



БИБЛИОТЕЧКА СЕЛЬСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНИКА

В. А. ХРЫНИН

ИГРАЙТЕ В БАСКЕТБОЛ



В. А. ХРЫНИН

ИГРАЙТЕ В БАСКЕТБОЛ



**Издательство
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“
Москва 1967**

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта советской молодежи.

Ряды баскетболистов сейчас насчитывают более трех миллионов любителей, и число занимающихся непрерывно растет.

Коллективный характер игры, высокий темп и острота атак, разнообразие тактических и технических приемов — вот что привлекает в баскетболе.

Занятия баскетболом развивают такие необходимые человеку качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке.

Эта брошюра предназначена для инструкторов-общественников и тренеров по баскетболу в сельской местности. Она поможет им правильно строить педагогический процесс, проводить занятия содержательно и интересно, т. е. лучше воспитывать новые кадры баскетболистов.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА

Чтобы организовать баскетбольную секцию в совхозе или колхозе, необходимо в первую очередь выявить желающих заниматься баскетболом. В стенной печати, по местному радио можно объявить о создании секции баскетбола и о записи всех желающих. Для наглядной агитации рекомендуется организовать показательную игру, провести небольшую беседу о баскетболе. Если нет возможности сделать это собственными силами, то лучше всего обратиться в соответствующую городскую организацию, которая поможет организовать такую показательную игру и беседу.

В секцию записываются все желающие, которые прошли медицинский осмотр и допущены врачом к занятиям.

Работа секции строится на широкой инициативе и самостоятельности занимающихся, под контролем и при помощи коллектива физкультуры, профсоюзной, партийной и комсомольской организаций.

Секция:

1. Оказывает всемерную помощь профсоюзной, комсомольской и партийной организациям сельской местности в воспитании всесторонне развитых, активных строителей коммунистического общества.

2. Содействует улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию занимающихся, прививает им гигиенические навыки, учит правильному режиму, дисциплинированности и коллективизму.

3. На систематических учебно-тренировочных занятиях расширяет и совершенствует знания, навыки и умения занимающихся играть в баскетбол.

4. Готовит из числа занимающихся актив для проведения массовой физкультурной и спортивной работы в сельской местности.

На общем собрании секции из числа наиболее активных членов выбирается бюро в составе 3—5 человек сроком на один год. Члены бюро выбирают председателя. Председатель и бюро поддерживают с тренером самый тесный контакт. Каждый член бюро имеет определенные обязанности.

Бюро секции должно обеспечить всю организационную, учебно-тренировочную, воспитательную работу, медицинский контроль и хозяйственную работу.

В организационные задачи входит: составление спортивного календаря секции; разработка и утверждение положений о соревнованиях своего коллектива физкультуры; организация сдачи норм ГТО и ГЗР; организация и проведение соревнований; контроль и оказание помощи тренировочным группам отдельных бригад, ферм, отделений, производственных участков; вовлечение в секцию нового контингента любителей баскетбола.

В учебно-тренировочные задачи входит: разработка учебных планов, программ тренировок, расписания занятий групп; комплектование команд к состязаниям различного масштаба; контроль за ходом учебно-тренировочного процесса, учет посещаемости.

Особое место в работе бюро должна занимать воспитательная работа. Спорт не самоцель, а средство, которое способствует гармоническому развитию человека, помогает ему в труде, жизни. Добросовестное отношение к тренировкам, уважение к коллективу — вот на что в первую очередь должно обращать внимание бюро секции. Только принципиальный подход к этим вопросам поможет создать здоровую атмосферу дружбы и товарищества в коллективе.

Тренер должен быть примером для занимающихся. Недостаточная требовательность, терпимое отношение к кажущимся на первый взгляд мелочам могут привести к серьезным трудностям в воспитании спортсменов, бороться с которыми в дальнейшем будет все труднее.

Баскетбол — вид спорта, который хорошо воспитывает волевые качества. Воля воспитывается и проявляется во время преодоления больших физических нагрузок; когда нужно быстро и решительно действовать в сложной

игровой обстановке, преодолеть отрицательные психологические явления (волнение, боязнь противника, неуверенность в победе). Поэтому тренер обязан в своей работе систематически применять упражнения, требующие мобилизации волевых усилий.

Как было указано выше, заниматься баскетболом могут те лица, которые прошли медицинский осмотр и допущены врачом к занятиям. Тренер не имеет права допускать к занятиям тех занимающихся, которые не прошли первичного или, если это необходимо, повторного медицинского осмотра.

Врач и тренер должны находиться в постоянном контакте. Задача врача — регулярно сообщать тренеру данные о состоянии здоровья, физического развития и тренированности каждого занимающегося. Тренер на основании этих данных должен определять тренировочные нагрузки в каждом занятии для группы и отдельно для каждого занимающегося.

Большую роль в правильном построении тренировок и определении нагрузок играет самоконтроль занимающихся. Он позволяет предотвратить переутомление и перетренировку спортсмена. Данные самоконтроля лучше всего заносить в дневник, где записываются самочувствие до и после тренировки, игры, аппетит, сон, пульс, спортивные результаты, работоспособность. Тесное взаимодействие врача, тренера и спортсмена значительно помогает повышению игрового уровня баскетболиста без ущерба для его здоровья.

Члены бюро должны заниматься хозяйственными вопросами. Они ведают сметой расходов на нужды секции, следят за сохранностью спортивного инвентаря и оборудования, приобретают инвентарь, спортивную форму, специальную учебную литературу, кинограммы, плакаты и т. д.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Климатические условия средней полосы СССР позволяют заниматься на воздухе с апреля по октябрь, т. е. семь месяцев в году. Основной цикл занятий предусматривает три периода: подготовительный — апрель — май;

соревновательный (основной) — июнь — октябрь и переходный — зимние месяцы.

Если колхоз или совхоз имеют спортивный зал, то баскетбольная секция может вести учебно-тренировочную работу круглый год. В этом случае учебный процесс в зимний период будет выглядеть так: переходный — ноябрь, подготовительный — декабрь, соревновательный (основной) — январь — февраль и снова переходный — март.

В зимнее время следует использовать лыжи, коньки, хоккей, занятия которыми способствуют укреплению организма и являются хорошей базой общей физической подготовки.

Задачи подготовительного периода — всесторонняя физическая подготовка занимающихся и сдача норм ГТО и ГЗР; совершенствование морально-волевых качеств игроков; изучение технических приемов и совершенствование в них; разучивание различных вариантов ведения игры в защите и нападении; тактическая подготовка команд к соревнованиям.

К концу подготовительного периода команды должны разработать несколько вариантов игры в защите и нападении, добиться взаимодействия между всеми звеньями и игроками, которые должны к этому моменту достигнуть спортивной формы (наивысшей работоспособности организма). Признак спортивной формы — быстрое вхождение в рабочее состояние, высокая работоспособность и быстрое восстановление организма после нагрузки.

Средства подготовительного периода — различные упражнения гимнастического и легкоатлетического характера, способствующие общему развитию и укреплению организма; специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести, ловкости, выносливости и других физических качеств, необходимых баскетболисту; изучение техники и тактики игры в защите и нападении и совершенствование в них на основе избранных систем игры, разучивание определенных тактических комбинаций, проведение товарищеских и контрольных встреч.

Задачи соревновательного (основного) периода — сохранение спортивной формы; дальнейшее совершенствование занимающихся в технике и тактике игры; развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся; успешное выступление в соревнованиях до конца сезона.

В этом периоде следует учитывать напряженность соревнований, индивидуально регулировать объем и характер тренировочной нагрузки для занимающихся, чтобы у них сохранились интерес и желание тренироваться.

Средства соревновательного (основного) периода: все средства подготовительного периода; однако характер упражнений, их дозировка и нагрузка целиком зависят от состояния команды; совершенствование в технике приобретает индивидуальный характер; беседы по тактике игры, разбор и обсуждение календарных и товарищеских встреч; на протяжении всего периода особое внимание уделяется воспитательной работе.

Переходный период в зависимости от условий тренировки может быть или самым коротким, или самым продолжительным в году. Его задачи: постепенное снижение нагрузки и выведение организма занимающихся из состояния спортивной формы; разгрузка нервной системы; удержание на высоком уровне физической подготовки; ликвидация недостатков в технике игры.

Средства переходного периода: различные виды общеразвивающих упражнений; специальная подготовка для ликвидации недостатков в физическом развитии занимающихся; занятия другими видами спорта.

Тренеру следует исходить из того, что в переходном периоде нужно не отдыхать, а продолжать физическое и техническое совершенствование занимающихся, так как лучшее средство отдыха — перемена форм и характера активной деятельности человека, а не исключение его на какой-то период из спортивной жизни.

Чтобы секция или отдельные команды работали планомерно, необходимо сразу же после их организации составить годовой учебный план. В годовом плане раскрываются основные задачи учебно-тренировочного процесса и указывается количество часов, отводимых на выполнение этих задач.

На основе годового учебного плана составляется график прохождения учебного материала. Он определяет время прохождения материала в течение всего периода тренировок и его объем по периодам. Изучаемый материал должен соответствовать контингенту занимающихся (полу, возрасту, степени подготовленности). В графике прохождения учебного материала необходимо учитывать специфику сельских районов, особенно время посевной и

Примерный годовой учебный план

Содержание занятий	Количество часов	
	сезонная подготовка	кругло-годовая подготовка
Теория		
1. Физическая культура и спорт в СССР	2	2
2. История баскетбола. Краткий анализ развития баскетбола в СССР	2	2
3. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи	1	3
4. Техника и тактика баскетбола	2	8
5. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	2	2
6. Оборудование и инвентарь	1	2
Итого часов: . . .	10	19
Практика		
1. Общая и специальная физическая подготовка	50	102
2. Обучение технике и тактике баскетбола и совершенствование в них	98	156
3. Товарищеские и учебные игры	20	35
Итого часов: . . .	168	293
Всего часов: . . .	178	312

Примечание. Теоретические занятия проводятся в виде бесед до и после занятий.

уборочной. В этот период целесообразно давать занимающимся индивидуальные задания для самостоятельных занятий по технической, общей физической и специальной подготовке.

Для конкретизации прохождения учебного материала на каждый месяц составляется рабочий план.

Примерный график прохождения учебного материала

Разделы учебной программы	Всего часов по сезонной программе	Периоды и месяцы												Всего часов по календарной программе		
		подготовительный		соревновательный (основной)						переходный	подготовит.	соревновательный (основной)			переходный	
				апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь							октябрь
		апрель	май							июнь	июль	август	сентябрь		октябрь	
Теоретические занятия	10	2	4	2				2				1	2	2	2	19
Физическая подготовка																
а) общая	28	5	5	3	4	3		4	3			12	3	2	12	60
б) специальная	22	3	3	3	4	3		3	4			6	3	2	6	42
Обучение и совершенствование в технике баскетбола	60	10	10	8	8	8		8	8			3	10	10	5	98
Обучение и совершенствование в тактике баскетбола	38	5	5	5	5	6		6	6			2	6	5	2	58
Товарищеские и учебные игры	20			2	4	4		4	6				4	6	5	35
Итого часов:	178	25	27	23	25	24		27	27			24	28	27	28	312

Примерный рабочий план

Содержание занятий

1-я неделя.

Урок № 1. Ознакомление с методикой проведения разминки, обучение передвижению приставным шагом, обучение ловле и передач мяча двумя руками от груди.

Урок № 2. Повторение материала урока № 1, обучение остановкам и поворотам, обучение броску двумя руками от груди.

Урок № 3. Повторение материала уроков № 1 и 2, обучение ведению мяча на месте, совершенствование бросков двумя руками от груди.

2-я неделя.

Урок № 4. Повторение материала, пройденного на уроках 1—3, обучение передач мяча одной рукой от плеча, обучение ведению мяча в движении и т. д.

На каждое занятие (урок) составляется план-конспект, в котором раскрывается содержание материала, характер упражнений, дозировка и методика работы на данном уроке.

Примерный план-конспект урока № 30

Задачи: 1. Совершенствование передач мяча в тройках. 2. Совершенствование передач мяча в спину (вслед). 3. Обучение позиционному нападению с использованием заслонов.

Продолжительность урока 120 мин.

Учебный материал и дозировка	Методические указания
------------------------------	-----------------------

Вводная часть (5 мин)

Построение, рапорт. Сообщение задач урока	
---	--

Подготовительная часть (17 мин)

- | | |
|--|--|
| 1. Ходьба с постепенным переходом на бег | |
| 2. Бег с ускорениями и прыжками — 7 мин. | |
| 3. Общеразвивающие упражнения в движении — 10 мин. | |

В беге в прыжке достать сетку корзины. Ускорение выполняется по сигналу
Следить за правильным выполнением упражнений

Основная часть (90 мин.)

