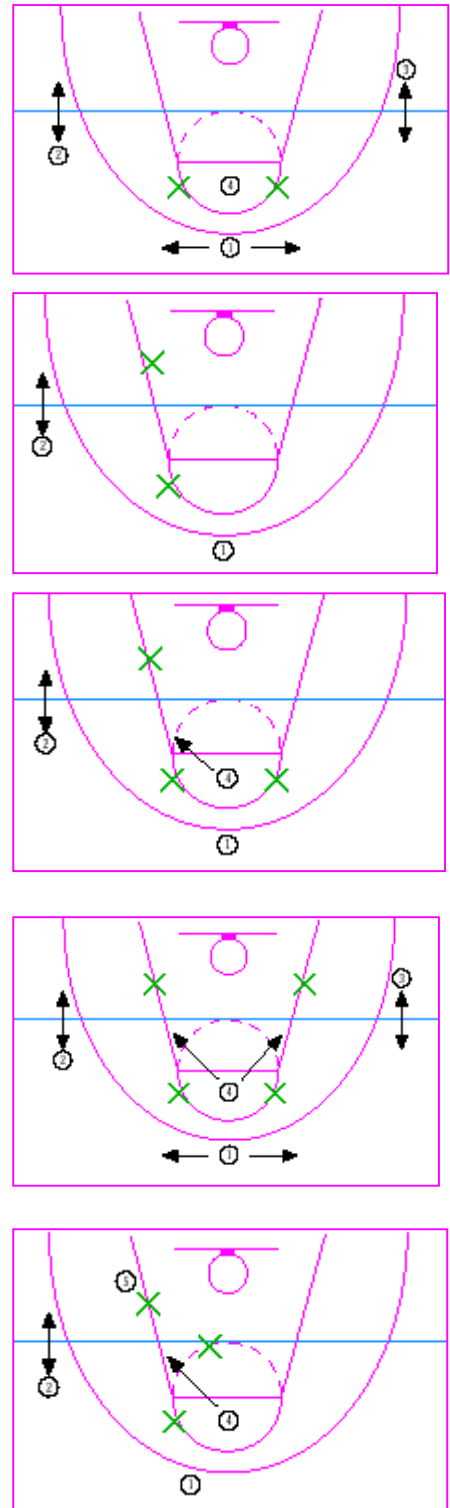
Защитник в середине и два защитника сзади должны *блокировать отскоки* в позициях вблизи корзины. Передние защитники должны блокировать игрока находящегося в высокой позиции центрального, каждый раз когда это возможно.

Упражнения

Все эти концепции должны последовательно совершенствоваться посредством определенных упражнений, используя *полую методику обучения*. Т.е., комбинированные упражнения, в которых игра идет по всей зоне (5 на 5), а упражнения выполняются лишь в части всей области.

- Например: упражнение на тренировку перемещений двух передних игроков (Рис. – 73). Крайние нападающие должны перемещаться между двумя сторонами ограниченной линии. Они не должны ни бросать, ни проходить, если оказываются ниже этой линии. Нападающие не могут бросать пока не сделают, по меньшей мере, четыре передачи. Передние защитники должны перемещаться согласно концепциям, изложенным выше.
- Другое упражнение, теперь работа над перемещениями передних и задних защитников (Рис. –74).
- Следующее упражнение также включает переднего защитника на стороне помощи (Рис. –75).
- Следующее упражнение включает четырех внешних защитников (Рис. –76).
- Упражнение с передними и задними защитниками на сильной стороне и защитником по середине (Рис. –77).
- Упражнение 5 на 5 для тренировки всей зонной защиты.

Рис. 73



В период 15-16-летия все эти концепции могут соответствующе развиваться, в 17-18 лет они должны совершенствоваться. Также в возрасте 17-18 лет тренеры могут учить другим вариантам зонной защиты 1-3-1, 1-2-2 или 3-, смешанной защите и таким комбинированным вариантам, как «коробка и один», «бриллиант и один» или «треугольник и двое».

Защита прессингом

В общем, во всех этих возрастах тренеры не должны тратить много времени на совершенствование специфической защиты прессингом.

Работая с 15-16 летними тренер может отрабатывать «личный прессинг», используя основные концепции командной защиты (помощь и возвращение, переключение и т.д.), и конечно основы индивидуальных действий.

В этой связи, тренер не должен использовать время, отводимое на другое баскетбольное содержание, имеющее большее значение, поэтому достаточно будет использовать «личный прессинг», как возможность работы над элементами защиты, не тратя время на отшлифовку специфических элементов.

Позднее, работая с 17-18 летними, можно заняться этими специфическими аспектами.

Позиция и перемещение

Тренер может организовать упражнение для совершенствования выбора позиций и перемещений всех игроков. Следует уделять особое внимание игрокам, находящимся вдали от мяча (Рис. –78).

- В этом случае *спина игрока должна быть ориентирована по срединной вертикальной линии площадки* (воображаемая линия; см.. Рис. 78), так чтобы игрок мог видеть мяч и своего подопечного нападающего.
- При этом, *чем дальше игрок от мяча, тем больше расстояние до его/ее подопечного*. Поэтому, это расстояние надо сокращать по мере приближения игрока с мячом (Рис. –79), хотя и на меньшей скорости, так чтобы в какой-то момент защитник смог бы оказаться на пути дриблера (Рис. –80).

Рис. 78

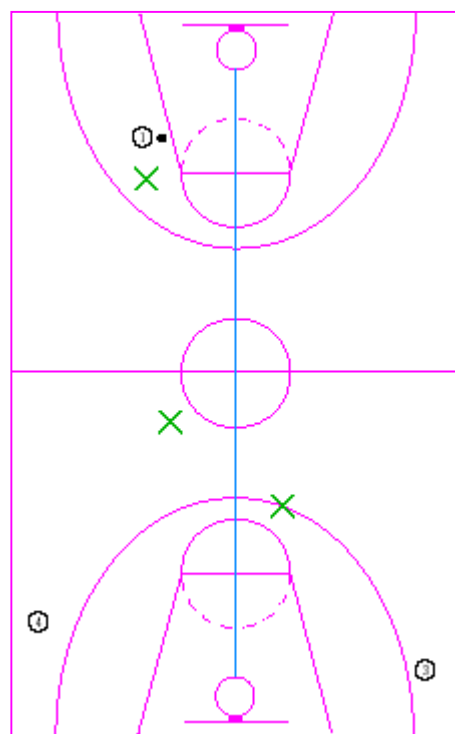


Рис. 79

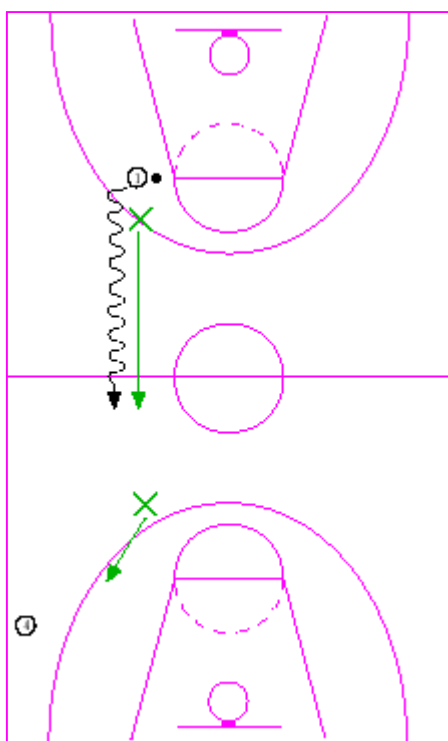
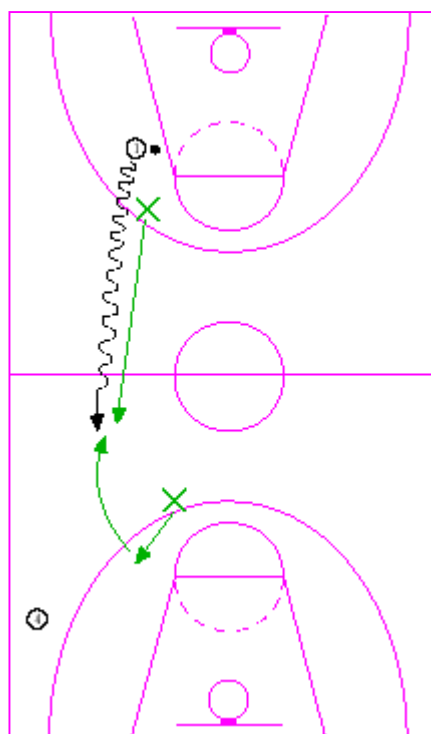


Рис. 80



- Защитники вдали от мяча должны быть готовы среагировать на длинную передачу нападающему, так чтобы они могли прервать передачу, или, по крайней мере, прикрыть соперника. Защитники также должны *предвидеть длинные передачи* и *быстро отбегать назад*, не теряя мяч из виду, если он отлетает.
- Эти защитники должны учиться менять позиции каждый раз, когда мяч или нападающий меняют свои положения.
- Это важно. Поскольку защитники могут при этом предвидеть перемещения мяча, чтобы быть полностью *готовыми к переключению*.
- Защитники должны также тренировать *остановку игрока, который пытается оттеснить их от мяча*, поскольку это может быть тактическим приемом нападающих.

