

Учебно-методическая разработка к
«Дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по баскетболу»

на тему:

**«Организация работы тренера по
баскетболу в группе
начальной подготовки второго года
обучения»**

Разработал: тренер-преподаватель
МБУ ДО СШ «ЮНОСТЬ»
Кузьменко Евгений Николаевич

ст. Староминская 2023год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Аннотация.....	3
2. Введение.....	3
3. Основная часть:	
Раздел I. Физическая подготовка.....	3
1.Общая физическая подготовка.....	3
2.Специальная физическая подготовка.....	5
Раздел II. Техничко- тактическая подготовка.....	6
1.Техническая подготовка.....	6
2.Тактическая подготовка.....	7
4. Вывод.....	7
5. Список литературы.....	8

1. Аннотация

Учебно-методическая разработка «Организация работы тренера по баскетболу в группеначальной подготовки второго года обучения» предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей физической культуры.

Методическая разработка рассчитана на детей младшего и среднего возраста. В ней описываются разновидности организационной работы тренеров-преподавателей по баскетболу в группах НП-2, излагаются ошибки и рекомендации по их устранению, а также техническая и тактическая подготовка юных баскетболистов.

2. Введение

Организация тренировочного процесса в группах начальной подготовки различных уровней имеет первостепенное значение в становлении и овладении различных техник у юных баскетболистов. Научить правильному выполнению различных элементов в баскетболе (броски, передвижения, ведение мяча и т.д.), на начальном этапе, имеет самое важное значение в понимании баскетбола у юных спортсменов, ведь закрепление неправильной техники, в том или ином элементе, приводит к негативным результатам в дальнейшем. Главная задача тренера-преподавателя на начальных этапах подготовки – научить правильному выполнению различных баскетбольных элементов, постановке рук и ног при броске, передачах, правильному передвижению по площадке, ознакомить с базовыми элементами баскетбола – технике выполнения двух шагов и остановке прыжком.

Важнейший опыт можно получить, глядя, на работы ведущих тренеров СССР и России (А.Гомельского, В.Карасева, Е.Пашутина), а также тренеров НБА Г.Поповича, П.Райли, Ф.Джексона и Э.Споэльстры.

3. Основная часть

Раздел I. Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Игра в баскетбол предъявляет организму ребенка довольно высокие требования. Без хорошей физической подготовки невозможны никакие успехи в работе над собою. Физическая подготовка создает «фундамент» для основы дальнейшего развития ребенка и обучения его различным двигательным навыкам.

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки

учащихся. Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

- 1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, сдача норм комплекса ГТО I и II ступени - «К стартам готов», «Стартуют все».
- 2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
- 3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- 4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
- 5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
- 6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- 7. Привитие навыков к соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
- 8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

Физическая подготовка в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками.

Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать. Большое внимание следует уделять акробатическим и гимнастическим упражнениям, легкой атлетике, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их -- не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Средства физической подготовки (упражнения, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования) можно условно разделить на три группы: а) осень; б) зима; в) весна - лето. 1-ая группа характеризуется началом учебного года и требует постепенного «втягивания» и развития детского организма. Начинаем учебный год с кроссовой подготовки по улице, если, конечно, позволяют

условия работы и погоды. Из средств физической подготовки наиболее удобны к применению - кросс, подвижные игры (конечно футбол), прыжковые упражнения. Всё, что имеется на улице, на вашем стадионе. Много приходится придумывать самому. Принцип один - невысокая интенсивность и сравнительно небольшой объем занятия. Но только необходимо ориентироваться на состояние учащихся. Если они уже устали, не надо их переутомлять, можно побеседовать с ними или провести необходимую вам организационную работу, но не «перегружайте» их. Если погодные условия не позволяют проводить занятия на улице, можно в зале, но соблюдая принцип подготовки - равномерного движения. Например: ведение мяча в равномерном темпе по кругу правой и левой рукой длительное время (в разумных пределах). Здесь мы можем сочетать физическую подготовку и техническую. Немного монотонно получается, но придется потерпеть. Этот этап - базовый, он очень необходим, так как «закладывает» базу физической подготовки на весь учебный год.