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Совершенствование передач мяча в тройках (центр, нападающий, защитник) — 15 мин.2. Совершенствование передач мяча в спину (вслед) — 10 мин.3. Обучение позиционному нападению с использованием заслонов — 25 мин.4. Двусторонняя игра — 40 мин. | <p>Центр подбирает мяч под щитом и передает выходящему вперед нападающему; в это время защитник делает рывок, получает мяч от нападающего и забрасывает его в корзину. Центр снова ловит мяч и т. д.</p> <p>Построение, как в предыдущем упражнении, но рывок защитника и выход нападающего на передачу проходят вдоль одной боковой линии.</p> <p>Следить за правильной постановкой заслонов и выполнением комбинации. Дать схему</p> <p>Позиционное нападение с использованием заслонов и быстрого прорыва. После 15 мин. игры — перерыв 10 мин. В перерыве штрафные броски</p> |
|---|---|

Заключительная часть (8 мин.)

- | | |
|--|---|
| Спокойный бег с переходом на ходьбу. Подведение итогов урока | Разбор наиболее характерных ошибок. Дать информацию о следующем занятии |
|--|---|

Тренер

(подпись)

Урок — основная форма проведения учебно-тренировочной работы по баскетболу. Схема плана конспекта урока постоянна. Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Первая, *вводная, часть* имеет своей задачей организацию занимающихся в предстоящей деятельности. Для этого используются построения, перестроения и размыкания, повороты на месте и в движении, ходьба и бег, упражнения на внимание.

Задачи второй, *подготовительной, части* — подготовить занимающихся к основной части урока; развитие общей физической подготовки игроков. В этой части урока

используются различные упражнения без снарядов, на снарядах и с предметами, способствующие развитию физических качеств, укреплению органов дыхания и кровообращения; упражнения на координацию движений, разновидности бега, ходьбы, прыжков, метаний; специальные упражнения, назначение которых — способствовать освоению основных игровых действий.

Задача третьей, *основной, части* урока — обучение специальным техническим и тактическим приемам и совершенствование в них; развитие физических и моральных качеств, достижение сыгранности команды. В этой части урока изучаются различные технические и тактические приемы игры, отдельные моменты игры и комбинации, системы игры и их варианты. При разучивании и совершенствовании отдельных приемов следует больше использовать игровые упражнения.

В задачи четвертой, *заключительной, части* входит: организованное окончание занятия, приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подведение итогов урока. Для этого применяются спокойный бег и ходьба, упражнения на расслабление. В конце занятия — краткая беседа с подведением итогов урока и разбором наиболее характерных ошибок, встретившихся у занимающихся на уроке.

Тренеру необходимо также вести **журнал учета посещаемости и пройденного материала**. В этом журнале помещается список занимающихся с краткими сведениями о них (год рождения, партийность, место работы или учебы, разряд, домашний адрес), отмечается дата прохождения медицинского контроля и уже изученный на занятиях материал.

ТЕХНИКА ИГРЫ *

Чтобы научиться играть в баскетбол, надо овладеть многими техническими приемами: передачами, бросками, ловлей, ведением мяча, всевозможными передвижениями, поворотами, прыжками, остановками, финтами.

Ни одна задуманная тактическая комбинация не может быть осуществлена командой, если ее игроки технически слабо подготовлены.

* В данной брошюре использованы материалы книг П. М. Цейтлина («Баскетбол». ФиС, 1955), С. Г. Башкина («Уроки по баскетболу». ФиС, 1966), К. И. Травина («Баскетбол». ФиС, 1957).

Техника баскетбола подразделяется на технику игры в нападении и на технику игры в защите. Недостатки в технике можно обнаружить даже у некоторых ведущих баскетболистов. Это следствие неправильного начального обучения.

Вначале нужно добиться правильной общей структуры выполнения приема, а затем шлифовать его, обращая внимание уже на отдельные детали.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Передвижение по площадке

Передвижение по площадке и работа ног — основа техники баскетбола. В любом приеме, будь то передача, ловля, бросок, не говоря уже о поворотах, в большей или меньшей степени участвуют ноги.

Игрок должен всегда сохранять равновесие и быть готовым к передвижению в любом направлении. Поэтому правильное всего передвигаться на полусогнутых ногах.

Передвижение осуществляется бегом и прыжками.

Бег может быть по прямой, с изменением направления и скорости, с остановками, спиной вперед. Чтобы быстро выйти на свободное место или оторваться от противника, применяется рывок.

Особенность бега баскетболиста заключается в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно начинаться с пятки или со всей ступни. После отталкивания нога сильно сгибается в колене и с поднятым бедром выносится вперед. Руки, слегка согнутые в локтях, двигаются свободно; туловище немного наклонено вперед; голова приподнята.

Очень важно уметь варьировать скорость бега, то замедляя его, то делая рывок, то используя остановки. В таком случае противник всегда будет находиться в напряжении.

Остановки выполняются одним или двойным шагом или прыжком.

Во время остановки двойным шагом игрок делает удлиненный шаг, выставляя ногу пяткой вперед, и одновременно откидывает туловище назад. Затем делается второй, более короткий, шаг, тяжесть тела остается на опорной ноге, которая сильно сгибается.

При остановке прыжком делается небольшой скользящий прыжок по ходу движения игрока, причем, оттолкнувшись одной ногой, игрок откидывает в воздухе туловище назад и приземляется на обе ноги одновременно, приседая и отклоняясь назад.

Повороты в движении применяются для того, чтобы обойти противника с неожиданной для него стороны. Двигаясь прямо на противника, игрок внезапно останавливается непосредственно перед ним на согнутых ногах. Вслед за тем, без всякой задержки, он поворачивается по ходу своего движения на впереди стоящей ноге.

Для сохранения равновесия туловище наклоняется вперед. При этом противник оказывается сбоку, так что путь вперед становится открытым.

Поворот следует выполнять очень быстро и как можно ближе к противнику, иначе указанного преимущества не получится.

При обучении и тренировке перемещений надо стремиться к тому, чтобы создать свободу действий занимающимся. Бег следует проводить с изменением скорости и направления; прыжками, остановками по свистку или другому сигналу. Для этого можно использовать эстафеты и подвижные игры, куда включить различные виды передвижений.

Ловля мяча

В процессе игры приходится ловить мяч на разной высоте: летящий на уровне груди, ног, выше головы игрока, после отскока от площадки, катящийся мяч. Положение игрока также бывает самым различным. Однако во всех случаях следует придерживаться следующих указаний:

1) по возможности не напрягаться;

2) помнить, что ловля — это исходное положение для ведения, передачи, броска и других действий. Поэтому следует ловить мяч в основном только пальцами. Будет ошибкой, если, поймав мяч, игрок меняет положение кистей и пальцев для последующих действий;

3) игрок не должен отрывать взгляда от мяча до тех пор, пока не коснется его пальцами;

4) необходимо принимать устойчивое положение после ловли, чтобы, овладев мячом, можно было выполнить любой прием.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди — самый распространенный и наиболее легкий способ приема мяча. Его основные элементы встречаются и во всех других видах ловли (рис. 1).

При этом способе спортсмен, стоя на слегка согнутых ногах, вытягивает перед грудью руки с ладонями, обращенными к мячу. Кисти рук образуют подобие воронки, несколько меньшей по ширине, чем диаметр мяча.

В момент, предшествующий касанию мяча пальцами, руки начинают сгибаться в локтях, кисти поворачиваются в сторону мизинцев и пальцы охватывают мяч. Руки продолжают сгибаться в локтях и подводятся к туловищу — этим гасится скорость полета мяча и достигается амортизация. Во время ловли ноги тоже сгибаются, но незначительно по сравнению с руками.

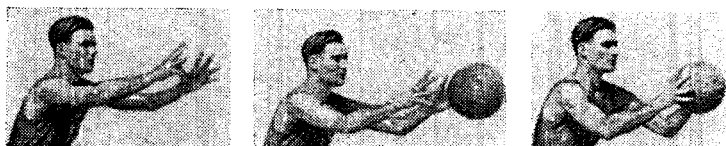


Рис. 1

Ловля мяча двумя руками над головой чаще всего применяется при высоком полете мяча или когда мяч можно поймать только подпрыгнув вверх. Руки, слегка согнутые в локтях, выбрасываются вперед-вверх. Кисти образуют подобие чаши, основанием которой являются ладони и большие пальцы; кисти расслаблены; большие пальцы направлены друг к другу. После того как мяч пойман, руки быстро сгибаются и мяч переносится к груди. Приземляться нужно на слегка согнутые ноги, чтобы сохранить равновесие.

Ловля мяча двумя руками с полуотскока применяется, когда мяч, не долетев до игрока, ударяется о площадку (рис. 2).

Баскетболист при этом должен двинуться навстречу мячу, сильно согнув ноги в коленях и выдвинув одну из них вперед.

Руки, слегка согнутые в локтях, должны быть опущены вниз. Кисти рук образуют воронку, обращенную вниз. Находящаяся впереди нога должна оказаться возле точ-

ки падения мяча. Едва мяч отскочит вверх, кисти обхватывают его сверху и сбоку. Игрок быстро подносит мяч к груди и принимает обычную стойку.

Ловля одной рукой с поддержкой обычно осуществляется в тех случаях, когда мяч летит на уровне плеча или головы, но в сторону от тела спортсмена.

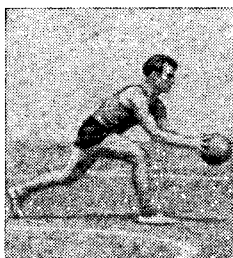
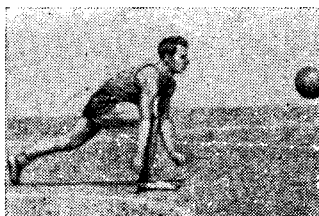


Рис. 2.

Навстречу мячу вытягивается полусогнутая рука с разведенными пальцами. Как только мяч коснется пальцев, рука, сгибаясь, отводится назад, как бы продолжая, но задерживая полет мяча.

Этому движению помогает поворот туловища вправо или влево, а когда мяч приближается к туловищу, он подхватывается другой рукой. Тяжесть тела при ловле должна распределяться равномерно на обе ноги, чтобы игрок, поймав мяч, мог оказаться в удобном положении для дальнейших действий (рис. 3).

Ловля мяча одной рукой без поддержки осуществляется так же, как и в предыдущем приеме. Разница заключается в том, что мяч удерживается на кисти благодаря еще более плавному окончанию движения за счет

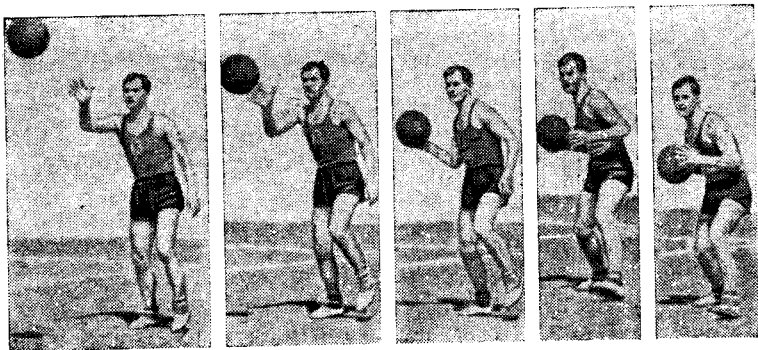


Рис. 3.

большого поворота туловища и переноса тяжести тела на сзади стоящую ногу.

Кроме этих видов ловли существует еще ловля катящегося мяча, ловля низко летящего мяча. Однако перечисленные выше виды являются основными и помогут без труда освоить все другие виды ловли.

Передачи мяча

Главное средство, с помощью которого ведется игра, — это передачи мяча. Они выполняются двумя руками или одной рукой на месте, в движении или в прыжке.

Передача двумя руками от груди — наиболее распространенный, наиболее доступный способ передачи (рис. 4).

Перед передачей мяч держится немного ниже груди,

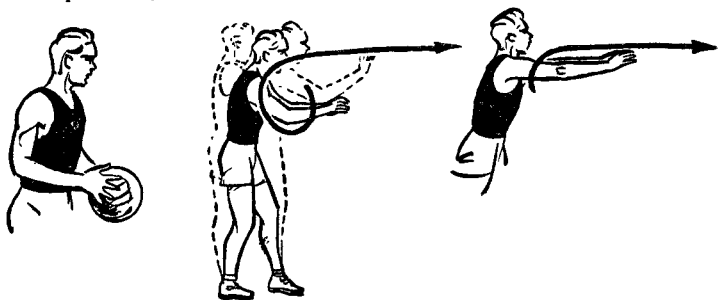


Рис. 4

руки согнуты в локтях, пальцы направлены вперед, ноги согнуты в коленях, причем одна нога выставлена вперед.

Передача начинается подтягиванием рук вверх к груди с их дальнейшим резким выпрямлением вперед и заключительным движением кистей. Плечи подаются вперед, ноги выпрямляются, центр тяжести переносится на стоящую впереди ногу. Кисти, выпустив мяч, расслабляются.

Передача двумя руками сверху. Перед передачей мяч поднимается над головой на вытянутых руках. Кисти, слегка отведенные назад, обхватывают мяч с боков так, что мизинцы находятся впереди. Ноги почти прямые, одна из них немного впереди. Мяч посылается резким движением рук вперед с энергичной работой кистей. Руки заканчивают движение примерно на уровне головы.

Эту передачу можно выполнять и в прыжке. Перед ее началом мяч находится на уровне груди, ноги согнуты. Во время прыжка руки с мячом выносятся вверх. Передача производится в наивысшей точке прыжка.