Опека вдвоем

Тренер также должен работать над техникой и тактикой работы вдвоем. Кто эти те, которые должны опекать вдвоем? Как опекать вдвоем?

* Например: если опекун дриблера останавливает подопечного, опека вдвоем может подоспеть из-за спины дриблера (Рис. -81), но если дриблер слегка обошел своего опекуна, опека вдвоем может быть организована спереди (Рис. -82).

Рис. 81

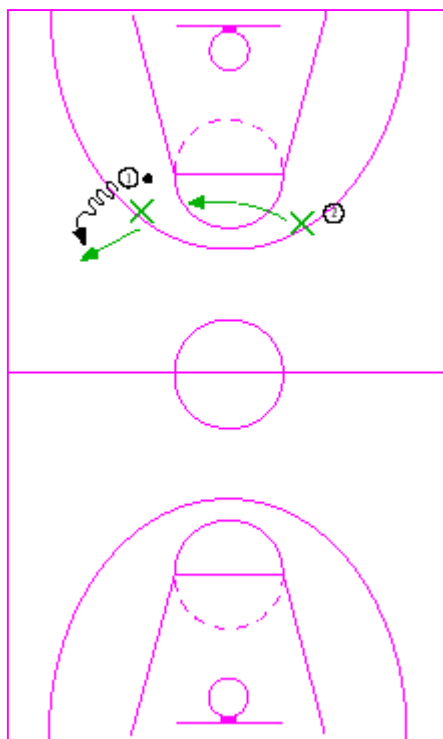
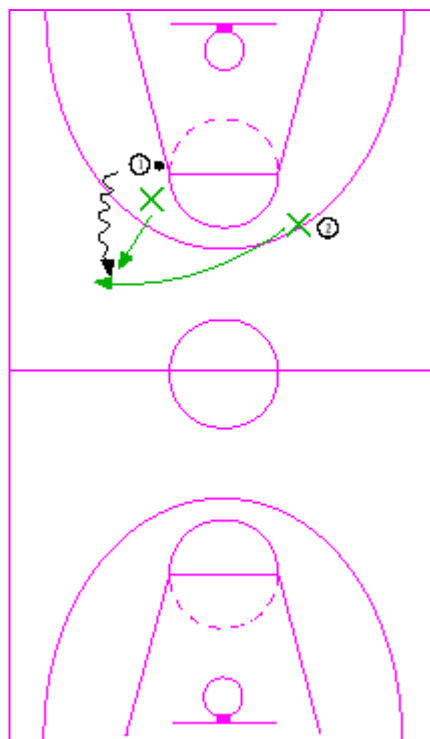


Рис. 82



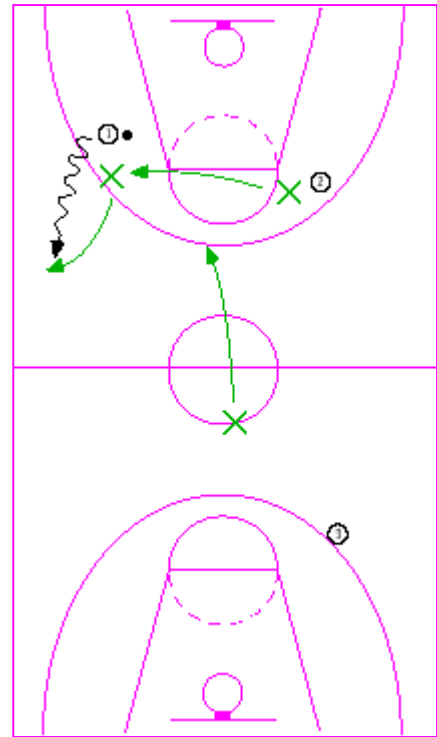
- Когда два игрока начинают опекают вдвоем, они должны быть уверены, что дриблер *не сможет сделать передачу через центр*, этому искусству надо учиться.
- Также игроки должны учиться опекают вдвоем *без фолла* (Общая ошибка молодых игроков совершать фол при опеке вдвоем).
- Как только дриблер возьмет мяч, задачей игроков, опекающих вдвоем, является не перехват мяча, а то, чтобы *заставить соперника сделать плохую передачу или нарушить правило пяти секунд*. Поэтому они не должны касаться нападающего, а просто *перекрывать руками пространство возможной передачи*, так чтобы передача была затруднена.



- Другие три защитника должны учиться *переключаться*, чтобы использовать преимущество, добытое партнерами при опеки вдвоем (Рис. –83).

Другие аспекты

- Тренер также должен решить и начать работать над тем, что игроки станут делать, если соперник использует заслоны. В общем, *смена* является хорошим вариантом в передовой зоне, и иногда в тыловой зоне. Если на этом останавливаются, то надо начинать работать над переключениями с помощью специальных упражнений.
- Более того, тренер 17-18 летних может решить организовать специальную защиту прессингом, такую как «беги и прыгай» или зонный прессинг, либо зонный прессинг в различных местах (на всей площадке, на пол площадки и т.д.).



Очевидно, что тренер должен чувствовать, готовы ли игроки к такой защите, и если нет, то это будет потерей времени работать над этим, вместо того чтобы развивать навыки защиты, в которых игроки нуждаются.

В любом случае, тренеру не следует стараться выстраивать различные виды защиты прессингом, поскольку это, скорее всего, будет смущать молодых игроков.

Перспективная стратегия защиты

В работе с 17-18 летними тренер должен продолжать развивать индивидуальные. Основы защитных действий, также как и работать над основными концепциями командной защиты. Более того, если команда готова, тренер может работать над более сложными аспектами защиты, такими как прессинг, смешанная зона и т.д., а также над комбинациями в защите, что составляет часть передовой тактики защиты.

* Например: тренер может совершенствовать разные способы защиты в одной передаче от мяча (*играть на перехват или нет*), и обучать своих игроков использовать любые варианты в зависимости от общей стратегии защиты в данной игре.

* То же можно делать и в отношении опеки центрового. Если игроки работают над различными видами опеки центрового, они могут учиться использовать различные варианты, в зависимости от обстоятельств. Поэтому тренер может решить организовать игру с опекой игрока в низкой позиции центрового сзади, а затем в затребованном перерыве или перерыве между половинами перейти на опеку спереди.

* Тренер также может учить свою команду использовать противоположные варианты защиты; т.е. переключение с личной защиты на зонную, с зонной на личную, с одного вида зонной защиты на другой и т.д. Например, тренер может работать над переходом на зону 2-1-2 после пробития штрафного броска или при помехе вбрасыванию.

Эта часть обучения должна быть частью баскетбольного совершенствования 17-18 летних игроков. Однако, что это будет очень трудной задачей, если игроки не пройдут через *последовательный процесс обучения* в предыдущие годы.

Поэтому, тренер 17-18 летних должен иметь *реальное представление* о возможностях своей команды для того чтобы решить, кто из игроков готов к работе над передовой тактикой в защите. Тренеру возможно понадобится выделить большую часть времени для усиления развития индивидуальных и командных основ и концепций защиты, в ряде случаев тренер возможно сможет уделить какое-то время работе над комплексными аспектами относительно передовой тактики.

Быстрый прорыв и переход в нападение

Баскетболисты должны овладевать быстрым прорывом в самом начале занятий. Тренеры не должны препятствовать проведению быстрых прорывов, поскольку для игроков это удовольствие и помогает им совершенствовать большинство основ баскетбола.

В возрасте 15-18 лет тренером должны быть предложены основы быстрых прорывов с одновременной работой над всеми возможными погрешностями. Ниже приводятся аспекты, которые обычно нужно совершенствовать

Передача в сторону

У тренера могут возникнуть проблемы, если борющийся за отскок неправильно поворачивается к боковой линии (при несбалансированном или неправильном положении тела, или неверной позиции по отношению к мячу), либо если защитник перемещается с опозданием, либо неправильно действует у боковой линии (не в том месте, не так расположено тело).

- При отскоке **обороняющийся** должен *поворачиваться к боковой линии с той стороны, где он взял отскок, лицом к ближайшему углу площадки;*

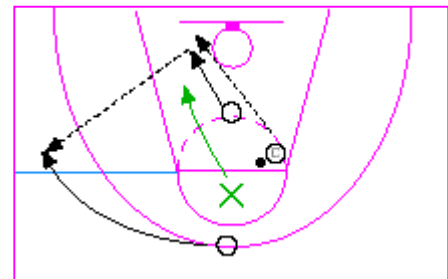
игрок перед приземлением должен слегка повернуться в воздухе, так чтобы оказаться в нужном положении для передачи в сторону. Состояние равновесия при приземлении является ключом для качественного выполнения передачи после овладения отскоком.

