**Баскетбол.**

**Упражнения для совершенствования навыка владения мячом.**

Основными средствами повышения технического мастерства баскетболистов в школьной секции являются упражнения по технике, тактике и двусторонние игры. Уровень освоения техники зависит от того, насколько учащиеся умеют владеть мячом. Это умение приобретается в процессе выполнения вышеуказанных упражнений; существуют также упражнения, предназначенные специально для совершенствования владения мячом. Систематическое применение данных упражнений способствует развитию таких навыков, как своевременные и точные передачи и ловля мяча, неожиданное изменение направления ведения, сокращение времени на предварительную подготовку к броскам в корзину. Упражнения этой группы в большей мере, по сравнению с традиционными, способствуют развитию у юных баскетболистов ловкости, периферического зрения, быстроты выполнения движений с мячом, чувства мяча, умения рассредоточивать внимание.

Существующие для этой цели упражнения модно разделить на три группы. Это упражнения можно разделить на три группы. Это упражнения в жонглировании, упражнения в ведении, упражнения в передачах. При этом каждая группа включает упражнения, выполняемые с одним и двумя мячами.

**Упражнения в жонглировании.**

1. В основной стойке, удерживая мяч на ладони правой руки внизу, поднять его на прямой руке в сторону, вверх, вперёд, опустить вниз. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем другой. Исходные положения могут быть различными (основная стойка, сидя на полу, стоя на коленях и т. д.).

2. Удерживая мяч в правой руке над головой, выполнять круговые движения этой рукой, затем другой. Исходные положения могут меняться – сидя, стоя на одной ноге, на носках и т. д.

3. Упражнение то же, только круговые упражнения прямой рукой с мячом выполнять сбоку, спереди, сзади. Кисть вращать таким образом, чтобы удерживать мяч от падения.

4. Удерживать мяч на ребре ладони вытянутой вперёд правой, затем левой руки. Мяч на ребро ладони укладывать противоположной рукой. Исходные положения могут меняться.

5. Мяч удерживать на кончиках пальцев вытянутой вверх одной, затем другой руки. Перевод мяча с ладони на кончики пальцев осуществляется лёгким подбрасывающим движением руки кисти.

6. Из положения мяч над головой вверху на одной руке опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, затем вернуть в исходное положение. Упражнение выполнять сначала одной, затем другой рукой.

7. Упражнение выполнять, как и предыдущее, только мяч за спиной перекладывать в противоположную руку и возвращать ею в его исходное положение.

8. Подбрасывать и ловить мяч одной рукой перед собой, справа, слева, над головой.

9. Подбрасывать и ловить мяч с одной руки на другую перед собой.

10. Выполнять, как и предыдущее упражнение, только руки – в стороны, мяч перебрасывать через голову.

11. Перебрасывать мяч из одной руки в другую, контролируя его кончиками пальцев. Упражнение выполнять на различной высоте (руки над головой, на уровне головы, на уровне груди, пояса, коленей), в различных исходных положениях (стоя, сидя, в полуприседе, приседе, лёжа).

12. Подбросить мяч вверх правой рукой, поймать левой, переложить в правую и вновь подбросить вверх и т. д.

13. Вращать мяч вокруг шеи, перекладывая его из одной руки в другую, сначала в одну, затем в другую сторону.

14. Вращать мяч вокруг туловища на уровне пояса, перекладывая из одной руки в другую, сначала в одну сторону, затем в другую.

15. Вращать мяч вокруг ног на уровне коленей, перекладывая его из одной руки в другую – в одну и в другую сторону.

16. В положении выпада правой (левой) ногой вперёд перебрасывать мяч из одной руки в другую под ногами.

17. В стойке баскетболиста, ступни на одной линии, передавать мяч с руки на руку по восьмёрке вокруг ног сначала в одну, затем в другую сторону.

18. В основной стойке, удерживая мяч правой рукой внизу, сделать мах правой ногой вперёд и одновременно под ногой переложить мяч в левую руку, повторить мах правой ногой и переложить мяч из левой руки в правую и т. д. Затем то же, но левой ногой.

19. Упражнение то же, но махи ногами чередовать (мах правой – переложить мяч в левую руку, мах левой – переложить мяч в правую руку и т. д.).

20. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его, сделать хлопок в ладоши, успеть поймать, прежде чем он коснётся пола. По мере усвоения упражнения менять высоту полёта мяча из рук и количество хлопков. Хлопки можно выполнять за головой, за спиной и т. д.