Передача двумя руками снизу применяется в тех случаях, когда нужно быстро отпасовать мяч, находящийся низко над площадкой — примерно на уровне коленей. Перед передачей пальцы, придерживая мяч с боков, опущены вниз, локти слегка согнуты, туловище наклонено вперед.

Затем делается резкий шаг вперед с одновременным выносом рук в том же направлении. Мяч выпускается в тот момент, когда руки примут горизонтальное положение.

Быстрота полета мяча зависит от резкости движения рук и кистей. В игре нередко применяется передача снизу одной рукой. Все движения при этом совершаются точно так же, как и при передаче двумя руками, только мяч лежит на ладони, которая производит передачу и поддерживается сбоку другой рукой.

Передача одной рукой от плеча применяется для быстрого паса на большое расстояние. Этот способ очень удобен, так как не требует большого замаха и обеспечивает хороший контроль над мячом (рис. 5).

В исходном положении туловище повернуто вполоборота к партнеру, согнутые ноги расставлены примерно на ширину плеч. Для замаха руки отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались, и одновременно

слегка сгибаются ноги и поворачивается туловище. Затем мяч перекладывается на кисть руки и поднимается над плечом. Передача начинается с поворота туловища и переноса веса тела на впереди стоящую ногу. Затем происходит резкое выпрямление руки с поступательным движением кисти и одновременным выпрямлением ног.

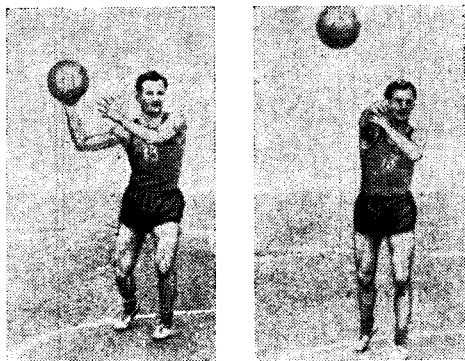


Рис. 5.

Передача в движении обычно выполняется на два шага (рис. 6). Бегущий игрок при получении мяча делает удлиненный шаг. На втором, несколько укороченном, ша-

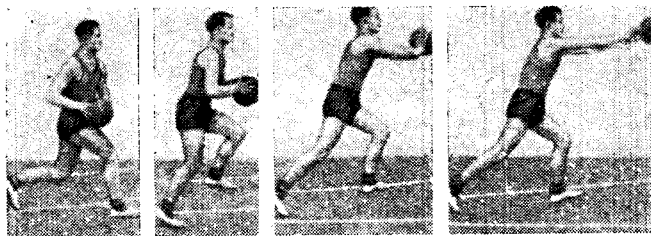


Рис. 6.

ге он передает мяч партнеру. Передачи в движении можно выполнять любым способом: двумя руками и одной рукой от груди, головы, плеча, снизу, сбоку.

Кроме перечисленных передач используются передачи двумя руками из-за головы, одной рукой из-за спины, над головой, сбоку и другие.

Обучение передачам и ловле мяча должно проводиться одновременно. Главное внимание на первых занятиях следует обратить на ловлю, так как именно во время ловли чаще всего бывают повреждения пальцев.

Обучение следует вести методом от простого к сложному.

I стадия — обучение передачам и ловле двумя руками в различных направлениях и на различные расстояния; затем то же одной рукой.

II стадия — обучение передачам и ловле в движении сначала прямолинейно, затем по кругу и, наконец, в беге с изменением направления.

III стадия — совершенствование, когда вводится игрок, мешающий передаче сначала пассивно, затем более активно.

Лучшей проверкой умения передавать и ловить мяч является двусторонняя игра или ряд игровых упражнений. Например, в двух командах по 5—10 игроков, каждая команда должна сделать как можно больше передач, а другая — перехватывать мяч. При отборе или перехвате мяча он переходит к противоположной команде. Упражнение можно проводить на время и на количество попыток.

Ведение мяча

Мяч перемещается по баскетбольной площадке либо с помощью передач, либо с помощью ведения. Отсюда ясно, насколько важно игроку уметь правильно и быстро вести мяч.

Ведение мяча осуществляется последовательными мягкими толчками мяча кистью (рис. 7).

Техника ведения заключается в следующем: отскочивший от площадки мяч игрок встречает согнутой в локте рукой. Кисть со свободно разведенными пальцами касается поверхности мяча, обращенной к игроку, и плавно амортизирует его отскок. Затем толчкообразным движением руки и пальцев мяч направляется вниз-вперед. При очередном отскоке мяча действия игрока повторяются, но опорной будет уже другая нога. Таким образом, одним из основных условий, определяющих правильное ведение, является ритмичное чередование шагов и движения руки.

Ноги слегка согнуты — этим понижается центр тяжести

ти и достигается сохранение равновесия; неожиданно и быстро менять направление движения становится гораздо легче.

Туловище немного наклонено вперед, голова приподнята. Скорость движения зависит от высоты отскока и угла, под которым мяч ударяется о площадку. Чем выше

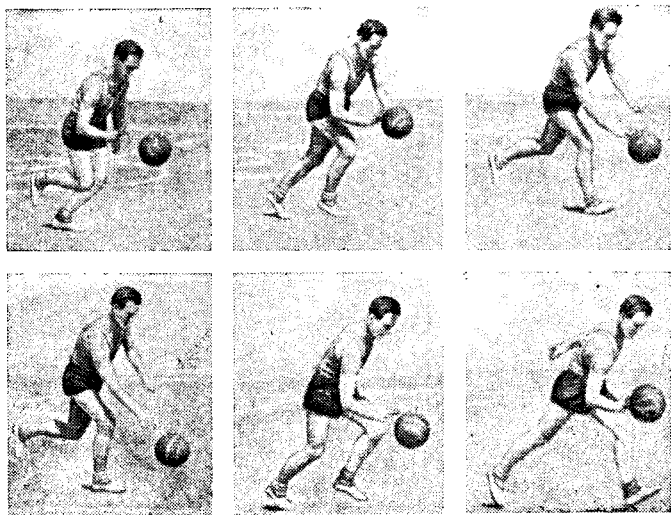


Рис. 7.

отскок и меньше угол, тем дальше от игрока отражается мяч; следовательно, приходится бежать быстрее, чтобы не упустить мяч.

При обучении игрока ведению мяча на месте основное внимание обращается на правильную работу рук и кистей при ведении. Далее обучают ведению мяча при ходьбе, в беге, затем ведению мяча с изменением направления и, наконец, ведению со снижением.

На последнем способе ведения остановимся подробнее (рис. 8).

Ведение со снижением применяется для того, чтобы затруднить противнику овладение мячом и чтобы пройти мимо него к намеченной цели кратчайшим путем. Выполняется оно следующим способом: не доходя примерно шага до противника, ведущий низко нагибается и сни-

жают мяч почти к площадке. После двух-трех очень быстрых и коротких толчков по мячу, отскакивающему всего на несколько сантиметров, удается поравняться с противником или пройти мимо него. При этом ведущий для защиты мяча от противника выставляет вперед плечо, дальше от мяча.

В отличие от обычного ведения, при котором отскакивающий мяч встречается согнутой рукой, в данном приеме рука почти полностью выпрямлена и мяч толкается в основном кистью.



Рис. 8.

В настоящее время лучшие игроки хорошо пользуются ведением мяча без контроля зрения. Это достигается большой тренировкой. Игрок, умеющий хорошо водить мяч без контроля зрения, отлично видит площадку, противника и своих партнеров и всегда готов выполнить в той или иной игровой ситуации бросок, передачу или остановку.

Ниже приводится методика обучения ведению мяча по сложности того или другого способа ведения. Ведение мяча должно выполняться одинаково хорошо как левой, так и правой рукой.

При **обучении ведению** мяча следует в первую очередь обратить внимание на правильную работу руки, кисти и ног занимающегося. Обучение надо начинать с ведения мяча на месте, затем в ходьбе и беге. При этом можно использовать следующие упражнения.

Упражнение 1. Занимающиеся стоят друг против друга в парах на расстоянии 5—6 м. Владеющий мячом делает несколько ударов им о площадку (ведение на месте), затем ловит мяч и передает своему партнеру.

Упражнение 2. Построение то же, что и в предыдущем упражнении. Владеющий мячом ведет его к своему партнеру, обводит его и возвращается с ведением на свое место. Делает остановку, поворот и передает мяч партнеру.

Упражнение 3. Группа занимающихся бежит по кругу в спокойном темпе; дистанция между занимающимися 2—3 м. Владеющий мячом «змейкой» обводит каждого занимающегося и, вернувшись на свое место, передает его впереди стоящему.

Совершенствование в ведении мяча происходит в единоборстве сначала с пассивным защитником, затем более активным и закрепляется в двусторонних тренировочных играх.

Броски мяча

Все действия баскетболистов на площадке в конечном счете сводятся к тому, чтобы забросить мяч в корзину. И если бросок неточен, то все предыдущие действия — перемещения, передачи, ведения, ловля мяча — пропадают зря.

Чем достигается точность броска? Главным образом большой согласованностью работы ног, кисти, руки, тела спортсмена.

Баскетболист должен владеть несколькими способами бросков, чтобы в той или иной игровой ситуации применить наиболее целесообразный из них.

Самый распространенный бросок в современном баскетболе — это бросок одной рукой. Бросок одной рукой от плеча может выполняться в различных положениях игрока — в движении, с места и в прыжке.

Бросок одной рукой от плеча в движении производится после ведения или получения передачи игроком в беге. Когда игрок получает мяч или совершает последний удар по мячу после ведения, делается удлиненный шаг ногой, одноименной той руке, которая будет производить бросок. Мяч в это время ловится обеими руками и подтягивается к туловищу. Второй шаг делается укороченным, чтобы было удобнее прыгнуть вверх. Во время прыжка, следующего за укороченным шагом, мяч выносится вверх вдоль тела, мимо плеча той руки, которая будет делать бросок. Когда рука выпрямляется над головой, мяч вы-

пускается с ладони, причем кисть придает ему легкое вращение (рис. 9).

Если бросок выполняется под углом к щиту, лучше всего забрасывать мяч с отскоком от щита.

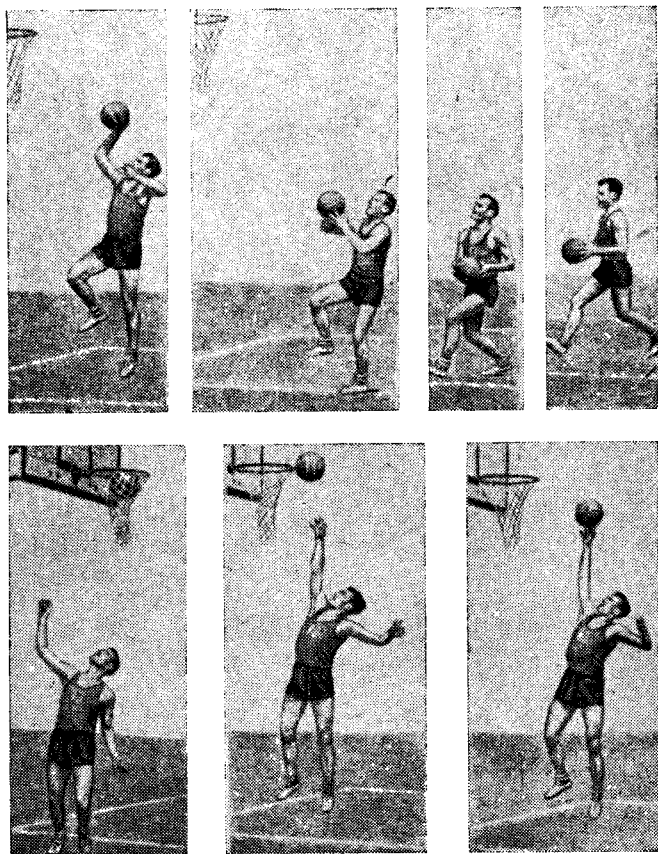


Рис. 9.

Если же бросок выполняется прямо против щита или параллельно боковой линии площадки, следует забрасывать мяч без отскока от щита.

При броске мяча одной рукой от плеча с места положение руки очень схоже с положением руки в предыду-

шем броске. Ладонь бросающей руки лежит сбоку-снизу. Обе ноги слегка согнуты в коленях, одна нога может быть выставлена вперед (рис. 10).

Вначале мяч выносится к плечу. Локоть бросающей руки движется свободно вперед. Не следует его сильно отставлять в сторону или прижимать к телу. Как только

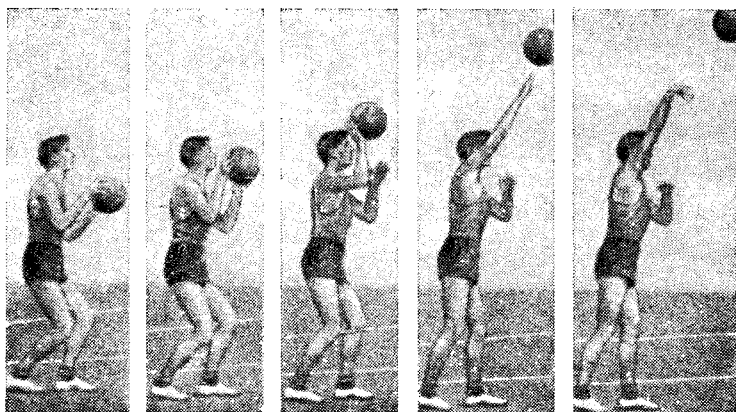


Рис. 10.