Молодые игроки правши обычно испытывают проблемы в правильном повороте в левую сторону (поскольку передача в сторону обычно должна выполняться левой рукой), обратное происходит с леворукими игроками.

- Взятый отскок должен *приземляться, хорошо защищая мяч*, держа его подальше от соперника. Расставляя руки, игрок создает себе *свободное пространство для передачи в сторону*.
- **Разыгрывающий** должен *переместиться в нужное место у боковой линии*, как только увидит. Что партнер взял отскок. Тренер должен определить место для передачи в сторону. Общей идеей является продолжение линии штрафного броска. Некоторым молодым игрокам свойственно двигаться к партнеру, овладевшему отскоком. Это уменьшает вероятность быстрых прорывов, поскольку важно выиграть несколько метров передачей в сторону.
- Итак, разыгрывающий смещается к продолжению линии штрафного броска *спиной к боковой линии* и ждет передачу. Лишь если нет свободного пространства для передачи, он может сместиться к *лицевой линии* или в центр для принятия передачи.

Рис. 84

- Специальные упражнения могут быть организованы для совершенствования всех аспектов, связанных с передачей в сторону. Сначала без соперника. Затем с соперником, борющимся за отскок (Рис. -84). Позже добавляя опекуна разыгрывающему.



Игра разыгрывающего

Некоторые молодые игроки нуждаются в повышении своего мастерства при получении передачи в сторону. Две общие ошибки это: поворот к боковой линии с потерей при этом обзора всей площадки; удар мяча в пол сразу по получении, не бросив взгляд вперед (некоторые разыгрывающие бросают взгляд вперед уже ударив мяч в пол).

- Разыгрывающие должны *учиться поворачиваться спиной к боковой линии*. Повернувшись, *надо поднять голову*, чтобы видеть всю площадку, так чтобы уметь быстро оценить ситуацию и решить передать ли мяч вперед партнеру, оказавшемуся в лучшей позиции, быстро повести мяч к центру, либо затормозить быстрый прорыв.
- Эта быстрая оценка должна производиться *без удара мяча*, лишь на секунду оглянувшись вокруг для оценки ситуации.

- При ведении в центр разыгрывающие должны учиться начинать с длинного отскока, используя дальнюю от боковой линии руку (многие молодые игроки используют лишь свою сильную руку, теряя возможность организации быстрого прорыва, когда надо играть не этой рукой).

Очевидно, что все приемы разыгрывающего должны быть отшлифованы и применяться при необходимости. Например, их способности в ведении и передачах при перемещении в передовую зону, решения, принимаемые при завершении быстрых прорывов и т.д.

Взявший отскок ведет мяч вперед

Это важный элемент, которым должны владеть молодые игроки, так чтобы взяв дальний отскок, либо увидев свободное пространство в центре перед собой, они могли бы сразу повести мяч, начав быстрый прорыв.

Тренерам необходимо терпение для развития этого умения, поскольку высокие молодые игроки в начале могут совершать много ошибок. Однако, в дальнейшем умения обеспечат многие преимущества.

Устремление в быстрый прорыв

Часто командам молодых не удаются быстрые прорывы, поскольку игроки не стартуют в нужное время. Общей ошибкой является ожидание того, когда разыгрывающий поймает передачу, направленную в его сторону, но в это время стартовать уже поздно.

- Игроки, которые не взяли отскок и которых не прикрыли, должны *сразу бежать вперед*, как только увидят, что партнер овладел отскоком. Прежде всего они должны стартовать на свободное место, не глядя на мяч, затем с пол площадки оглянуться на мяч.
- В общем, они должны оказаться у ближайшей боковой линии. Если ближайшая не свободна, они могут занять другую, если и она не свободна, они могут бежать по середине впереди разыгрывающего (обычно крайняя позиция зависит от структуры быстрого прорыва, определенной тренером для своей команды).



Завершение быстрого прорыва

Тренер должен определить, как следует команде завершать быстрый прорыв и работать над этим со своими игроками.

- У 15-16 летних завершение должно быть простым, игроки в обычных ситуациях с численным превосходством (1 на 0, 2 на 1, 3 на 1, 3 на 2, 4 на 2, 4 на 3) должны перемещаться по своим участкам пути (Рис. 85 и 86).

Рис. 85

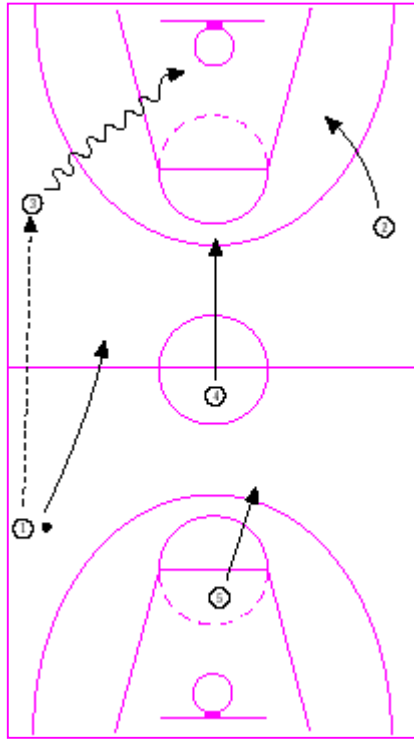
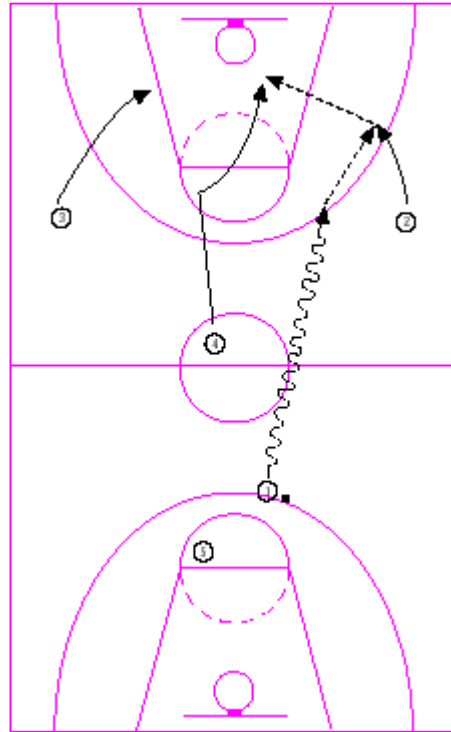


Рис. 86



- 17-18-летние команды могут работать над более сложными прорывами, связывая быстрый прорыв и организацию нападения (как на примере Рис. 87 и 88).

Рис. 87

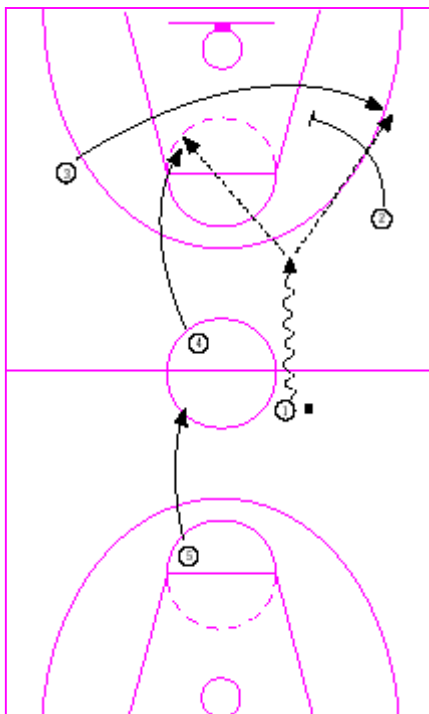
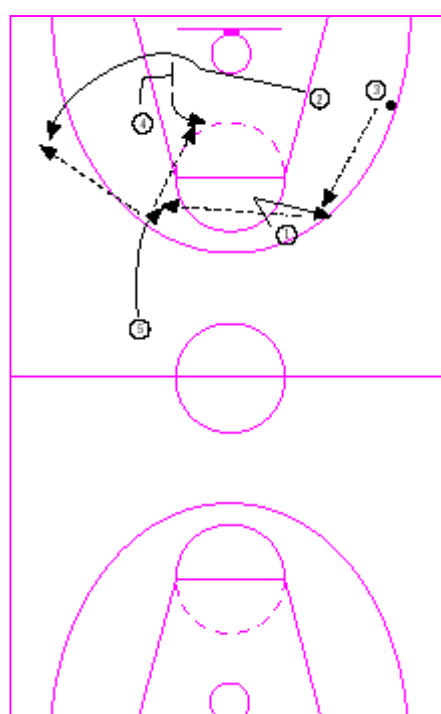


Рис. 88



Быстрый прорыв после перехвата

Многие быстрые прорывы начинаются с перехвата мяча. Вот почему важно организовать и тренировать действия в этих ситуациях.