21. Удерживая мяч двумя руками за головой, отпустить его, перенести руки за спину и поймать мяч.

22. Упражнение то же, но добавлять хлопок в ладоши перед собой после выпуска мяча из рук.

23. Удерживая мяч перед собой на правой руке, завести его за спину и подбросить вверх таким образом, чтобы его можно было поймать левой рукой слева. Затем выполнить это же движение левой рукой и т. д.

24. В положении стойки баскетболиста, ступни на одной линии, мяч удерживать между ногами, правая рука спереди, левая сзади. Отпустив мяч, поменять положение рук и успеть поймать его прежде, чем он коснётся пола.

25. В положении выпада правой (левой) ногой вперёд удерживать мяч двумя руками под ногами. Отпустить мяч, сделать хлопок руками над выставленной вперёд ногой и поймать мяч прежде, чем он упадёт на пол.

26. Удерживая мяч двумя руками перед грудью, подбросить его вверх чуть выше уровня головы, сделать шаг вперёд, завести руки за спину и поймать опускающийся мяч за спиной на уровне пояса, затем подбросить его двумя руками из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать перед грудью.

27. Ноги на ширине плеч, мяч удерживать на вытянутых вперёд руках на уровне груди. Ударить мяч в пол между ног таким образом, чтобы он отскочил вверх за спину, где поймать его двумя руками и направить ударом в пол в обратном направлении и т. д.

28. Руки вытянуты перед собой, в каждой по мячу. Одновременно подбросить оба мяча вверх и поймать. По мере освоения упражнения увеличивать высоту полёта мяча и выполнять дополнительные упражнения (хлопок в ладоши, приседания, поворот на 180° и 360° и т. д.).

29. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча над головой.

30. Подбрасывать одновременно два мяча перед грудью таким образом, чтобы каждый ловить другой рукой.

31. Подбрасывать одновременно два мяча в направлении вверх-назд, сделать поворот на 180°, поймать мячи.

32. Подбросить одновременно два мяча перед собой, расположить руки скрестно и поймать мячи, подбросить их вверх, развести руки, поймать.

33. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча – правая рука подбрасывает, левая ловит и т. д. – в различных положениях (сидя, стоя, перед собой, над головой, руки в стороны).

34. В положении стойки баскетболиста каждой рукой удерживать мяч на уровне пояса перед собой. Подбросить мяч правой рукой вверх-влево, переложить мяч из левой руки в правую, подбросить его и одновременно поймать левой рукой, переложить мяч в правую и т. д. Затем выполнять упражнение в другую сторону.

35. В положении стойки баскетболиста подбрасывать и ловить два мяча, каждый двумя руками – один справа, другой слева. Упражнение выполняется без особого труда, если один мяч подбрасывать вверх в тот момент, когда другой начал опускаться. По мере усвоения упражнения снижать высоту полёта мячей.

**Упражнения в ведении мяча.**

1. Ведение мяча сидя на полу правой рукой – справа, левой рукой – слева.

2. Сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести его на левую руку, сделать два удара слева, два между ног и перевести на правую руку и т. д. После освоения упражнения выполнять по одному удару в каждой позиции.

3. Находясь в высокой стойке баскетболиста, сделать мах правой ногой вперёд и направить мяч правой рукой в пол под ногой с таким расчётом, чтобы он отскочил на левую руку, сделать мах левой ногой вперёд, направив мяч в обратное положение левой рукой, и т. д.

4. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ноги вместе, слегка согнуты в коленях. Упражнение выполнять в обе стороны.

5. Начинать упражнение с ведения мяча правой рукой справа, находясь в высокой стойке. Не прекращая ведения, сесть на пол, лечь и в обратной последовательности вернуться в и. п. Затем повторить упражнение, ведя мяч левой рукой.

6. В стойке ноги на ширине плеч, согнуты в коленях – ведение мяча по восьмёрке вокруг ног правой и левой рукой.

7. В положении выпада правой вперёд сделать удар мячом правой рукой справа, вторым ударом направить мяч под ногами на левую руку. Повторить движение левой рукой и т. д. По мере освоения упражнения выполнять его без дополнительного удара сбоку.

8. Стоя на одном колене, вторая нога выставлена вперёд, выполнять ведение мяча с руки на руку под коленом выставленной вперёд ноги.

9. Находясь в высокой стойке, выполнять ведение мяча с переводом с правой руки на левую за спиной.

10. Сидя на полу, выполнять ведение мяча правой рукой справа, по сигналу поднять ноги и перевести ударом под ногами мяч на левую руку и т. д.