мяч достигает уровня головы, он переносится на одну руку, которая продолжает движение вверх и немного вперед. Когда рука полностью выпрямляется в локтевом суставе, мяч, сопровождаемый мягким движением пальцев, выпускается из кисти; ноги выпрямляются.

Этот бросок чаще всего встречается при выполнении штрафных бросков и при бросках с дальних дистанций, если нет вблизи противника.

В тех же случаях, когда противник находится вблизи бросающего игрока, чаще всего пользуются броском одной рукой в прыжке. Он тоже имеет ряд разновидностей: от плеча, от головы, из-за головы. Но чаще всего пользуются броском в прыжке от головы.

Бросок одной рукой в прыжке в последнее время стал очень грозным оружием. Его с успехом используют лучшие советские баскетболисты: М. Семенов, Г. Вольнов, А. Травин, А. Астахов, Ю. Корнев и др.

Перед броском ноги согнуты в коленях, мяч удерживается руками на уровне груди. Выпрыгнув, баскетболист

выносит мяч вверх над головой. В этот же момент мяч переключается в одну руку, а вторая только слегка поддерживает его.

Находясь в высшей точке полета, игрок посылает мяч вперед-вверх, пальцами направляя его в корзину (рис. 11).

В игре центровые игроки часто пользуются **броском одной рукой над головой (крюком)**. Опорная нога (которая ближе к щиту) слегка согнута в колене, голова повернута в сторону корзины. Мяч удерживается на ладони

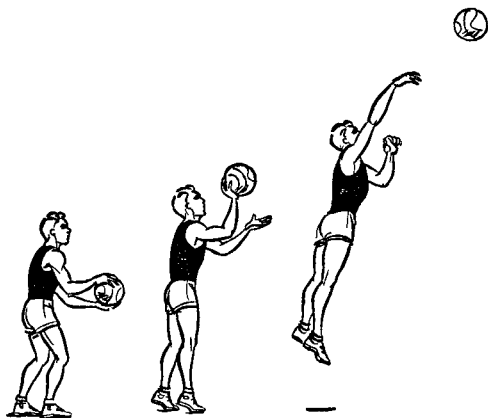


Рис. 11.

согнутой в локте руки. Игрок выпрыгивает вверх на одной ноге и махом руки в сторону-вверх по дуге производит бросок. Кисть выпускает мяч в тот момент, когда рука приближается к голове (рис. 12).

Этот бросок чаще всего выполняется под углом к щиту, и поэтому его следует совершать с отскоком от щита.

Бросок двумя руками от груди выполняется следующим образом. Мяч обхватывается расставленными пальцами ближе к внутренней стороне, большие пальцы почти сходятся. «Замахом» служит небольшое приседание, при этом мяч делает небольшое круговое движение (сначала вниз, затем приближается к груди). Причем это надо делать не рывком, а мягко и без напряжения. Затем игрок выпрямляет ноги и выносит руки с мячом по дуге, мимо

подборodka, вперед-вверх и производит бросок, координируя направление мяча кончиками пальцев.

На всех фазах броска движения рук и кистей должны быть абсолютно синхронными. В противном случае невозможно добиться точных попаданий.

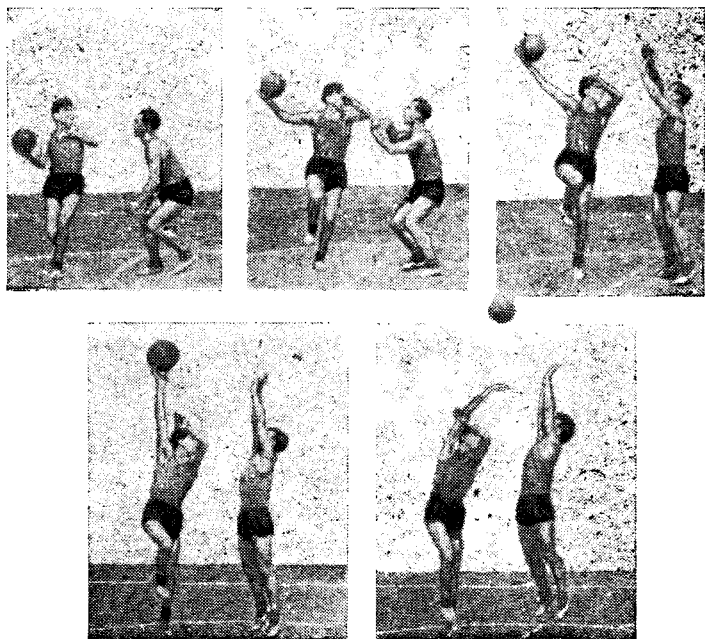


Рис. 12.

Бросок двумя руками от головы. Мяч держится над головой, немного впереди. Руки согнуты в локтях. Пальцы направлены вверх, кисти немного отклонены назад. Ноги слегка согнуты в коленях, одна из них может быть впереди (рис. 13).

Руки выпрямляются в локтях по направлению вперед-вверх, мяч выпускается с кончиков пальцев. Кисти рук придают направление мячу, одновременно выпрямляются ноги.

Кроме перечисленных выше бросков, которые являются основными и наиболее часто встречаются в играх, есть

еще броски двумя и одной рукой снизу, бросок двумя руками в прыжке и др.

Есть еще один элемент, который близок к броскам, — добивание мяча в корзину. В современном баскетболе он получил широкое применение, так как очень эффективен при борьбе под щитами.

Самое главное — предугадать направление отскока мяча от корзины или щита, а также вовремя прыгнуть, чтобы противник не успел помешать добить мяч в корзину.

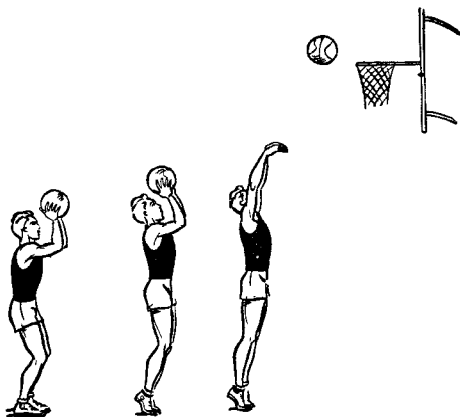


Рис. 13.

Добивать мяч можно одной и двумя руками, в прыжке с места или после движения, толчком или броском после ловли.

При добивании мяча двумя руками игрок прыгает вверх навстречу опускающемуся мячу, ловя его на кисти вертикально поднятых рук. Кисти как бы сложены в чашу, большие пальцы обращены друг к другу. Как только мяч коснется кистей, надо легким движением пальцев набросить его на корзину.

Более результативным и квалифицированным является добивание мяча одной рукой, поскольку благодаря приподнятому плечу мяч ловится в более высокой точке. Он принимается на пальцы и тут же направляется обратно в корзину. Рука не сгибается в локте. Добивание про-

изводится только за счет плавного движения пальцев кисти.

Менее точным является добивание толчком (или ударом), по исполнению схожим с передачей в волейболе.

Обучение и тренировка в бросках. Главная задача первого этапа обучения — правильное освоение техники бросков. При этом следует обратить внимание на то, чтобы броски выполнялись свободно, без напряжения. Большую роль в этом играет согласованность движений рук, ног, кистей, тела — координация движений.

Начинать рекомендуется с наиболее простого броска — двумя руками от груди. Когда занимающиеся хорошо усвоят технику броска, научатся находить наиболее удобное для себя место и точку для отражения мяча от щита, этот бросок проводят «живым потоком»: занимающиеся встают перед щитом сбоку от корзины в колонну по одному, стоящий первым бросает мяч в корзину и отбегает, пристраиваясь в конце колонны; стоящий вторым ловит снижающийся мяч и также бросает его в корзину и т. д.

Желательно разбить занимающихся на колонны по количеству щитов. В этом случае каждый сумеет сделать большее количество бросков, а следовательно, и скорее освоить бросок. (При разучивании броска одной рукой помните, что его следует выполнять как левой, так и правой рукой.) В таком построении можно провести соревнование: кто больше забросит мячей в корзину без промаха? Это заставит игроков сосредоточить свое внимание на правильном выполнении броска.

Для развития ориентировки и быстроты выполнения броска можно проводить игровые упражнения с двумя мячами. Первый игрок с мячом встает у щита, а два его партнера располагаются под щитом. Стоящий у щита бросает мяч и получает от второго следующий. Третий в это время ловит снижающийся мяч и передает его второму. Таким образом получается замкнутый круг и к первому игроку все время поступают мячи, что заставляет его очень быстро выполнять броски.

Изучение штрафного броска начинают на первом или втором занятии. В игре приходится выполнять штрафные броски при определенном нервном возбуждении, сразу же после большого физического напряжения. Поэтому занятия должны хотя бы частично соответствовать усло-

виям игры. Это положение обычно не учитывается, в результате чего точность штрафных бросков в игре бывает гораздо меньшей, чем на занятиях. Лучше всего заставлять игрока выполнять штрафной бросок после небольшой пробежки, ведения.

Можно также выполнять штрафные броски до промаха, когда один игрок подает мяч, занимая позицию под щитом. После промаха его место занимает бросающий. Это упражнение помогает более точному закреплению навыка штрафного броска.

При разучивании бросков в корзину после ведения мяча тренер указывает прием, объясняет технику и говорит, когда бросок применяется. Затем группа встает на расстоянии 10—15 м от места броска в колонну по одному. Стоящий первым ведет мяч до указанного места, обозначенного линией или стойкой, и бросает в корзину, после чего ловит мяч и, передав его следующему игроку, возвращается и встает последним.

Бросок в движении после ловли изучается в таком построении: тренер с мячом встает в 2—3 м от щита на лицевой линии. Группа выстраивается в затылок за центром площадки. Игроки по очереди выбегают к щиту, получают мяч от тренера и бросают его в корзину, после чего ловят и, передав тренеру, возвращаются назад.

Тренер должен следить за правильным выполнением броска. После того как игроки освоят этот прием, он разбивает группу на несколько частей по количеству щитов в зале или на площадке и дает возможность занимающимся тренироваться самостоятельно.

При бросках после ведения или ловли мяча на бегу нужно следить за тем, чтобы не было пробежки. Для этого следует хорошо научиться выполнять бросок после двух шагов.

Броски в корзину полезно сочетать с другими приемами. Для этого рекомендуются комплексные упражнения, состоящие из ловли, ведения, поворотов, отвлекающих действий и бросков.

В процессе тренировки игрока в бросках необходимо придерживаться следующих указаний:

1. Во всех случаях, когда выполняется бросок в движении, игрок, бросивший мяч, должен выбегать к щиту, ловить отскочивший мяч и передавать следующему игроку. Такой порядок приучает идти на щит следом за брос-

ком, приучает к борьбе под щитом и умению, после того как мяч подобран, передавать его своему партнеру.

2. Когда какое-либо упражнение в бросках или передачах выполняется «живым потоком», при котором один игрок следует за другим, нужно чаще менять расстановку игроков, чтобы получилось чередование. Это поможет игрокам лучше сыгаться между собой.

3. Совершенствование в бросках должно проходить так, чтобы бросок и сопротивление были максимально приближены к игровой обстановке. В этих случаях большую помощь может оказать игра 1×1 , 2×2 , 3×3 .

Почти все приемы бросков в корзину желательно проводить игровым методом, что значительно оживляет занятие. Кроме того, целесообразно учитывать количество попаданий и выполнение различных заданий, проводимых на данном уроке. Это позволяет объективно судить о достижениях и недостатках занимающихся.

Отвлекающие действия

Чтобы обыграть противника или выйти на свободную позицию для получения мяча, баскетболисты часто применяют отвлекающие действия (финты).

Финты используются для того, чтобы ввести в заблуждение противника относительно своих истинных намерений. Они выполняются с помощью резкого изменения скорости бега, изменения направления перемещений с помощью прыжков, остановок, а также движений рук, ног, головы, корпуса.

Отвлекающие действия выполняются как с мячом, так и без него.

Отвлекающие действия без мяча применяются для его получения или выбора лучшей позиции для борьбы под щитом противника за отскочивший мяч.

Игрок движется в направлении защитника, делая вид, что хочет, например, обойти его слева; затем резко меняет темп бега и делает рывок вправо от защитника. В результате между соперниками образуется интервал, достаточный для беспрепятственного получения мяча нападающим игроком.

То же самое отвлекающее действие можно делать с прыжком и соответствующим обманным взмахом рук.

Это возможно в тех случаях, когда защитник потерял из поля зрения мяч.