- Если игрок, перехвативший мяч, находится в выгодной позиции, он/она должен быстро вести мяч к противоположному краю площадки.
- Если игрок находится в невыгодной позиции он/она должен на секунду поднять голову, чтобы представить картину; затем решить, либо передавать мяч партнеру, вести его вперед или затормозить быстрый прорыв.
- Четыре других игрока должны быстро перемещаться. Разыгрывающий должен найти свободное пространство для передачи к боковой линии и двигаться к ней. Три других игрока должны стартовать по свободному пространству быстрого прорыва.

Тренер может использовать многие упражнения на защиту для отработки быстрых прорывов после перехвата. Можно также организовать специальные упражнения.

* Например: 3 на 3, 4 на 4 или 5 на 5; все игроки у одного края площадки, как их расставит тренер у мяча со стороны помощи. Тренер делает неточную передачу, либо бросает мяч на пол. Защитники должны повести быстрый прорыв.



Практическое упражнение

- Организуйте три упражнения для отработки специфических аспектов защиты и быстрого прорыва, когда защищающаяся команда овладеет мячом.

Нападение против личной защиты

Командное нападение, как против личной, так и против зонной защиты, должно быть тесно связано с совершенствованием тактических решений в нападении и индивидуальными основами нападения. Частой ошибкой тренеров, работающих с 15-18-летними игроками, является то, что они учат игроков сериям атакующих комбинаций, так что игроки действуют как роботы. Это означает, что игроки знают куда перемещаться, но не владеют умением принимать тактические решения, не владеют и техническими основами каждого перемещения, а потому выполняют все плохо.

Результатом этого, например, является то, что команда 15-18-летних с отличным набором комбинаций, включающих заслоны, не может правильно ставить эти заслоны (неправильные остановки, потеря равновесия тела, перемещения и фолы, неверные решения и т.д.). Либо, команда 17-18-летних имеет отличный набор

взаимодействий с игроком, находящимся в низкой позиции центрального, но игроки не умеют смотреть и удачно выполнять нужные передачи внутрь.

Все это выглядит очевидно, тем не менее многие тренеры отводят большую часть тренировочного времени разучиванию комбинаций, так что их игроки не умеют правильно выполнять технические элементы.

Поэтому, имея это в виду, тренер должен определить, какой вид нападения более подходит его команде. Некоторые идеи будут объяснены в следующих параграфах.

Основы нападения для 15-16-летних

Для 15-16-летних может подойти организация нападения с четырьмя внешними игроками лицом к корзине и только одним игроком внутри, действующим спиной к корзине. Более того, рекомендуется, чтобы никого из игроков не ограничивали бы игрой спиной, так чтобы все могли играть лицом к корзине, а некоторые (по возможности все, кроме маленьких) могли бы также играть спиной. Почему?

- Всем игрокам при игре лицом к корзине представляются большие возможности, поэтому они получают возможность совершенствовать все основные элементы нападения. В этом возрасте они только учатся тому, как играть спиной, поэтому им не требуется слишком большее время для тренировки в этом положении.
- Более того, игрокам необходимо пространство для проходов, также как и центровым для игры внутри без интенсивного движения вокруг них.
- Используя эти сведения, игроки также получают возможности совершенствовать умения принимать тактические решения.
- Для построения командной защиты в этом возрасте наиболее предпочтительна структура 4 на 4 с внешними игроками. Поэтому нападение с четырьмя внешними игроками поможет построить и командную защиту, что очень полезно.

На примерах Рис. 89 и 90 показаны упражнения. Подходящие для 15-16-летних. Как видно из Рис. 90 это упражнение на совершенствование действий игрока в *низкой позиции центрального 3 на 3, заслоны без мяча*, также как и на другие элементы, которые постепенно могут быть добавлены (например, *подойти и развернуться*).

Рис. 89

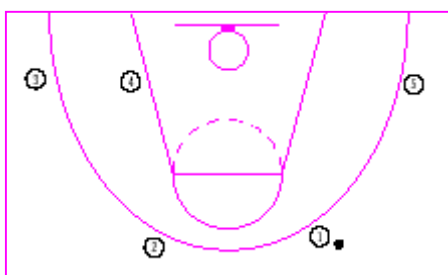
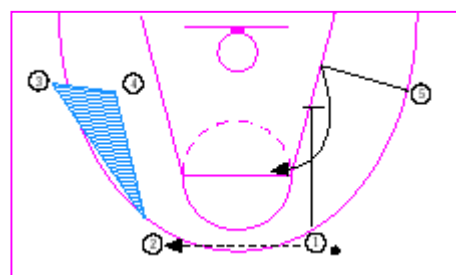


Рис. 90



Для поощрения такой игры может быть установлен ряд правил.

- Каждый раз, когда игрок находится в положении одного из разыгрывающих, делающих передачу в любую сторону, он/она перемещаются в противоположную сторону, чтобы поставить заслон всем внешним игрокам на другой стороне (Рис. 91 и 92).

Рис. 91

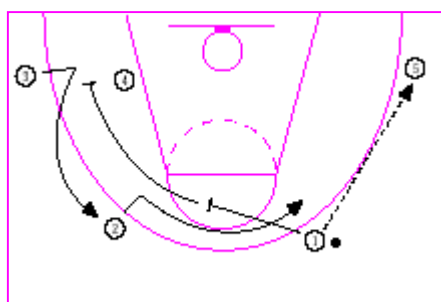
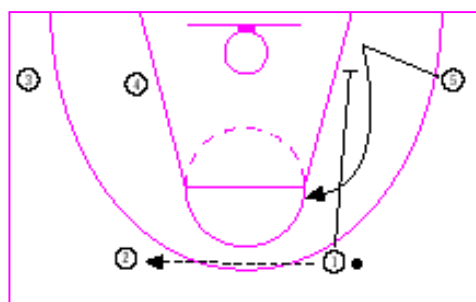
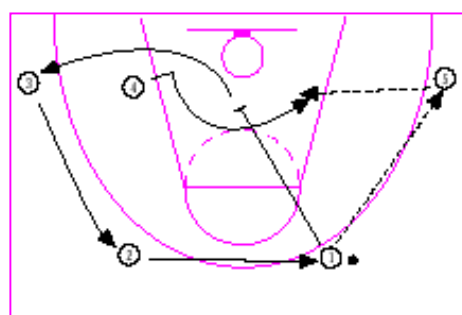


Рис. 92



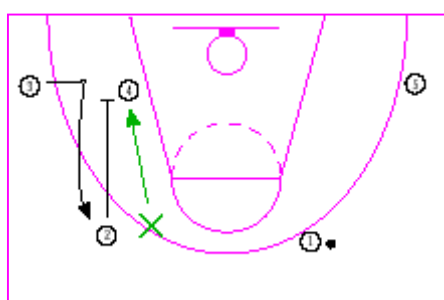
- Позднее может быть добавлен другой вариант: когда разыгрывающий напротив центрального передает мяч крайнему нападающему, то сам ставит заслон центральному; затем партнеры заменяют этого игрока (Рис. -93).

Рис. 93



- Каждый раз когда игрок в позиции разыгрывающего не может получить мяч, будучи надежно прикрытым, он/она перемещается в противоположную сторону от мяча, чтобы поставить заслон внешним игрокам на другой стороне (Рис. -94).

Рис. 94



При этих правилах позиции и перемещения игроков предоставляют большие возможности принятия решений и совершенствования индивидуальных основ, что должно вытекать из специфической работы.

- Крайний игрок на стороне центрального может *использовать его, чтобы открыться* (Рис. -95). Крайний игрок на противоположной стороне может сыграть *назад в дверь*, если его опекун идет на перехват передачи (Рис. -96).

Рис. 95

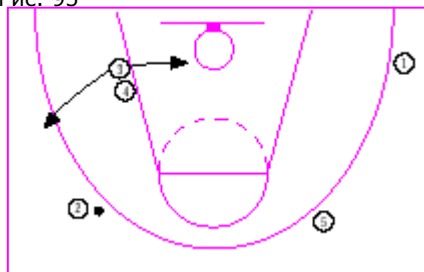
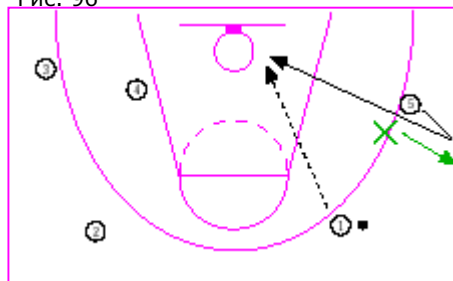


Рис. 96



- Для получения передачи игроки могут использовать *изменение направления с изменением скорости* (Рис. –97).