11. Сидя в группировке на полу, выполнять ведение мяча вокруг себя, правой и левой рукой в обе стороны.

12. В положении стойки баскетболиста выполнять ведение мяча правой рукой, направляя удар назад, и, подхватив мяч той же рукой сзади, направить его вперёд и т. д. Затем сменить руку.

13. Удерживая мяч на правой руке, сбоку сделать шаг правой ногой вперёд и послать мяч в пол под правой ногой, чтобы он отскочил на левую руку, затем сделать шаг левой ногой вперёд и повторить движение левой рукой и т. д.

14. Выполнять ведение мяча, продвигаясь вперёд в полном приседе.

15. Выполнять ведение мяча, продвигаясь вперёд в полном приседе прыжками.

16. Стоя на месте, выполнять ведение двух мячей правой и левой рукой, одновременно ударяя их в пол. По мере усвоения упражнения выполнять его, продвигаясь вперёд сначала шагом, затем бегом.

17. То же упражнение, но уменьшая и увеличивая высоту отскока мячей от пола.

18. Выполняя ведение двумя мячами одновременным ударом в пол, поменять мячи местами и продолжать ведение. Сначала выполнять упражнение на месте, затем с продвижением вперёд.

19. Выполняя ведение двумя мячами, послать их ударом назад, повернуться на 180° и продолжать ведение. Сначала выполнять на месте, затем в движении.

20. Выполнять ведение двумя мячами, поочерёдно ударяя их в пол сначала на месте, затем с продвижением вперёд.

21. Выполняя ведение одновременно двух мячей вышеперечисленными вариантами, по сигналу менять направление движения (вперёд, назад, в стороны, на месте и т. д.)

22. Выполнять ведение одновременно двух мячей вокруг ног сначала вправо, затем влево.

**Упражнения в передачах мяча.**

1. Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу. Выполнять у стены или с партнёром.

2. Из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнёру) послать мяч назад двумя руками ударом в пол между ног. Выполнять у стены или с партнёром.

3. Удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперёд и движением рук назад послать мяч в стену или партнёру.

4. Завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперёд в стену или партнёру ударом в пол. Затем повторить упражнение с левой стороны.

5. Выполнять поочерёдно передачи двух мячей в стену с таким расчётом, чтобы после отскока от стены мяч ударился в пол и отскочил вновь к передающему. Использовать способы: двумя от груди, одной от плеча, одной снизу, двумя из-за головы.

6. Одновременная передача двух мячей в стену (партнёру) правой и левой рукой с последующей их ловлей. Для передач использовать способы: одной от плеча, одной из-за головы, одной снизу.

7. То же упражнение, только мячи посылать в стену (партнёру) с таким расчётом, чтобы ловля каждого выполнялась противоположной рукой.

8. Поочерёдные передачи двух мячей в стену (партнёру) с последующей их ловлей правой и левой руками. Для передач использовать способы: одной от плеча, одной из-за головы, одной сбоку.

9. Передачи двух мячей в стену (партнёру). Ловить каждый мяч только левой рукой, переложить его в правую руку и выполнить передачу. Затем упражнение выполнять в противоположной последовательности.

**Организационно – методические указания.**

Для достижения максимального эффекта необходимо в учебно-тренировачных занятиях с юными баскетболистами систематически применять комплексы, составленные из вышеперечисленных упражнений. Каждый комплекс должен включать все три вида упражнений. Упражнения выполняются в стойке баскетболиста. Исключения составляют те из них, где даются специальные указания.

Мяч контролируется кончиками пальцев, обязательны амортизирующие движения рук, туловища и ног. Зрительный контроль над мячом снижается по мере освоения упражнения. Хорошо усвоенные упражнения выполняются без него или под контролем периферического зрения.

Условия выполнения упражнений должны постоянно усложняться, что достигается изменением исходных положений, расстояний (сокращение расстояния от стены или партнёра при передачах), времени и т. д.

Упражнения целесообразно давать в начале основной части или в конце подготовительной части занятия. Комплекс может включать 5 – 7 упражнений и рассчитывается на 10 – 15 мин. в зависимости от условий. При этом одно упражнение должно выполняться не более 20 сек., а отдых между упражнениями – не менее 30 сек.

Для повышения эмоциональности занятий и учёта роста мастерства необходимо упражнения проводить в виде соревнований, учитывать количество повторений в единицу времени и число ошибок, определять победителей, регистрировать рекорды. Отдельные упражнения можно использовать в качестве домашних заданий.