Отвлекающие действия с мячом имеют более широкий диапазон применения. Они очень разнообразны. Например, отвлекающее действие на передачу можно использовать для последующего ведения, броска или передачи. Аналогично и с обманным действием на бросок. Даль-

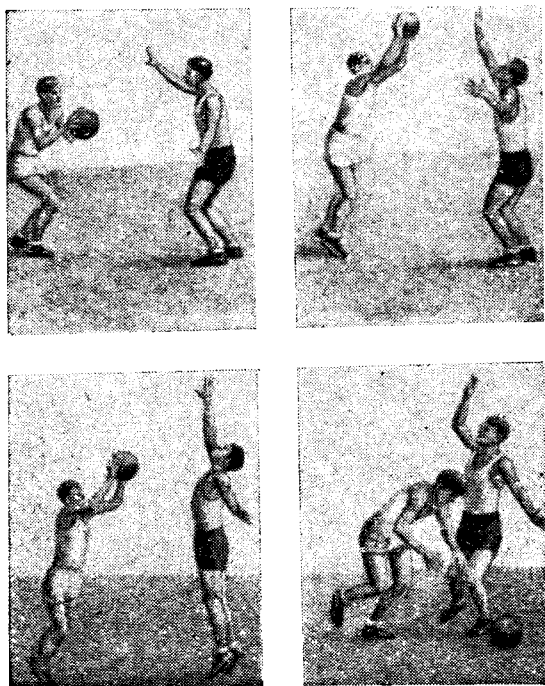


Рис. 14.

нейшим продолжением его может быть тот же бросок, ведение или передача.

Рассмотрим отвлекающее действие на бросок с последующим проходом под щит (рис. 14).

Нападающий игрок, стоя перед противником, обозначает бросок в корзину, предположим, двумя руками от груди, для чего посылает руки с мячом вверх-вперед. Противник, чтобы помешать броску, подпрыгивает с подня-

той рукой вверх. Воспользовавшись этим, нападающий быстро переносит мяч вниз и, закрывая его телом, переходит на ведение. Когда нападающий начинает ведение, защитник еще только приземляется и практически не может помешать дальнейшим действиям нападающего.

При обучении отвлекающим действиям следует в первую очередь помнить, что взгляд всегда должен быть направлен в противоположную сторону той, куда предполагается выполнять прием. Это способствует успешному проведению приема. Одновременно с этим следует усвоить приемы без мяча для обхода противника.

Часто при изучении отвлекающих действий игроки, выполняющие роль защитников, зная задачу, какую поставил перед нападающим игроком тренер, начинают хитрить. Поэтому в конце занятия для более успешного усвоения этих приемов следует использовать двусторонние игры или единоборство 1 × 1.

При обучении технике нападения надо помнить, что приемы не изучаются один за другим по порядку. Следует постепенно вводить в тренировку новые и новые технические приемы и в ходе тренировок продолжать каждый из них совершенствовать, применяя различные игровые упражнения и эстафеты.

В начале обучения следует применять больше таких упражнений, которые приучают к коллективной игре и показывают спортсмену, что его ошибки могут подвести весь коллектив. Спортсмен начинает понимать, какая ответственность ложится на каждого игрока в игре, что способствует успешному усвоению материала всей группой.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Практика показывает, что техника защиты воспринимается новичками с бóльшим трудом, чем техника нападения.

Малейшие ошибки в защитной технике приводят к тому, что противник забрасывает два очка в корзину или обороняющаяся команда получает персональное замечание.

Перемещения игрока

Защитник всегда должен сохранять устойчивое положение и быть готовым к передвижению в любом направ-

лении. Для этого он должен находиться на слегка согнутых ногах.

Особенности передвижения защитника заключаются в том, что чаще всего ему приходится двигаться боком в стороны или спиной вперед. Лучшим при этом является **передвижение приставным шагом**, при котором ступни ног проносятся над самой поверхностью площадки (рис. 15).

Направление движения защитника (в темной майке) целиком зависит от действий нападающего. Нападающий движется влево, и защитник перемещается в ту же сторону. Чтобы успевать за своим противником, защитник должен продвигаться в том же темпе.

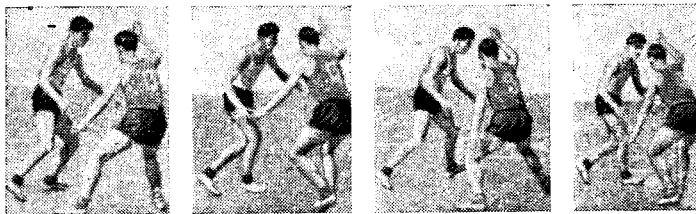


Рис. 15.

Если принять за исходный первый кадр рис. 15, то видно, как на последующих кадрах каждый из игроков сделал по три шага. Защитник правильно передвигался, и ему удалось не упустить противника.

Ноги защитника должны быть постоянно согнуты, как пружина, даже в те моменты, когда левая нога приставляется к правой: в таком положении он не тратит время на поднимание и опускание туловища, а главное — он может в любой момент остановиться и изменить направление.

Обычно защитнику мало приходится двигаться в одном направлении, он все время изменяет направление движения, двигаясь в стороны, назад или вперед.

Передвижение спиной вперед также выполняется приставным шагом.

Каждый раз после остановки или при перемене направления первый шаг делается той ногой, в сторону которой предстоит двигаться. Во всех случаях одна нога

должна приставляться к другой. Ошибкой будет, если толчковая нога переставляется за опорную. Такое переkreщивание ног снижает скорость, уменьшает маневренность игрока и часто приводит к падениям.

Держание игрока

Действия защитника зависят от игрока, которого он держит, и направлены на то, чтобы затруднить ему перемещение без мяча, препятствовать игре с мячом, помешать получить мяч. Эти задачи и диктуют расположение защитника относительно расположения нападающего, местонахождения мяча и щита.

Однако, следя внимательно за своим подопечным, защитник должен держать в поле зрения и других игроков противника и обязательно видеть мяч. Это облегчит ему выполнение защитных функций.

Защитник должен все время находиться на полусогнутых ногах. Ступни несколько дальше друг от друга, чем ширина плеч. Одна нога немного выставлена вперед, тяжесть тела распределена на обе ноги. Одна рука поднята вверх, другая — в сторону. Правильно будет держать сверху ту руку, откуда можно ожидать броска по корзине.

Однако игра в защите не шаблон, и защитнику часто приходится занимать иную позицию, чтобы, например, не дать противнику получить мяч или не дать противнику войти в трехсекундную зону и др. Поэтому он может занимать положение сбоку от нападающего, сзади, сбоку-спереди и даже впереди нападающего.

И даже не обязательно, особенно при защите прессингом, защитнику находиться все время вблизи своего подопечного.

Перехваты мяча

У защитника бывают возможности резко выйти вперед нападающего и перехватить мяч, адресованный ему. Это очень трудный прием, связанный с известным риском. Малейшая ошибка в расчете ведет к промаху, и нападающий, получив мяч, может беспрепятственно забросить его в корзину.

Успех перехвата зависит от своевременности и быстроты действий защитника. Рывок на мяч должен делаться

в тот момент, когда мяч уже почти подлетел к противнику и он все внимание сосредоточил на мяче.

К перехватыванию мяча можно отнести и такие технические приемы, как вырывание мяча и выбивание мяча при ведении.

При выбивании мяча защитник движется рядом с игроком, ведущим мяч. Он должен уловить момент, когда мяч отделится от руки нападающего, сделать резкий нырок под руку противника и выбить мяч. В ряде случаев можно не только выбить мяч, но и овладеть им. Это зависит от того, в каком месте площадки происходит выбивание. Легче овладеть мячом, если выбивание происходит где-то в середине площадки. Если же выбивание происходит где-то у боковой линии, то, даже выбив мяч, им будет трудно овладеть, так как он может вылететь за пределы площадки.

Овладение мячом, отскочившим от щита

Не все мячи попадают в корзину после бросков. Поэтому под корзиной идет настоящее сражение за мяч, отскочивший от щита. Защитник в этих случаях имеет большое преимущество перед нападающим, так как он, как правило, находится ближе к щиту.

Однако он должен все время стараться «отсечь» нападающего от щита, не дать ему выйти на удобную позицию для борьбы за отскочивший мяч.

В то же время нападающий в таких случаях применяет целый ряд обманных движений, стараясь проскочить мимо защитника к щиту и принять участие в борьбе за отскок.

Здесь большую роль играет умение игроков перемещаться, умение видеть противника, предугадать отскок мяча и, конечно, прыжковая подготовка спортсменов.

Побеждает тот, кто не только высок ростом и хорошо прыгает, но умеет правильно блокировать и применить то или иное отвлекающее действие.

Обучение и тренировка в технике защиты. Для изучения техники игры в защите в тренировке игроков используется большинство игровых упражнений и построений, связанных с изучением техники нападения.

Так, защитник вводится для того, чтобы создать игровую обстановку для нападающего игрока.

При обучении защитным действиям можно использовать следующие упражнения.

Упражнение 1. Группа разбивается на две шеренги, которые выстраиваются в середине площадки на расстоянии 4 м. Игроки одной шеренги — нападающие, другой — защитники. Нападающие начинают двигаться вперед, а защитники отступают приставным шагом, стараясь не пропустить нападающих к щиту. Когда защитники достигают лицевой линии, функции занимающихся меняются. Постепенно расстояние увеличивается и используется вся площадка. Нападающие начинают двигаться не только вперед, но и прыжками и короткими рывками в пределах 2—3 м в разные стороны. Защитники обязаны отвечать соответствующими перемещениями, чтобы не пропустить нападающих за спину.

Это упражнение можно превратить в игру, если дать задание нападающему коснуться двумя руками спины защитника.

Упражнение 2. Занимающиеся выстраиваются во встречных колоннах, расстояние между которыми 6—8 м. В момент передачи мяча из одной колонны в другую стоящий сзади игрока, которому адресовалась передача, из-за его спины выходит вперед и перехватывает мяч.

Упражнение 3. Под щитом располагаются по 2—5 занимающихся из двух команд. Тренер бросает мяч в сторону корзины; и занимающиеся борются за овладение им.

Выигрывает та команда, которая большее количество раз овладела мячом. Это упражнение способствует развитию умения правильно и четко «отрезать» противника от щита, применять различные обманные действия для того, чтобы занять более удобную позицию под щитом, своевременному прыжку для овладения мячом.

При тренировке в технике защиты следует исходить из того, чтобы нападающий действовал в том плане, который обеспечивал бы защитнику усвоение определенного приема или задания.

На эту сторону тренировочного процесса многие тренеры обращают мало внимания, в результате чего в защите игроки проявляют себя слабее, чем в нападении.

Наиболее полноценно усваивается материал в том случае, когда нападающий и защитник, участвующие в одном упражнении, получают соответствующие их функ-

циям задания. Эти задания должны даваться так, чтобы один не знал о заданиях другого. Такой метод приближает тренировку к условиям соревнования, поэтому он используется для закрепления определенных приемов после того, как они изучены при пассивных действиях партнера.

ТАКТИКА ИГРЫ

В процессе игры в баскетбол происходит непрерывное чередование между игрой в защите и игрой в нападении.

Тактика — это организация индивидуальных, групповых и коллективных действий игроков и команды, направленных на достижение победы над противником.

Тактика разбивается на тактику нападения и тактику защиты.

При выборе тактики в каком-либо определенном матче следует исходить не только из возможностей своей команды, но и из возможностей команды противника.

Исходя из возможностей своей команды и команды противника, тренер намечает тактические варианты ведения игры. В ходе игры тактика может меняться, например тогда, когда обнаруживается, что противник легко разбивает тот или другой вариант защиты или центральной игрока, на индивидуальных качествах которого строилась тактика нападения, не может переиграть своего сторожа.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Тактика нападения разбивается на индивидуальные, групповые и командные действия игроков команды.

Индивидуальные действия

Индивидуальные тактические действия игрока в нападении заключаются в умении: выбрать место на площадке для получения мяча или отвлечения внимания защитника на себя с освобождением определенного места площадки, обеспечивающего успешные действия партнеров; поставить заслоны; «навести» защитника команды противника на одного из своих игроков; выбрать место в борьбе за мяч, отскочивший от щита; своевременно выполнить другие технические приемы — ведения, передачи и броски в корзину.

Групповые действия

Групповые тактические действия — взаимодействия двух и более игроков в нападении.

Наиболее простым средством взаимодействия будут **передачи мяча**. По своему направлению в отношении расположения площадки передачи могут быть продольные, поперечные, косые или диагональные.

Большие мастера баскетбола (А. Алачачян) блестяще выполняют скрытые передачи, точнее сказать, передачи, неожиданные для защитника. Это достигается за счет **отвлекающих действий — финтов**.

Все эти передачи могут так и остаться просто передачами в игре, если они не будут своевременными. Своевременность передачи зависит в свою очередь от умения игрока видеть площадку, правильно ориентироваться в

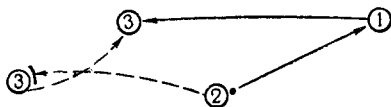


Рис. 16.

сложных игровых ситуациях, разбираться в различных тактических комбинациях, проводимых партнерами, и определять момент передачи.

Каждая комбинация должна быть направлена на решение определенной задачи, связанной с общей системой игры. Особенно большую роль играют передачи при игре команды против зонной системы защиты.

В игре же против личной системы защиты наиболее действенным средством атаки являются **заслоны**.