Рис. 97

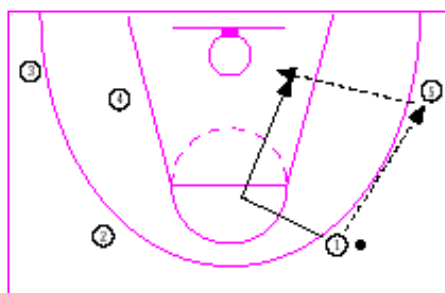


Рис. 98

- Большие возможности предоставляют заслоны без мяча. Например, на Рис. 98 игрок, которому поставлен заслон (Игрок –5) *делает обманное движение, рывок к корзине, отвлекая внимание опекуна от заслона*; вместе с тем игрок видит, что *изменив скорость*, он получит возможность принять передачу под корзиной.

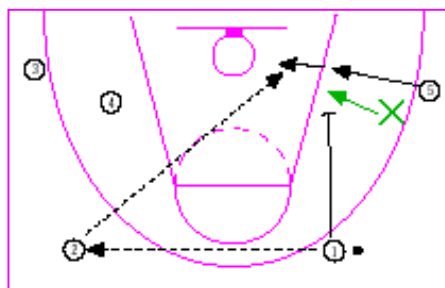
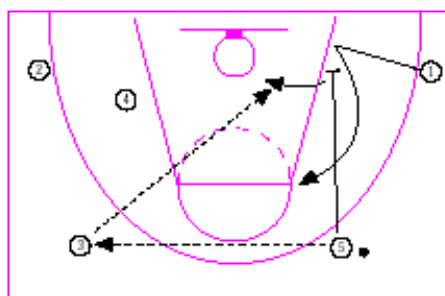


Рис. 99

- Другой пример можно увидеть на Рис. 99. В этом случае игрок, ставящий заслон (Игрок –5) использует пространство для переключения в защите: игрок *совершает поворот и отступает в ограниченную область для получения передачи*.
- В последнем примере, если защитник переключается на заслон без мяча, игроки должны учиться извлекать из этого преимущество в зависимости от того, *как произошло переключение (смена)*. Так игроки, имеющие преимущество в росте, могут учиться *играть центровым*, а игроки, уступающие в росте, должны учиться *отступать*.



- Эти перемещения дают игрокам возможность *действовать 1 на 1*, так что игроки могут учиться основам и решениям при действиях 1 на 1.
- Эти перемещения также дают возможность учиться действовать против помощи и возвращения на свое место. Поэтому, каждый раз, когда дриблер совершает проход, но на помощь выходит другой защитник, дриблер должен учиться *видеть открытого партнера*.



Передовые концепции для 17-18-летних

Для 17-18-летних могут быть предложены другие концепции. В этом возрасте игроки могут учиться действовать с двумя нападающими внутри (либо двумя и игроком в низкой позиции центрального, двумя в высокой позиции центрального, одним в низкой позиции центрального и одним в высокой позиции центрального). Как пример, эти игроки могут работать над действиями, включающими в себя следующие концепции.

- *Заслон игроку, ставящему заслон* (Рис. 100 и 101). В этих случаях, игроку, ставящему заслон, сразу же ставится заслон другим партнером, так что игрок с мячом получает две последовательные возможности передать мяч.

Рис. 100

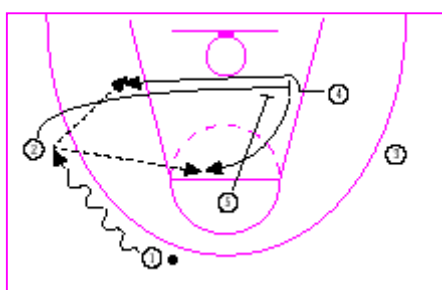


Рис. 101

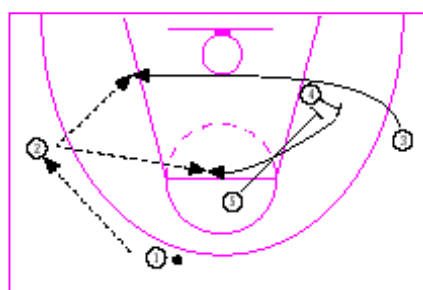


Рис. 102

- **Серии заслонов для бросающего** (Рис. 102, 103 и 104). Здесь два или три заслона подряд, позволяющие бросающему освободиться и получить передачу для броска или игры 1 на 1. Игроки, ставящие заслон, должны учиться предлагать себя для передачи, если их опекун выходит помогать. Игрок, которому поставлен заслон, должен учиться «читать» защиту, так чтобы извлекать преимущество из ситуаций.

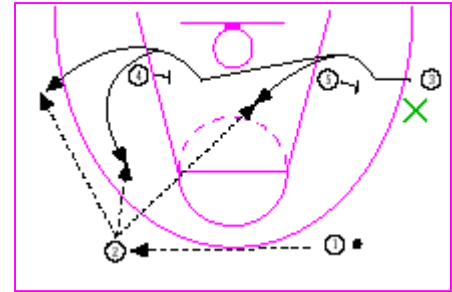


Рис. 103

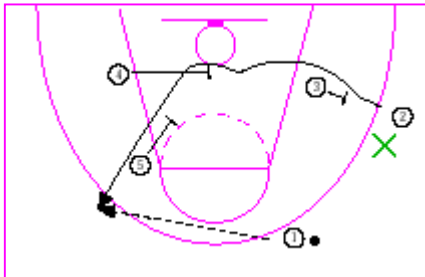
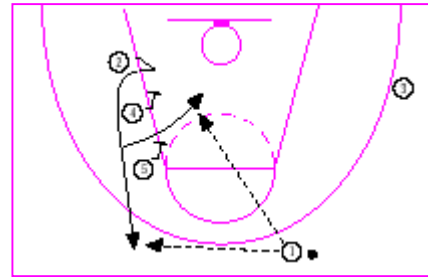


Рис. 104



- **Двойные заслоны** (Рис. 105, 106 и 107). Два игрока стоят рядом друг с другом для постановки заслона. Они должны учиться «читать» защиту и просить передачи, когда их опекуны идут на помощь или переключаются.

Рис. 105

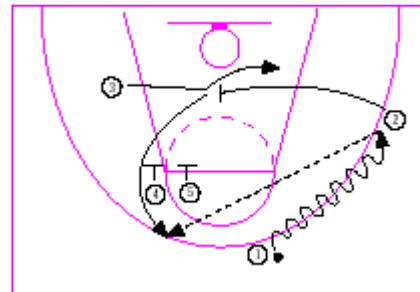


Рис. 106

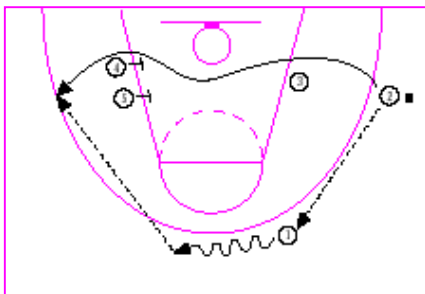
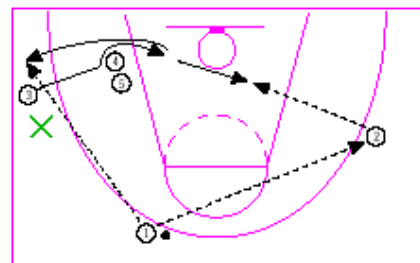


Рис. 107



- **Слепые заслоны** (Рис. 108 и 109). Заслоны за спиной защитника, так что тот не может видеть того, кто ставит заслон. Это эффективный заслон против обороняющихся, чье внимание сфокусировано на

том, что перед ними, и они не ожидают заслона. Например, поставить заслон опекуну игрока, который только что сделал передачу (Рис. 108) или защитнику, идущему на перехват мяча (Рис. 109).