Второй этап физической подготовки «зимний», обуславливается тем, что занятия проводятся только в спортивном зале и в методике развития физических качеств преобладают игровой и соревновательный методы, а также сопряженный метод, где мы можем сочетать и технико-тактические действия. «Зимний» период физической подготовки может и не очень удобный для общей физической подготовки, но возникающие вынужденные перерывы в работе, вызванные каникулами у учащихся в общеобразовательной школе позволяют разнообразить физическую подготовку и снова вернуться к упражнениям невысокой интенсивности и, очень любимой в группах начальной подготовки, футболу. Немного поиграем, отдохнем в период школьных каникул и снова начнем работать как надо. «Зимний» период физической подготовки вообще очень плодотворный, самый работоспособный для детей и тренера. Дети все на «месте», ничто не отвлекает их и можно спокойно и плодотворно работать. Но еще раз напоминаю - не «перегрузи»! Постоянный контроль зрительный за физическим состоянием. 3-ий этап физической подготовки «весна-лето» характеризуется уже некоторой «усталостью» учебного года и желанием выйти на улицу. Но принципиальное отличие от первого этапа, когда закладывается фундамент физической подготовки, от этапа заключительного, в том, что снижается общий объем физической подготовки, необходима «разрядка» детскому организму. По возможности выходим на улицу. Снова включаем подвижные игры, футбол. Кроссовая подготовка уменьшается и имеет больше укрепляющее значение. Но не забываем и спортивный зал. Примерно 50% времени -улица и снова в зал на работу с мячами. Летний период работы, когда группа уменьшается, физическая подготовка имеет целью плавное снижение нагрузки на организм учащихся и подготовка их к летнему-оздоровительному периоду и отдыха учеников от всех тренировок. Наступит период длительного перерыва в занятиях. Резкое

прекращение физических нагрузок нежелательно. В это период работы основное время занимает игровая подготовка и игровая практика.

2. Специальная физическая подготовка.

Напомним, что специальная физическая подготовка-это умение выполнять специальную (баскетбольную) работу в необходимый отрезок времени. У нас таковым отрезком является 40 минут игрового времени в достаточно высоком темпе работы. Это, конечно, идеальная подготовка, но далеко не все ученики смогут подготовить себя так. Хотя есть и исключения. Большое значение имеет генетический наследственный фактор. Хотя, сейчас, можно отметить общий уровень снижения «крепости» взрослых людей и их детей тоже. Специальная подготовка начинается во втором этапе физической подготовки, когда уже заложен некий «фундамент» общей физической подготовки. Удобно начинать по плану работы, когда прошли у школьников календарные каникулы или вы закончили этап подготовки выступлением в соревнованиях.

Из 3-х видов специально физической подготовки (скоростной, силовой, прыжковой выносливости) наиболее интересна в этот период развития школьников -скоростная выносливость. Дети в этот период жизни - «легки» и легко развивают свои скоростные и наследственные данные. Включать скоростные упражнения можно и вначале тренировки и в дальнейшем в конце тренировки, можно включать в перемещения и упражнения с мячами. Здесь полное ваше творчество, в зависимости от плана работы и состояния подготовленности ваших учеников. Развитие скоростной выносливости всегда происходит эмоционально, в игровой форме. Дети очень любят принцип - «кто быстрее» и легко на него отзываются. Очень полезно включить в систему скоростной выносливости «баскетбольные» перемещения, но, предварительно, изучив их. При повышении скорости - «ломается» техника, а это не желательно. Все-таки такой ранний период работы, как 2-ой год начальной подготовки предполагает обучение двигательным навыкам, а не совершенствование их. Силовая подготовка в этот период развития учеников интересует нас несколько не меньше, так как развитие физической массы незначительно и требует больше педагогического момента, то есть приучать детей к работе над собой в плане физических кондиций. В основном силовую подготовку я бы включил в конце тренировки. Дозировка очень индивидуальна и большее значение имеет это целью приучить их «подкачивать» себя.

Раздел II. Техничко- тактическая подготовка.

1. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки -- воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом и различными способами перемещения (бег, приставные шаги, прыжки и т. д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Техническая подготовка игрока включает в себя и технику перемещения и технику владения мячом и технику защитных действий. Такое большое многообразие и тонкость в работе конечно очень интересны и похвальны, но на практике всего этого добиться очень и очень трудно. Это идеал. Из опыта работы моего я бы поставил все-таки на первое место технику владения мячом и, конечно же, технику нападения. Наверное, со мною не согласятся, но думаю та: когда ребенок приходит в зал, то он приходит, прежде всего, поиграть. И любое его знакомство с мячом предполагает бросок по корзине. Если сразу не обратить на это внимание, то закрепляется неправильная техника броска, а переучивать потом сложнее. Конечно и техника перемещений закрепляется неправильная и техника защиты необходима нам и потом приходится исправлять упущенные ошибки в технике. И все-таки я бы начинал и закреплял именно бросок и необходимые технические действия - повороты с мячом, передачи, ведение мяча, технические приемы на ведении, ловля мяча в игровой форме (жонглирование). Вернусь назад и скажу, что обучения защитным действиям очень и очень необходимо. Начинать нужно с перемещения игрока в защитной стойке. Наверное, это основа для игры в защите. Хотелось бы уделять защитным действиям до 50% учебного времени, но это не всегда получается. Дети любят нападать, а защищаться очень и очень немногие. Защита - очень большой труд, а трудиться мы не любим. Поэтому очень осторожно, но все-таки включайте защитные действия в тренировку, но наблюдайте, как идет дело. Не переусердствуйте.

Всю техническую подготовку постепенно необходимо научиться сочетать с тактической подготовкой, так как это и есть, собственно, игра в баскетбол.

2. Тактическая подготовка.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе -- сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако на второй год несколько уменьшается время на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку.

Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

Тактическая подготовка в группе начальной подготовки 2 года обучения - это, наверное, начало обучения тактическим взаимодействиям игроков в детской баскетбольной команде. С чего начать? Разделим, как обычно, на тактику нападения и тактику защиты. Тактика нападения - это тактика «как» нападать. Как же нападать? Да, конечно же, с помощью передач мяча друг другу. Использовать можно различные подводящие игры (например: «салки с передачами»). Во время игр необходимы остановки для разъяснения и поправок. Не думайте, что у вас все сразу получится. Тактика подразумевает мышление игрока, а это задачи намного более трудные, чем просто обучение какому-либо навыку. Но не унывайте, постепенно, постепенно ребята поймут, что вы от них хотите. Включайте тактику во вторую половину тренировки, где уже преобладает игровая форма. Из тактики выполнения броска можно порекомендовать обучение месту броска, то есть 3-х секундную зону. Она выделена ярким цветом баскетбольной разметки и можно легко ориентироваться - откуда можно бросать. Если тактика в вашей группе продвигается успешно, то можно порекомендовать взаимодействие игроков в парах, то есть «отдал-выйди». В условиях быстроменяющегося состава игроков в группах начальной подготовки, наверное, этого будет достаточно. Все-таки лучше делать меньше, да лучше.

Из тактики защиты я бы выбрал умение найти «своего» игрока и правильно его закрыть и постараться не потерять во время игры. Все это требует времени. Растут дети и растет их понимание игры. Всему свое время. Конечно, логично напридумывать очень много, но необходимо ориентироваться на вашу группу, что она может принять от вас в данный момент. Все тактические взаимодействия проверяются в учебной игре. Не давайте много задач на игру. Хватит 1-ой задачи в нападении и 1-ой задачи в защите. И вы увидите, что этих задач для вас очень много. Для их решения понадобится не один год. Выполнение поставленных задач необходимо проанализировать на последующих тренировках (разбор игры).

4. Вывод

Этап начальной подготовки существенно помолодел. В настоящее время в баскетболотренера начинают делать массовый набор со второго, а иногда и с первого класса образовательных школ. Через год, два можно играть в первенствах и турнирах для самых маленьких на всевозможных уровнях. Задача любого тренера - обучить качественно и быстро, чтобы его команда была конкурентоспособной, и дети с тренером получали удовлетворение от проделанной работы. При обучении техники броска, а также при обучении и других технических баскетбольных элементов, я придерживаюсь простой истины: научить от простого к сложному. Если дети морально легко будут воспринимать обучающий процесс, то можно и постепенно двигаться вперед в обучении, по ходу корректируя ошибки. На моих тренировках я применяю метод обучения и совершенствования на три счёта. На три счёта, с проговариванием, дети легко осмысливают правильные базовые действия, тем самым правильно координируются, при выполнении бросков. Далее же, постепенно по мере усвоения базовых элементов бросков, техника игрока расширяется, координируется и совершенствуется. С помощью регулярных тренировок и следования простым советам, можно улучшить свою технику бросков и достигнуть успеха в игре баскетбол.

5. Список литературы.

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
4. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
5. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград.
7. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Юный баскетболист - М.: Физкультура и спорт, - М., 1987