Суть заслона заключается в том, что игрок располагается между своим партнером и держащим его игроком таким образом, чтобы оказаться на пути противника, когда он начнет двигаться. Примером заслона для выхода игрока на передачу может служить следующая комбинация (рис. 16).

Игрок 2 передает мяч игроку 1, а сам бежит и ставит заслон для выхода на свободное место игрока 3. Когда игрок 3 выходит на свободное место, он получает передачу от игрока 1.

Заслоны можно проводить и в парах. Игрок получил мяч; в это время его партнер подбегает и ста-

вит заслон защитнику, опекающему игрока с мячом. Когда игрок с мячом начинает ведение, защитник наталкивается на его партнера, и последний не успевает за своим подопечным (рис. 17).



Рис. 17.

В тот же момент игрок, ставивший заслон, разворачивается лицом к кольцу таким образом, что «отсекает» другого защитника от щита, начинает движение прямо к кольцу, получает мяч и забрасывает его в корзину (рис. 18).

Такие заслоны очень часто встречаются во взаимодействиях центровых игроков с защитниками и нападающими.

Аналогичным образом выполняется заслон для броска. Только в этом случае партнер занимает позицию не сзади-сбоку от защитника, а впереди него.

Надо сказать, что в современном баскетболе с такими заслонами бороться не так уж трудно, так как защитники при постановке заслонов просто «размениваются» игроками. Защитник, который держал игрока, ставящего заслон, переходит на игрока, для которого ставился заслон, и наоборот.

Поэтому более действенным в играх является заслон с последующим сопровождением.

Например: допустим, возникла та же ситуация, что и на рис. 17, только в этом случае игрока, начавшего ведение, встречает защитник, который держал игрока, ставящего заслон. Казалось бы, комбинация не удалась, но это не так.

В тот же момент игрок, ставивший заслон, разворачи-

К заслонам можно отнести и «наведения». Основная цель «наведения» — освободиться от опеки защитника для того, чтобы получить мяч и произвести бросок по корзине. Однако в ряде случаев после «наведения» может следовать и передача.

При «наведении» взаимодействия партнеров играют еще большую роль, чем просто при заслонах.

Игрок делает вид, что он хочет пробежать мимо защитника, допустим, с левой стороны. Защитник, естественно, закрывает левую сторону, мешая его передвижению.

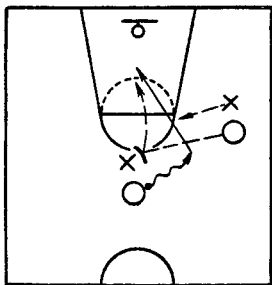


Рис. 18.

Однако затем нападающий резко меняет направление движения и проскакивает справа от своего партнера. Защитник пытается достать его, но наталкивается на партнера нападающего (рис. 19).

Те комбинации в тройках и двойках, которые были

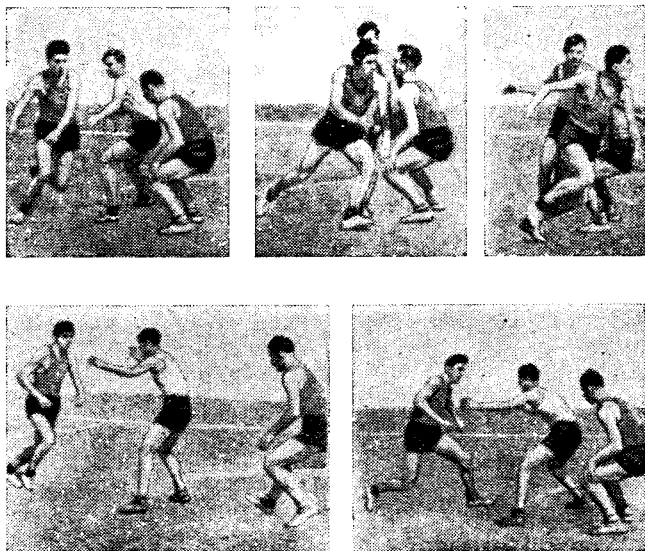


Рис. 19.

показаны выше, могут с успехом использоваться в игре в любом месте площадки, а комбинация в тройках — даже при выносе мяча из-за боковой линии.

Кроме них можно использовать и «малую восьмерку» (рис. 20).

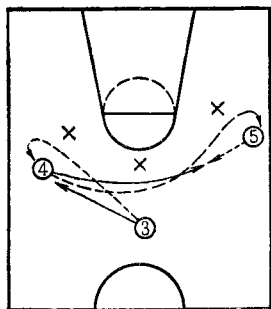


Рис. 20.

Игрок 3 передает мяч выходящему ему навстречу партнеру 4, а сам проходит между ним и его опекуном. Игрок 4 передает мяч игроку 5 и тоже проходит между ним и его опекуном и т. д.

Эти передачи делаются до тех пор, пока не появится возможность пройти с мячом под щит.

В этой же комбинации можно использовать и заслон для броска, когда игрок, проходя между партнером и его опекуном, оставливается и таким образом создает партнеру хорошую возможность для броска в корзину без сопротивления.

Командные действия

Даже при высокой индивидуальной подготовке отдельных игроков команда не добьется хороших результатов, если игра будет проходить бессистемно.

Поэтому каждая команда должна выбрать для себя определенную систему игры как основу и, кроме того, уметь применять и другие.

Система игры должна быть гибкой и меняться в зависимости от противодействий команды противника. При выборе системы игры следует исходить из технических и тактических возможностей и индивидуальных особенностей игроков своей команды. Выбор системы игры в определенном матче зависит от системы игры, действий команды противника в целом и индивидуальных качеств ее отдельных игроков.

Различают два вида командных действий в нападении — позиционное нападение и быстрый прорыв.

Позиционное нападение

Основными вариантами позиционного нападения являются нападение через одного и двух центровых и напа-

дение с помощью заслонов. Центровой игрок может располагаться справа, слева от щита или в области штрафного броска. Игра должна строиться с учетом индивидуальных качеств центрального игрока и его партнеров.

Вариант постепенного нападения — двойной заслон (рис. 21). Начало комбинации: игрок 5 передает мяч

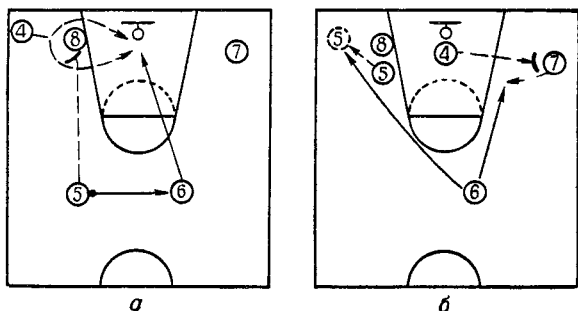


Рис. 21.

игроку 6 и ставит заслон для выхода игроку 4. В то же время игрок 4 сближается с центровым игроком 8, затем, резко изменив направление движения, выходит на свободное место для получения мяча по лицевой линии или через центр вплотную с игроком 5, который «отсекает» защитника, опекающего игрока 4. Задача игрока 6, владеющего в данный момент мячом, своевременно передать мяч игроку 4 (рис. 21, а).

Если защитникам удастся разгадать комбинацию и игроку 4 не удастся освободиться от опеки, он продолжает движение по лицевой линии и ставит заслон для выхода игроку 7, а игрок 5, наведя своего опекуна на центрального игрока 8, отскакивает в угол площадки. У игрока 6 появляется возможность передать мяч двум игрокам — 5 и 7 (рис. 21, б). Он должен определить, кто из них находится в лучшей позиции для атаки, и быстро адресовать ему мяч.

Вариант постепенного нападения против зонной защиты 2+1+2 (рис. 22).

Мяч передается между игроками 5 и 7. Это делается для отвлечения внимания защитников. После 5—7 пере-

дач игрок 5 адресует мяч игроку 4. В то же время игрок 7 начинает движение по лицевой линии и выходит на свободную позицию для броска, получает мяч от игрока 4. Если защитник, опекающий игрока 8, не выходит на него, он бросает мяч в корзину. В случае если защитник

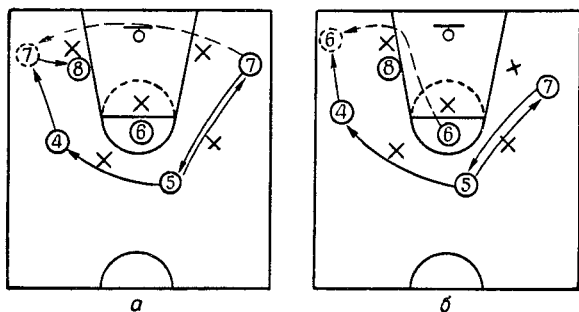


Рис. 22.

пытается помешать ему, передает мяч игроку 8 под самый щит (рис. 22, а).

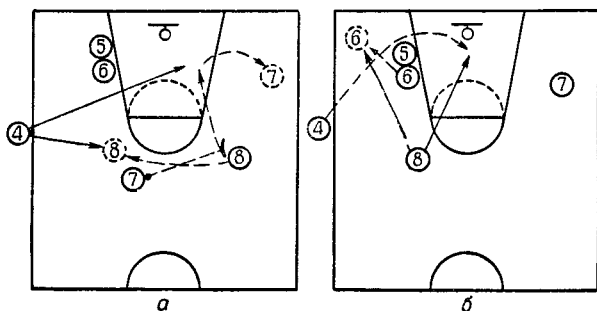


Рис. 23.

На рис. 22, б дана аналогичная комбинация, но игроком, выходящим на свободное место в угол площадки, будет игрок 6.

Комбинация при вбрасывании мяча из-за боковой линии (рис. 23, а и б). Игрок 7 ставит заслон игроку 8, а затем делает низкий рывок в 3-секундную зону для получения мяча от игрока 4. Если защитники разгадывают этот маневр, игрок 4 передает мяч игроку 8, а сам, «на-

ведя» опекуна на игроков 5 и 6, выходит на хорошую позицию под щит, куда следует передача от игрока 8. Одновременно игрок 6 отскакивает на свободную позицию в угол площадки и в том случае, когда игрок 4 закрыт защитником, получает передачу от игрока 4 для атаки корзины броском со средней дистанции.

Выше даны только три различные комбинации, которые можно использовать в играх. Надо сказать, что выбор комбинаций должен в первую очередь зависеть от индивидуальных особенностей игроков команды, соответствовать подбору игроков, их технической и тактической подготовке.

Очень интересную комбинацию используют при позиционном нападении игроки команды «Калев» (Тарту). Она получила название «карусель» (рис. 24).

Вот в чем ее смысл. Центр располагается на линии штрафного броска. Игрок 7 владеет мячом. Сигналом начала комбинации служит передача мяча игроку 8, после чего игрок 7 и игрок 6 делают «крест». Как только они пробегают мимо центра, за ними устремляется игрок 5. В этой комбинации очень важно, чтобы была последовательность в пробегании мимо центра: первым — игрок 7, затем — игрок 6 и последним — игрок 5.

Как правило, кто-то из игроков оказывается свободным, и ему следует передача от игрока 8.

Использование заслонов в командных действиях показано на рис. 18 и 19.

Тут надо учитывать такую особенность. Когда проводится, допустим, комбинация с заслонами в парах или в тройках, важно, чтобы остальные игроки старались увести своих опекунов из той зоны, куда может последовать затем передача или выход игрока с мячом.

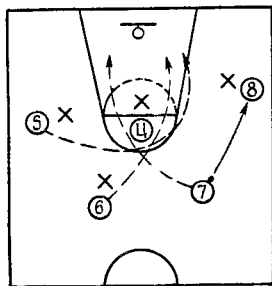


Рис. 24.

Быстрый прорыв

Иногда он называется стремительным нападением. Это очень острое оружие в игре. Умение команды играть быстрым прорывом часто вносит перелом в игру.

Задача быстрого прорыва заключается в том, чтобы атакующая команда в кратчайшее время создала численный перевес и, используя его, забросила мяч в корзину.

Большое значение имеет умение команды бороться под щитом за отскок мяча, точность и своевременность передач мяча из тыловой зоны в зону нападения. Только в таком случае может быть использовано численное преимущество.

Рассмотрим момент реализации численного преимущества: трое нападающих против двух защитников. В этом случае тройка нападающих должна двигаться углом назад, т. е. игрок, бегущий в центре, остается немного сзади игроков, продвигающихся впереди него справа и слева.

Реализовать преимущество в этом случае можно по-разному. Центральный игрок, используя ведение, устремляется к щиту и сам завершает прорыв. В случае когда на центрального игрока выходит защитник, первый передает мяч игроку, освободившемуся от опеки, и последний завершает прорыв.

Если же мяч находится сбоку (справа или слева), то появляется возможность передавать мяч свободному центральному игроку или игроку с другой стороны, если центральный прикрыт.

Быстрый прорыв может осуществляться при розыгрыше начального или спорного броска. Большую роль при этом играет единоборство борющихся за мяч игроков. Ведь быстрым прорывом в таких случаях чаще атакует та команда, игрок которой выигрывает единоборство в воздухе.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия

Об индивидуальных действиях в защите говорилось ранее — в разделе «Техника защиты». Однако следует отметить, что в зависимости от индивидуальных качеств того или иного нападающего следует строить и индивидуальные тактические действия в защите.