Рис. 108

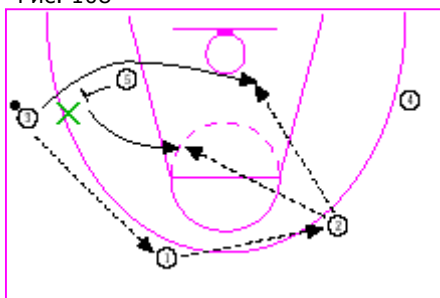


Рис. 109

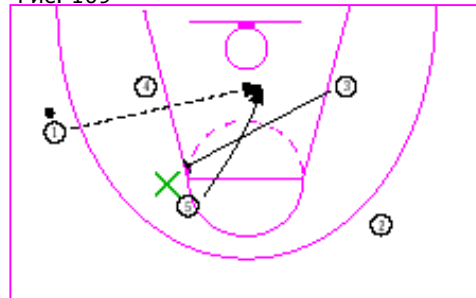


Рис. 110

- Приблизиться и развернуться с треугольником на стороне помощи* (Рис. – 110). Игроки уже должны знать, как играть приблизиться и развернуться. Теперь они могут разыграть приблизиться и развернуться с тренером на стороне помощи. Два игрока в том месте, где выполняется приблизиться и развернуться (игроки 1 и 4) могут действовать, имея большое свободное пространство. Если поддержка приходит со стороны помощи, мяч может быть передан открытому партнеру. Это делает помощь защитников затруднительной, но нападающие должны тренировать все основные элементы и принятие решений в этих ситуациях.
- Отсекание заслонами игрока в низкой позиции центрального* (Рис. 111 и 112). Разыгрывающие могут отсеять игрока в высокой позиции центрального, если мяч опускается ниже продолжения линии штрафного броска, прежде чем защитники начнут смещаться. Здесь очень важно время, особенно, если отсекающий появляется со стороны помощи (как на Рис. 112). Такое отсеечение может предоставить две возможные передачи: одну отсекающему и одну игроку в высокой позиции центрального если тот слегка отступает.

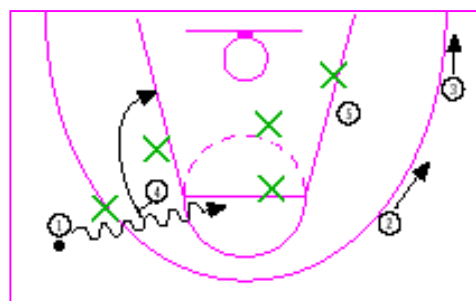
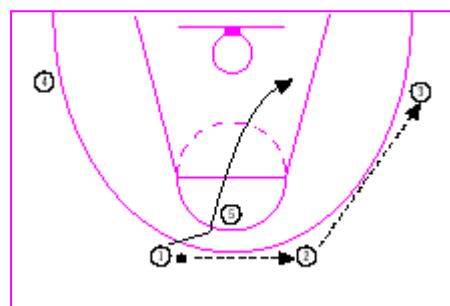
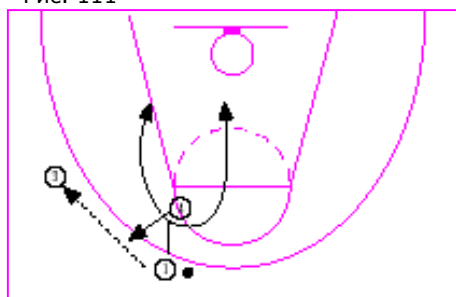


Рис. 111



- *Игра 1 на 1* (Рис. 113 и 114). В этом случае у одного игрока много пространства для игры 1 на 1. Он/она может забросить сам. Однако, скорее всего, подоспеет помощь одного из защитников, поэтому игрок должен быть внимателен и готов сделать передачу свободному партнеру.

Рис. 113

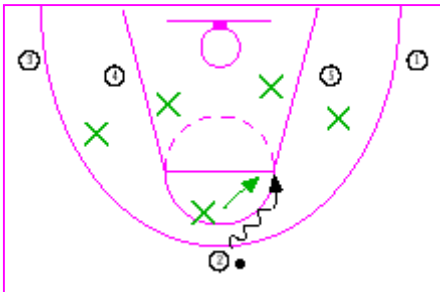


Рис. 114

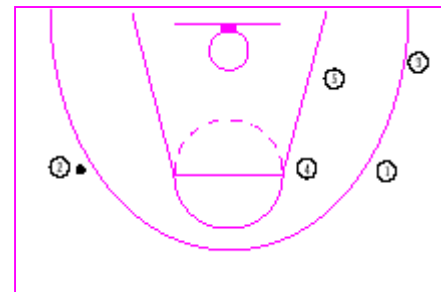
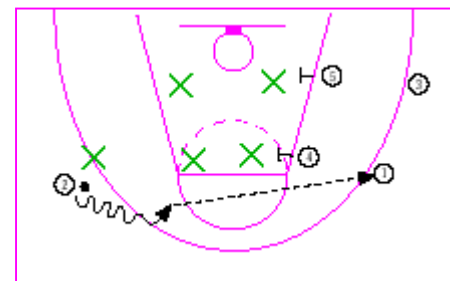


Рис. 115

В то же время партнеры должны учиться открываться, если их опекуны идут на помощь. Если помощь идет от защитника изнутри, а внешние игроки поддерживают помогающего, внутренние игроки нападения (4 или 5) могут поставить заслоны внешним защитникам, чтобы помешать им вернуться обратно; при этом появится отличная возможность сделать передачу игрокам периметра (1 или 3) (Рис. -115).



Очевидно, что в этом нет необходимости, а тренеру неудобно учить всем этим перемещениям своих 17-18-летних игроков. Вместо этого, тренер лишь должен выбрать некоторые из них для повышения игровых знаний, принимая во внимание содержание, которое игроки могут усвоить. Тренеры должны понимать, что недостаточно лишь запоминать перемещения, игроки должны понимать их смысл, совершенствовать решения и основы, тренироваться столько, сколько необходимо, чтобы эффективно выполнять все что требуется.

Нападение против зоны

Такая же философия должна иметь место и при нападении против зоны. В возрасте 15-16 лет игроки должны усваивать концепции действий против зоны, совершенствовать решения и основы. Позднее в возрасте 17-18 лет этот образовательный процесс может быть дополнен работой над другими концепциями. Основы игры против зоны приведены в следующих параграфах.

Отодвигать защитников с их позиций

Это базовое положение, которому надо учить игроков в самом начале.

Рис. 116

- Разыгрывающий с мячом должен переместиться в место, в котором он/она заставит переднего защитника *переместиться со своего места в зоне* (Рис. -116).
- Затем, используя преимущество этой ситуации, передать мяч крайнему нападающему на той же стороне (Рис. -116).
- Партнер в позиции крайнего нападающего должен находиться в месте, которое заставит защитника за спиной *переместиться со своего места в зоне*, когда крайний нападающий получит мяч от разыгрывающего (Рис. -116).
- Игрок в низкой позиции центрального должен переместиться в место, в котором заставит защитника в центре *переместиться со своей позиции в зоне*, чтобы помочь защитнику за спиной (Рис. - 116). Некоторые команды, особенно 15-16-летние, могут решить играть с *ложным игроком в низкой позиции центрального*; так игрок, первоначально занявший эту позицию, открывается в угол как только защитник, находящийся за спиной, переместится для остановки крайнего нападающего.

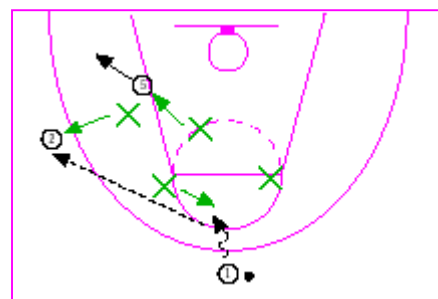
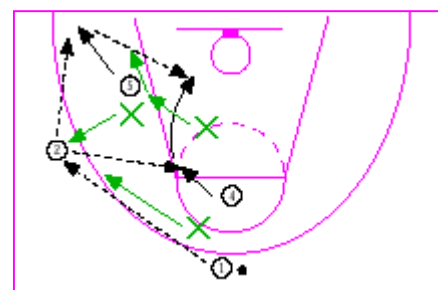


Рис. 117

- Эти перемещения представляют отличную возможность для крайнего нападающего и игрока в низкой позиции центрального бросать мяч, если только защитники не перемещаются со своих позиций. Если же это происходит, то представляется прекрасная возможность *передать мяч внутрь* игроку в высокой позиции центрального. Этот игрок должен учиться *смещаться ниже и находить пространство* для получения мяча (Рис. -117).
- Общей ошибкой молодых игроков в низкой позиции центрального является лишь борьба за оттеснение соперника, так что они не могут получить передачу. Вместо этого, они должны *перемещаться в нужное место* (на свободное пространство для передачи) и получать мяч.
- Также игроки в позиции крайнего нападающего и в низкой позиции центрального (а также разыгрывающие, если мяч возвращается) должны *учиться видеть* перед получением мяча, смещается ли защитник к ним; если нет, они должны думать о броске; если защитник приближается, надо знать с *какой стороны*, чтобы *сфокусировать атаку на этой стороне*.
- Также, *прямо перед получением мяча* внешние игроки должны *смотреть* есть ли возможность для передачи мяча внутрь, так как лучшая возможность передать мяч внутрь предоставляется когда защитники перемещаются с одной позиции на другую. При этом, внешний игрок может *сделать передачу внутрь* как только получает мяч, до того как защитник оказывается в новом месте.



Общей ошибкой молодых игроков, атакующих против зоны, являются перемещения и переводы мяча бездумно, не провоцируя защиту на перемещение со своих мест, выполнение передач без учета слабых мест в защите, отсутствие попыток передать мяч внутрь.