Например, нападающий хорошо атакует корзину со средних дистанций. Следовательно, защитнику необходи-

мо особенно внимательно играть в тех случаях, когда нападающий владеет мячом на средней дистанции.

Или, допустим, центральной игрок плохо атакует корзину с расстояния 5—6 м, но хорошо пользуется проходами. В таком случае игроку, опекающему центрального, когда тот выходит из-под щита и занимает место в 5—6 м от корзины, правильнее будет не вытягиваться за центральным, а сосредоточить внимание на подстраховке партнеров.

Задачи игрока в защите: 1. Не допустить получения мяча игроком, которого он опекает, или помешать ему. 2. Не допустить противника с мячом к щиту. 3. Помешать нападающему произвести прицельный бросок в корзину. 4. Стараться при игре в защите не дать противнику занять удобную позицию как под щитом, так и в поле.

Особенно важно помешать нападающему занять удобную позицию под щитом, так как в случае промаха по корзине тот может овладеть мячом и добить его в корзину.

Групповые действия

Групповые действия в защите предусматривают помощь одного игрока другому. К ним относятся: подстраховка опасного игрока, что особенно часто наблюдается при опасном центральном игроке команды противника; переключение на противника, угрожающего корзине; переключение при заслонах.

Все это цементирует защиту, дает возможность каждому защитнику играть более уверенно, ощущая помощь и поддержку партнеров по команде.

Командные действия

Каждая команда наряду с определенной системой нападений должна иметь и систему защиты. Существует три системы защиты: личная, зонная и смешанная.

Личная защита делится, в свою очередь, на защиту в области штрафного броска с выходом на игрока, владеющего мячом, защиту в тыловой зоне и защиту по всей площадке (прессинг).

При защите в области штрафного броска игроки защищаемой команды располагаются в области штрафного броска и здесь разбирают своих подопеч-

ных. Каждый защитник перемещается за своим подопечным в области штрафного броска и выходит на него, когда подопечный владеет мячом, чтобы помешать ему произвести прицельный бросок по корзине.

Стоит нападающему передать мяч партнеру, защитник возвращается назад в область штрафного броска.

Недостаток такого вида защиты заключается в том, что защитник не всегда успевает выйти на подопечного нападающего и помешать атаке кольца.

При защите в тыловой зоне игроки защищающейся команды располагаются в середине площадки, откуда и начинают опекать «своих» нападающих.

Первая задача защитника — не дать получить мяч своему подопечному. Если же нападающему удалось получить мяч и он начинает ведение, то действия защитника должны быть направлены на то, чтобы оттеснить нападающего, ведущего мяч к боковой линии, а там постараться остановить его и начать борьбу за мяч.

В то же время все другие игроки защищающейся команды выполняют первую задачу — стараются помешать своим подопечным получить мяч.

Этот вариант защиты не позволяет нападающим свободно разыгрывать мяч, производить броски из удобных положений, поскольку защитники находятся рядом с ними. Зато нападающие получают широкие возможности для индивидуальных действий.

Прессинг (от слова «пресс», что означает давить) — вариант личной системы защиты по всей площадке. Он широко применяется в современном баскетболе, хотя и требует от игроков защищающейся команды большой затраты сил. Правда, и нападающие изматываются не меньше защитников.

Прессинг начинается с того, что защитники разбирают своих подопечных там же, где потеряли мяч, или когда противник вводит мяч в игру из-за пределов площадки.

Задачи защитника те же, что и при защите в тыловой зоне. Однако при вбрасывании мяча защитники, опекающие игроков, не владеющих мячом, должны располагаться на пути возможной передачи, т. е. или сбоку-спереди от нападающего или впереди него.

Не следует опекать игрока, который производит вбрасывание. Освобождающийся при этом защитник дол-

жен помогать своим партнерам. Если кто-нибудь из нападающих ускользнул из-под опеки, свободный защитник должен тут же переключиться на него, не давая ему возможности получить передачу.

При игре прессингом надо все время видеть перемещение опекаемого игрока и мяч, иначе можно упустить противника за спину и он, получив мяч, без труда забросит его в корзину (рис. 25).

На рисунке показано, как должны располагаться защитники по отношению к своим подопечным при прессинге. Каждый готов перехватить мяч, если тот будет адресован его подопечному, защитник оттесняет игрока, владеющего мячом, к боковой линии.

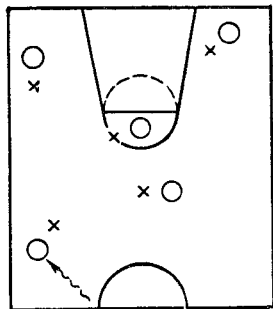


Рис. 25.

Зонная защита

Существует несколько вариантов зонной защиты: 2 + 3; 2 + 1 + 2; 3 + 2; 1 + 3 + 1, зонный прессинг и др.

При игре зонной защитой каждый игрок контролирует определенное место площадки и опекает любого игрока команды противника, находящегося в его зоне.

Основной недостаток зонной системы защиты заключается в том, что она сковывает действия защитников, порождает в какой-то степени безответственность, так как ни один из них не опекает непосредственно того или иного нападающего.

Зонная система обеспечивает надежную игру под своим щитом, затрудняет выполнение бросков со средних и ближних дистанций.

Варианты зонной системы защиты строятся на основе возможностей нападающих команды. Например, зонную защиту 3 + 2 (три игрока впереди, два сзади, если смотреть от щита) лучше применять при игре с командой, где есть игроки, хорошо владеющие бросками со средних дистанций; 2 + 3 — в игре с командой, строящей свою игру на сильных центровых игроках и нападающих.

Не следует считать, что если игрок контролирует определенное место площадки, то он уже не может его

покинуть. Зонная защита перемещается в сторону мяча, сохраняя первоначальную расстановку. На рис. 26 приведен пример такого перемещения.

Больших успехов за последние годы добилась киевская команда «Строитель», применившая в играх зонный прессинг.

Игроки киевского «Строителя» мешают вбрасыванию мяча из-за лицевой и боковой линий, как при прессинге,

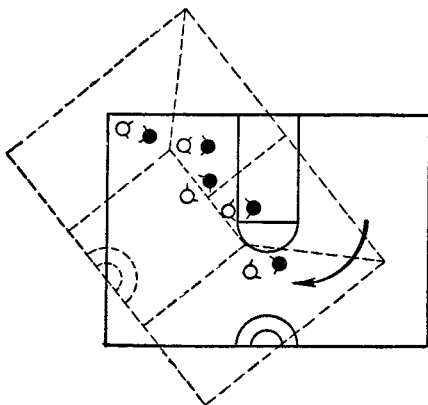


Рис. 26.

а затем по мере перехода команды противника в зону защиты «Строителя» встречают ее, применяя различные варианты зонной защиты.

Так же как и при прессинге, защитник стремится отеснить нападающего игрока к боковой линии, а остальные стараются не дать получить мяч его партнерам.

Зонный прессинг требует от защитников большой работоспособности, умения играть на перехватах мяча, своевременной и четкой помощи и подстраховки партнеров.

Защитники при этом не гоняются за своими подопечными, а четко передают их друг другу, вовремя концентрируясь в наиболее опасном месте.

Смешанная защита

Кроме рассмотренных двух систем защиты командные действия могут выражаться в различных вариантах

и защитных комбинациях, разрабатываемых для встреч с определенным противником.

Система смешанной защиты сочетает в себе две предыдущие системы — личную и зонную. Например, в команде противника есть очень сильный нападающий игрок, на котором строится вся игра этой команды в нападении; четыре других действуют весьма пассивно.

Правильнее в игре будет применить такой вариант: четыре игрока образуют зону, а лучший защитник играет непосредственно с этим опасным нападающим.

Обучение и тренировка в тактике нападения и защиты. Тренировка в тактике игры в нападении и защите производится одновременно.

Что касается обучения, то лучше это делать раздельно, особенно когда изучаются заслоны.

Начинать надо с наиболее простых тактических действий — передачи мяча в парах в движении, которые можно выполнять в различных сочетаниях, направлениях и с различной скоростью. Затем изучаются передачи мяча в тройках. Всякий раз передачи мяча следует заканчивать броском в корзину.

При обучении какой-либо комбинации полезно пользоваться поточным методом. Когда же игроки совершенствуются в проведении какой-то комбинации, целесообразно разбивать группу на части по 2—3 человека в зависимости от поставленной задачи.

Примером может служить упражнение, направленное на обучение заслону для выхода на передачу. Сначала это упражнение делается без мяча, а затем вводится мяч (рис. 27).

Занимающиеся располагаются таким образом: один — в центре, другой — под щитом, третий — в углу площадки. Остальные стоят в колонне по одному в 4—6 м от дуги штрафного броска.

Игрока 6 держит защитник, обозначенный X; игрок 7 подходит и ставит заслон, помогая игроку 6 освободиться от опеки и получить передачу от игрока 8.

Получив мяч, он может перейти на ведение и забро-

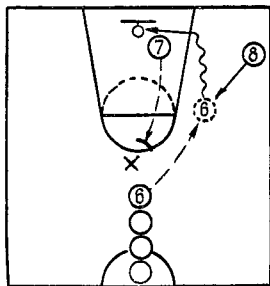


Рис. 27.

сидеть его в корзину из-под щита или со средней дистанции. Затем игрок 6 переходит под щит, игрок 7 занимает место игрока 8, а игрок 8 пристраивается в хвост колонны.

Через некоторое время следует заменить игрока, выполнявшего роль защитника, игроком, который успел лучше других научиться правильно ставить заслоны.

Во время разучивания комбинаций с участием 4—5 игроков важно придерживаться следующей последовательности:

1. Объяснить, в чем заключается комбинация и в каких случаях игры она применяется. Лучше всего показать это на макете площадки с передвижными фигурами или на чертеже.

2. Игроки, участвующие в данной комбинации, занимают свои места на площадке, а тренер показывает приемы, которые выгоднее применять, и направления передвижений; игроки повторяют просмотренную комбинацию несколько раз.

3. Вводятся защитники, которые просто «обозначают» игру в защите. Постепенно им разрешается играть более активно.

4. Обе группы в равных условиях. Одна проводит комбинацию, другая защищается. После 5 попыток команды меняются ролями.

5. Проведение комбинации в учебных играх — закрепление пройденного материала.

Тактика игры лучше и быстрее всего усваивается в игровой обстановке, поэтому проводить тактические комбинации надо игровым методом, а в учебной игре ставить тактические задачи и требовать их выполнения.

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Наиболее трудные моменты в педагогическом процессе — первые занятия секции. Особенно много волнений доставляют первые уроки начинающим тренерам. Обычно неопытные тренеры перегружают уроки материалом, который не соответствует подготовке занимающихся. Это снижает качество занятий и ведет к тому, что в структуре движений (в технике) спортсменов закрепляются ошибки, которые впоследствии трудно исправить.

Надо строить учебный процесс таким образом, чтобы

он проходил интересно и целенаправленно. Снижение интереса зачастую ведет к тому, что занимающиеся перестают посещать занятия.

Чтобы иметь представление о том, как осваивается материал, в конце месяца обычно проводится прием нормативов по технической и специальной подготовке.

Примерные уроки

Урок № 1.

Задачи: 1. Ознакомление занимающихся с методикой проведения разминки. 2. Обучение передвижению боком и спиной вперед приставными шагами. 3. Обучение ловле и передачам мяча на месте. 4. Обучение ведению на месте.

Продолжительность урока 90 мин.

Учебный материал и дозировка	Методические указания
<i>Вводная часть (2 мин.)</i>	
1. Построение, рапорт 2. Ознакомление с задачами урока	
<i>Подготовительная часть (20 мин.)</i>	
1. Ходьба — 1 мин	Туловище держать прямо; голову не опускать; шаг делать четко с постановкой ноги на полную ступню; следить за правильной координацией движений рук и ног
2. Бег — 6 мин.	После 2 мин. бега перейти на шаг, во время которого объясняются ошибки, допущенные в беге. В конце упражнения занимающиеся переходят на шаг и образуют круг, сохраняя

3. Общеразвивающие упражнения

- 1) и. п. — ноги на ширине плеч, 1—2—3— подняться на носки, руки вынести вперед-вверх, 4 — и. п. 6—7 раз
- 2) и. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, пальцы сцеплены в «замок». 1 — подняться на носки, руки поднять вверх, 2 — и. п. 7—8 раз
- 3) то же, но руки выпрямляются вперед. 7—8 раз
- 4) и. п. — основная стойка, 1—2—3— три пружинистых приседания, 4 — и. п. 8—10 раз
- 5) и. п. — ноги на ширине плеч. 1—руки вперед-вверх, 2—3— два пружинистых наклона вперед, 4— и. п. 8—10 раз
- 6) и. п. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1—4— вращение корпуса вправо, 5—8— вращение корпуса влево. 6—7 раз
- 7) прыжки на месте. 1—4— на правой ноге, 5—8— на левой, 9—16 — на двух 6 раз

Основная часть (65 мин.)

1. Обучение передвижению боком — 12 мин.