Проникновение внутрь

Другой общей ошибкой против зоны является исключение ведения для прохода внутрь. Тем не менее, это важный ресурс, который можно совершенствовать с молодыми игроками.

- Игроки должны учиться проходить, если защитник, выходящий на них, задерживается, особенно когда мяч переходит с одной стороны на другую (Рис. 118).

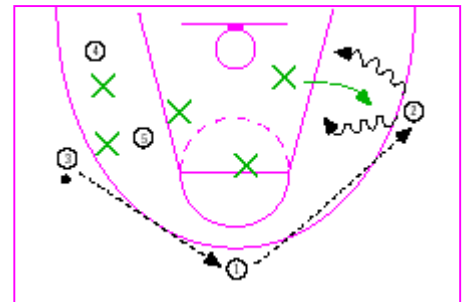
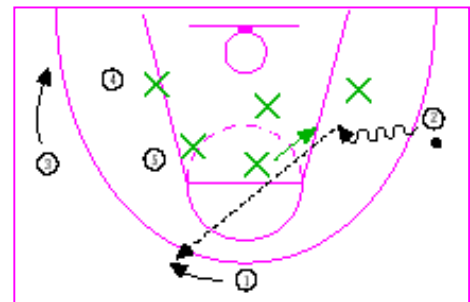


Рис. 119

- Далее, они должны учиться решать в зависимости от реакции защитников. Иногда достаточно лишь раз или два ударить мяч в пол и остаться для броска в прыжке у границы ограниченной области, прежде чем высокорослый защитник в центре сможет их остановить. В другой раз, если защитник приглашает другого на помощь, следует посмотреть, можно ли сделать передачу открытому партнеру (Рис. -119). Такое перемещение может предоставить отличную возможность для броска с периметра.



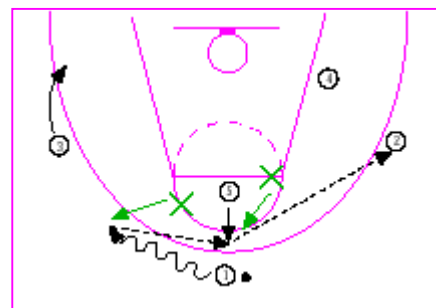
Взаимодействие с игроком, находящимся в высокой позиции центрального

Мы указывали выше, что внешние игроки должны быть готовы передать мяч игроку, находящемуся в высокой позиции центрального, когда он открывается внутри ограниченной области. Также интересно использовать игрока, находящегося в высокой позиции центрального при перемещениях мяча, чтобы создать проблемы зонной защите. Два примера.

- На Рисунке-120 разыгрывающий ведет мяч к крайнему нападающему. Игрок в высокой позиции центрального открывается и получает передачу. Он/она могут бросить, если только защитник не

Рис. 120

выходит, чтобы его/ее остановить. На этом рисунке передний защитник на стороне помощи берет игрока, находящегося в высокой позиции центрального, так что центральной может использовать пространство ослабленной защиты на этой стороне, передавая мяч крайнему нападающему.



- Это дает возможность крайнему нападающему, если только защитник сзади или спереди (этот защитник очень быстро перемещается) не сможет его/ее остановить. Если игрок не сможет бросать, то реально извлечь преимущество из перемещения защитника, передавая мяч игроку, находящемуся в низкой позиции центрального или в высокой позиции центрального, отрезая свободное пространство для передачи (Рис. -121), либо проходя с ведением (вспомним Рис. -118).

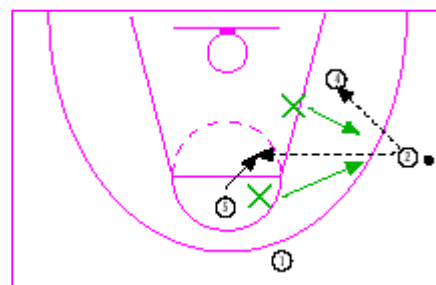


Рис. 122

- Другой пример на Рис. 122. Игрок в позиции крайнего нападающего (здесь Игрок -3) может посмотреть на передачу игроку, находящемуся в высокой позиции центрального, если тот закрыт передним защитником. В этом случае игрок, находящийся в высокой позиции центрального должен учиться перемещаться на угол линии штрафного броска, затрудняя помощь со стороны другого переднего защитника. Тогда, как только игрок получит мяч, он/она сможет бросить или, если защитник подходит к игроку, передать мяч открытому партнеру. Здесь есть три варианта:

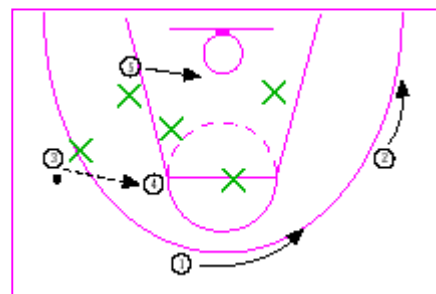
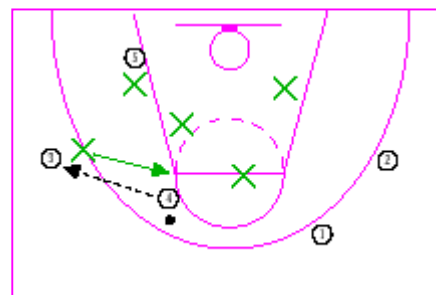


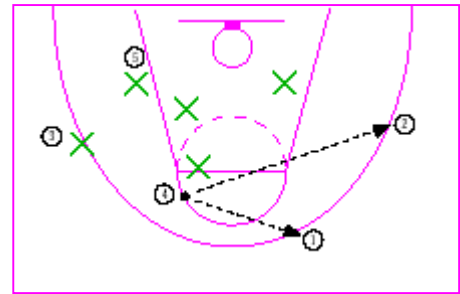
Рис. 123

- ✓ Если игрок, находящийся в высокой позиции центрального, опекается передним защитником с той же стороны, он/она должен передать мяч назад партнеру в позицию крайнего нападающего, так как защитнику будет трудно опять вернуться обратно (Рис. - 123).



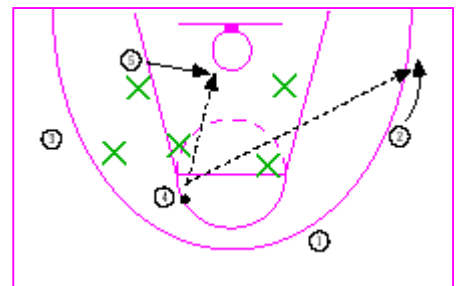
- ✓ Если игрок, находящийся в высокой позиции центрального опекается передним защитником со стороны помощи, то можно передать мяч открытому партнеру на слабой стороне (Рис. -124).

Рис. 124



- ✓ Если игрок опекается защитником из центра, то можно передать мяч либо игроку, находящемуся в низкой позиции центрального, который может открыться в пространстве свободном для передачи, либо крайнему нападающему на противоположной стороне, который сместится ниже к углу, если защитник сзади со стороны помощи подстрахует внутри, прикрывая передачу игроку, находящемуся в низкой позиции центрального (Рис. -125).

Рис. 125

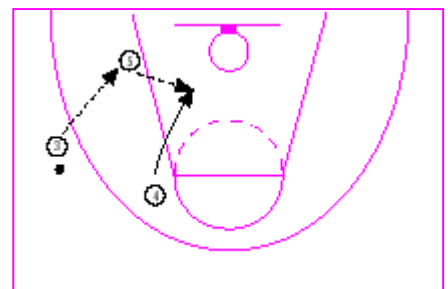


Игра в высокой-низкой позиции центрального

Как показано на Рис. 125 значительный потенциал заложен в действиях против зоны и в игроках, находящихся в высокой и в низкой позиции центрального.

- ✓ Когда игрок, находящийся в низкой позиции центрального получает мяч, игрок, находящиеся в высокой позиции центрального может открыться к корзине, глядя на свободное пространство для передачи, чтобы получить мяч и бросить (Рис. -126). Это лучше всего срабатывает, если выполняется непосредственно перед тем, как защитники переместятся со своих мест, так что защитник в центре должен помогать при получении мяча игроком, находящиеся в низкой позиции центрального, оставляя свободное место в центре для игрока, находящегося в высокой позиции центрального (вспомним Рис. 117 на стр. 341).

Рис. 126



- ✓ Когда игрок, находящийся в высокой позиции центрального получает мяч, игрок, находящиеся в низкой позиции центрального может открыться к корзине, глядя на пространство, свободное для передачи, чтобы получить мяч и бросить (Рис. -127). Если игрок не

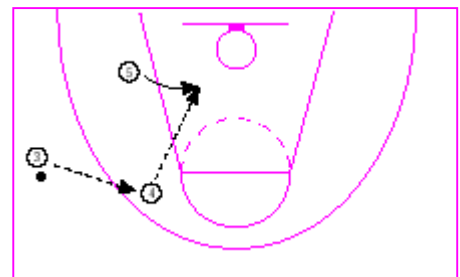
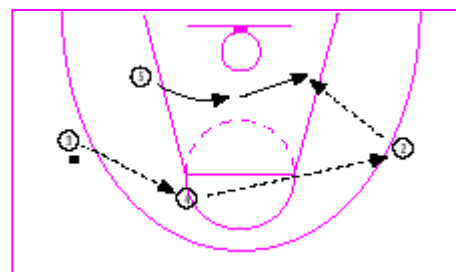


Рис. 128

получает мяча, то надо продолжать движение на противоположную сторону, поскольку возможно, что шанс представится позже и мяч будет получен от крайнего нападающего (Рис. -128).



- Все эти перемещения могут представлять собой отличные варианты для бросков, как центровых, так и для их внешних партнеров, поскольку перемещения могут спровоцировать внешних защитников на помощь внутри, и таким образом на оставление ими внешних нападающих открытыми (вспомним Рис. -125).

Заслоны

Против зоны заслоны можно использовать для *препятствия перемещению защитников*, так чтобы партнеры могли перемещаться со своих мест и получать возможности на удобные внешние броски. Это особенно эффективно против защитников на стороне помощи.

Рис. 129

- На Рис. 129 можно видеть пример заслона препятствующего перемещению переднего защитника на стороне помощи. Таким образом, игрок не может переместиться достаточно быстро, чтобы прикрыть игрока в позиции крайнего нападающего.

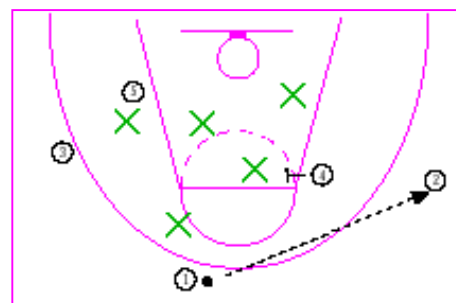
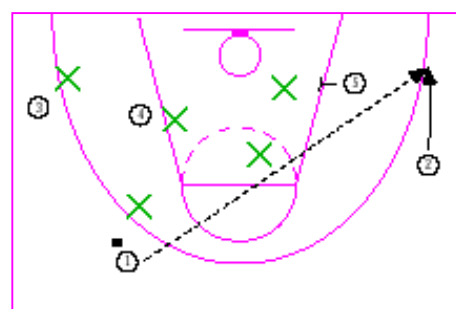


Рис. 130

- На Рис. 130 заслон препятствует заднему защитнику на стороне помощи переместиться, чтобы воспрепятствовать броску крайнего нападающего. Этот игрок должен *переместиться за заслон*, чтобы использовать пространство им предоставленное.
- В обоих случаях заслоны надо ставить в то время, *когда защитники наблюдают за мячом на противоположной стороне*, так что когда мяч меняет сторону, защитники не могут среагировать и нападающие получают преимущество.



Нападение против прессинга

Тренеры, работающие с 15-18-летними игроками не должны уделять много времени на подготовку игры команды против защиты прессингом. Достаточно познакомить игроков с некоторыми рекомендациями.

Если имеет место **личный прессинг**, надо оставить побольше пространства разыгрывающему привести мяч, и разыгрывающий должен выполнить эту задачу, не беря мяч в руки до тех пор, пока не окажется на другой половине площадки и не сделает передачу.

- Если другие защитники идут на опеку вдвоем, то открытый партнер должен выйти на свободное пространство для передачи, так что разыгрывающий сможет сделать ему передачу.

Если имеет место **зонный прессинг**, то нападающие должны играть пошире, перемещаясь на свободные места.

- Они должны перемещаться с высоко поднятыми головами, чтобы видеть всю картину, т.е. открытых партнеров.
- Они должны передавать мяч друг другу, прежде чем окажутся под опекой двух соперников.
- Они должны искать центрального, чтобы создать проблему защите, и таким образом поощрять перемещения мяча (Рис. -131).
- Они могут привлечь внимание игроков в зоне к одной стороне, а затем привести мяч на другую. Это создаст проблемы для зонного прессинга (Рис. -132).

Рис. 131

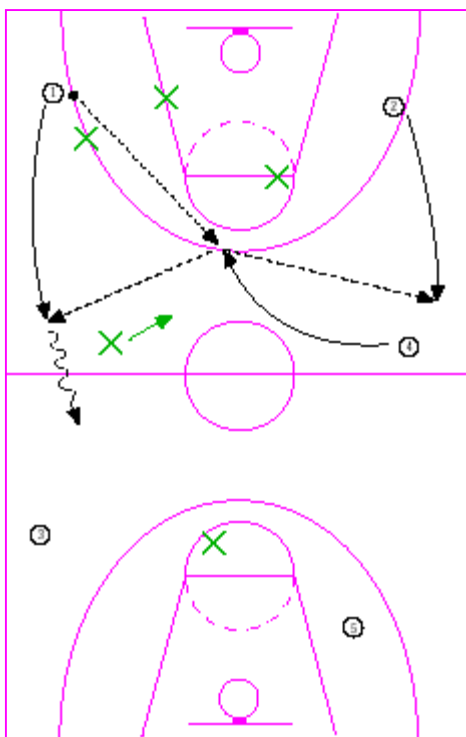


Рис. 132

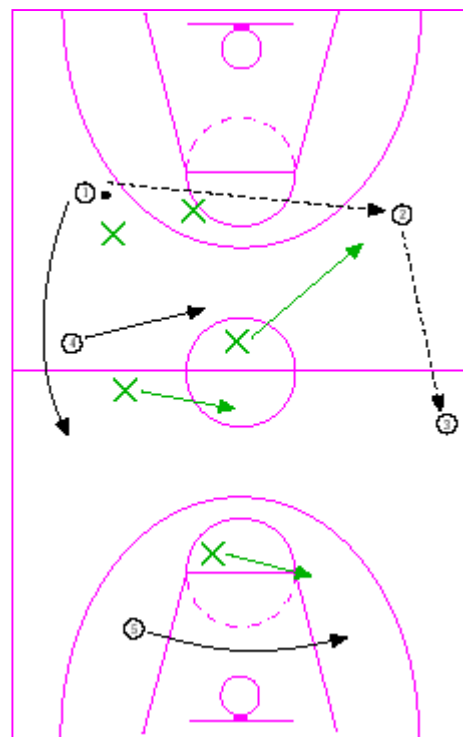
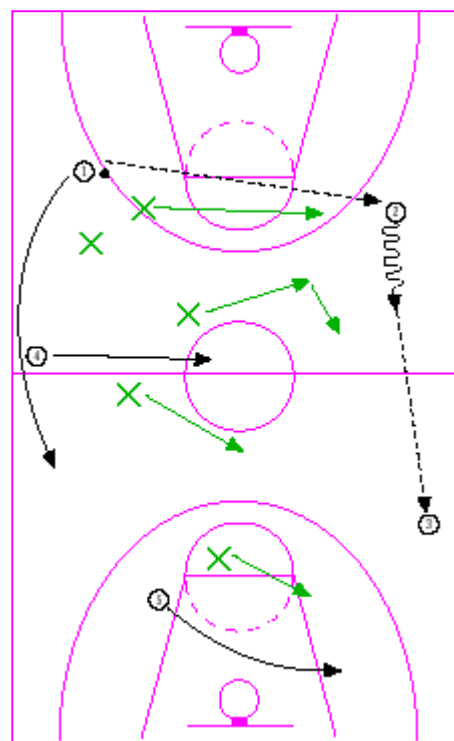


Рис. 133

- ни должны вести мяч, чтобы разбить прессинг, как только получают мяч, если защитники запаздывают (Рис. -133).
- Дриблер должен *видеть всю картину по ходу ведения*, следя за возможностью передачи свободным партнерам на хороших позициях. Надо быть готовыми, чтобы не попасть под опеку вдвоем.



Другие аспекты командной игры

Другие аспекты командной игры, такие как *вбрасывание, штрафные броски, спорные* и т.д. могут быть представлены игрокам без отведения им большого времени.

* Например: действия при штрафных бросках и спорных могут совершенствоваться на тренировке в ходе игры.

В отношении *вбрасывания из-за пределов площадки* для 15-16-летних может оказаться интересным разобрать действия, позволяющие *освободиться*, так что игроки получают возможность совершенствовать умения принимать тактические решения. Очевидно, что тренер может дать им ряд советов, однако эти ситуации предоставляют большие возможности для развития у игроков *творчества и инициативы*.

С 17-18-летними тренеры могут решать работать над специфическими ситуациями. И здесь, они должны помнить, что *не следует перегружать* игроков слишком большим количеством ситуаций и вариантов, тренеры должны помогать игрокам развивать умения принимать решения и работать над основами каждого действия.