между собой дистанцию, достаточную для того, чтобы не мешать друг другу в выполнении упражнений

Ладони повернуть кверху, туда же устремлен и взгляд

Пятки вместе, приседать на носках

Ноги в коленях не сгибать

Обратить внимание на отклонение корпуса как можно больше назад

Прыгать как можно выше

Широко расставленные ноги согнуты в коленях, таз опущен, руки согнуты в локтях; корпус немного наклонен вперед. Следить, чтобы ноги не перекрещивались, передвижения должны быть мягкими, без подскоков и прыжков

Учебный материал и дозировка	Методические указания
<p>2. Обучение передвижению спиной вперед — 12 мин.</p> <p>3. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди — 15 мин.</p>	<p>Построение — круг.</p> <p>Группа разбивается по четверкам, которые образуют квадрат. Передачи сначала вправо, затем влево. Обратить внимание на то, чтобы ноги были слегка согнуты в коленях, пальцы расставлены в виде чаши, локти при передаче не разведены. Полет мяча должен быть прямым, параллельно поверхности площадки</p>
<p>4. Обучение ведению мяча на месте — 16 мин.</p>	<p>Построение в четверках квадратом. Ноги слегка согнуты, движение руки должно быть плавным, с акцентом на заключительное движение пальцами.</p>
<p>5. Эстафета (бег приставным шагом) — 10 мин.</p>	<p>Занимающиеся разбиваются на несколько команд и выстраиваются за лицевой линией площадки. Передвижение до центра приставным шагом правым боком; от центра до лицевой — приставным шагом левым боком; возвращение назад — приставным шагом спиной вперед</p>

Заключительная часть (3 мин.)

Бег в медленном темпе с переходом на шаг и построение в шеренгу

Дается краткий анализ прошедшего урока с указанием наиболее характерных ошибок

Урок № 5

Задачи. 1. Обучение передвижениям в защитной стойке. 2. Обучение броскам после ведения мяча. 3. Обучение передачам во встречном движении. 4. Совершенствование поворотов с ведением и подачей мяча.

Продолжительность урока 120 минут.

Вводная часть (5 мин.)

1. Построение, рапорт
2. Объяснение задач урока
3. Упражнение на внимание: на 3 шага вперед поднять руки; поворот кругом, опустить руки; 3 шага вперед, поворот кругом. 3 раза.

Подготовительная часть (35 мин.)

1. Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег — 5 мин.
2. Передвижение в беге приставным шагом — 3 мин.

Корпус немного наклонен вперед; ноги, слегка согнутые в коленях, при передвижении приставным шагом не должны перекрещиваться

3. Рывки по ходу бега — 5 мин.

Задний начинает рывок и занимает место впереди направляющего и т. д.

4. В беге прыжком достать сетку корзины — 3 мин.
5. Общеразвивающие упражнения в движении — 7 мин.
6. Обучение передвижению в защитной стойке — 5 мин.

Ноги слегка согнуты, одна рука поднята вверх, другая в сторону

Основная часть (80 мин.)

1. Обучение броскам после ведения мяча — 25 мин.

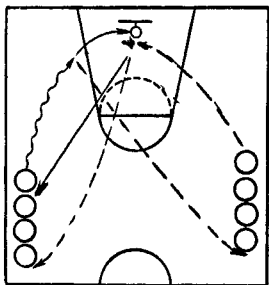


Рис. 28.

2. Обучение передачам во встречном движении — 20 мин.

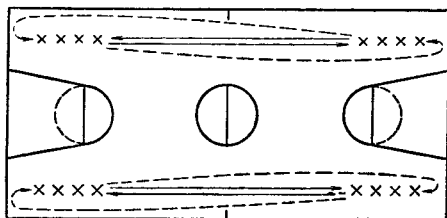


Рис. 29.

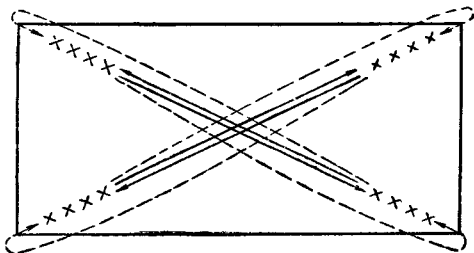
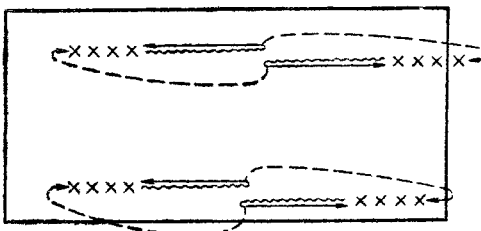


Рис. 30.

Группа разбивается на 4 колонны, по 2 колонны на каждый щит справа и слева от него. После ведения с левой стороны от щита нужно взять мяч в руки под шаг левой ноги, затем сделать шаг правой и, отталкиваясь ею, произвести бросок в корзину левой рукой от плеча. После броска занимающийся переходит в противоположную колонну (рис. 28)

Расстояние между колоннами вначале не должно превышать 5 м. Мяч ловить в движении и после двух шагов передать в противоположную колонну. Передача не должна быть слишком резкой (рис. 29 и 30)

Учебный материал и дозировка	Методические указания
<p>3. Совершенствование передач после поворотов на месте — 15 мин.</p>  <p>Рис. 31.</p>	<p>Игрок с мячом начинает ведение по направлению к противоположной колонне; не доходя до нее, останавливается, делает поворот назад и передает мяч следующему партнеру, а сам перебегает в конец противоположной колонны (рис. 31)</p>
<p>4. Учебная игра по упрощенным правилам на одной половине площадки — 20 мин.</p>	<p>Следить за пробежками и правильной защитной стойкой</p>

Заключительная часть (5 мин.)

1. Построение
2. Подведение итогов урока

Объяснение наиболее характерных ошибок занимающихся

Урок № 27

Задачи: 1. Совершенствование передач в тройках в движении. 2. Совершенствование передач при нападении быстрым прорывом. 3. Совершенствование различных технических приемов.

Продолжительность урока 120 мин.

Вводная часть (3 мин.)

1. Построение, рапорт
2. Объяснение задач урока

Учебный материал и дозировка	Методические указания
------------------------------	-----------------------

Подготовительная часть (30 мин.)

1. Ходьба и бег с ускорением — 8 мин.
2. Бег, по сигналу остановка, поворот назад и бег в противоположную сторону — 5 мин.
3. Общеразвивающие упражнения — 7 мин.
4. Прыжки со скакалкой (произвольные) — 10 мин.

Следить за правильной постановкой ног и отклонением туловища при остановке прыжком

Прыжки выполнять на носках

Основная часть (82 мин.)

1. Совершенствование передач в тройках в движении — 10 мин.
2. То же упражнение, но с сопротивлением — 10 мин.
3. Совершенствование передач при нападении быстрым прорывом — 15 мин.

Упражнение
обязательно закон-
чить броском в
корзину

Вводится один защитник

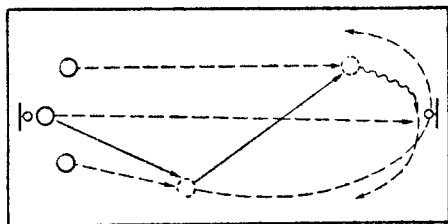


Рис. 32.

Упражнение проводится в тройках. После броска в корзину игроки справа и слева от центрального скрещиваются под щитом, а находящийся в центре ловит мяч и передает вперед (рис. 32)

4. Совершенствование передач при нападении быстрым прорывом — 10 мин.

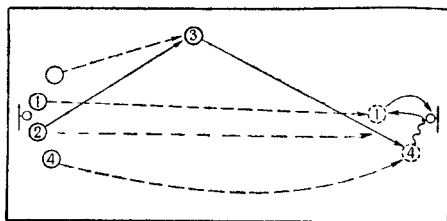


Рис. 33.

5. Совершенствование ведения мяча в играх с сопротивлением — 7 мин.

6. Учебная игра — 30 мин.

Вводится еще игрок. Игрок 2 ловит мяч и передает игроку 3, игрок 4 делает рывок к щиту, получает мяч от игрока 3. Игрок 4 в прыжке с поворотом передает мяч игроку 1, который бросает мяч в корзину. Игроки 1 и 2 меняются ролями; игрок 1 ловит, игрок 2 забрасывает и т. д. (рис. 33)

Следить за правильной защитной стойкой. Использовать ведение с изменением высоты отскока мяча и переводом его с правой на левую руку

Два тайма по 15 мин. каждый

Заключительная часть (5 мин.)

1. Каждый занимающийся выполняет 10 штрафных бросков
2. Построение, подведение итогов урока

Количество попаданий фиксируется в журнале

ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Главные задачи соревнований: проверка технической и тактической подготовки занимающихся на данном этапе обучения и совершенствования; дальнейшая популяризация баскетбола; привлечение к соревнованиям команд бригад, ферм, отделений и производственных участков совхоза или колхоза. В сельской местности возможна организация соревнований между смешанными командами, состоящими из мужчин и женщин.

Бюро секции должно заранее определить сроки проведения соревнования, составить положение, утвердить главного судью и старшего секретаря.

Положение о соревновании должно быть составлено четко и ясно. Оно включает следующие разделы: цели и задачи соревнования; место и время проведения; руководство соревнованием; участники, программа; порядок определения победителей; сроки представления заявок.

После того как положение разработано и утверждено, необходимо ознакомить с ним физкультурников, инструкторов и актив бригад, ферм, отделений и производственных участков колхоза или совхоза. Бюро секции должно провести с ними специальное совещание, на котором следует проинструктировать о комплектовании команд, о месте тренировок и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Главный судья и старший секретарь проводят всю подготовительную работу к соревнованиям: дают объявления в печати и радиосети о предстоящих соревнованиях, назначают судей на матчи и контролируют работу, занимаются подготовкой места соревнования (площадки).

Перед соревнованиями часто практикуется проведение семинаров для судей, которые будут обслуживать соревнования. На этих семинарах проверяется общая физическая и теоретическая подготовка судей, разбираются наиболее актуальные и спорные вопросы судейства, проверяется практическое судейство. Такой семинар поможет судьям хорошо подготовиться к соревнованиям и провести их на хорошем уровне судейства.

В ходе соревнования главный судья проводит судейские совещания, где подводятся итоги судейства, разбираются допущенные судьями ошибки и намечаются меры по их устранению.

Соревнования по баскетболу можно проводить по круговому способу и кубковому (команда, потерпевшая поражение, выбывает из розыгрыша). Последний принцип лучше использовать при соревнованиях, которые проводятся в сжатые сроки, или при однодневных турнирах, типа «открытие сезона», «заккрытие сезона», приза ДСО «Урожай» и т. д. Если турнир проводится в один день, то, естественно, время матча должно быть сокращено и продолжаться не более 20 мин. для мужчин (10 мин. каждая половина игры с перерывом 5 мин.) и

15 мин. для женщин (7,5 мин. каждая половина с 5-минутным перерывом).

Соревнования по круговому способу помогают более точно определить физическую, техническую и тактическую подготовку команд, выяснить слабые стороны в подготовке и наметить меры по их устранению. Кроме того, при этом способе розыгрыша, как правило, исключаются элементы случайности, так как все команды последовательно встречаются между собой.

Широкое распространение получили в последнее время матчевые встречи, которые проводятся между соседними совхозами или колхозами. Эти встречи можно приурочить к различным праздникам — 1 Мая, День физкультурника, праздник Урожая и т. д.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ И ИНВЕНТАРЬ

Наиболее удобной в устройстве и эксплуатации, а также недорогой является асфальтовая площадка. После дождя достаточно только смести с такой площадки воду — и можно продолжать занятия; а в зимнее время на площадке можно залить каток. Для ее устройства необходимо под основание вырыть корыто. Затем уложить подстилающий слой из песка (10 см), утрамбовать его. На него кладется основание под асфальт (до 15 см). Для основания можно применить кирпичный щебень, шлак или строительный мусор. Основание следует хорошо укатать, поливая водой. По основанию укладывается асфальтовая смесь (3 см), которая после укладки покрывается тонким слоем песка.

Асфальтовая площадка 18×30 м.

Сметная стоимость 1,1 тыс. рублей (без конструкций со щитами)

С о с т а в

1. Песок — 61,0 м³.
2. Строительный мусор — 101,5 м³.
3. Асфальтовая смесь — 38,3 т.
4. Битум — 216 кг.

Однако не все имеют возможность построить площадку с асфальтовым покрытием. Часто используется щебеночная площадка, которая в разрезе должна выглядеть так: основание — 8 см, промежуточный слой — 3 см; верхний покровный слой — 4 см.

Для сооружения щебеночной площадки выкапывается корыто (15 см). В основание площадки укладывается крупный щебень, галька или кирпичный бой с зернами 5—7 см, который поливается водой и укатывается.

Поверх основания укладывается промежуточный слой толщиной 3—5 см, материалом для которого служит щебень или шлак с крупностью зерен 2—4 см. Промежуточный слой является преградой для проникновения в основание мелких частиц верхнего слоя и создает более ровную поверхность для укладки покровного слоя.

Верхний покровный слой должен быть плотным, упругим, пропускать воду, но не размокать и не быть скользким после дождя или поливки.

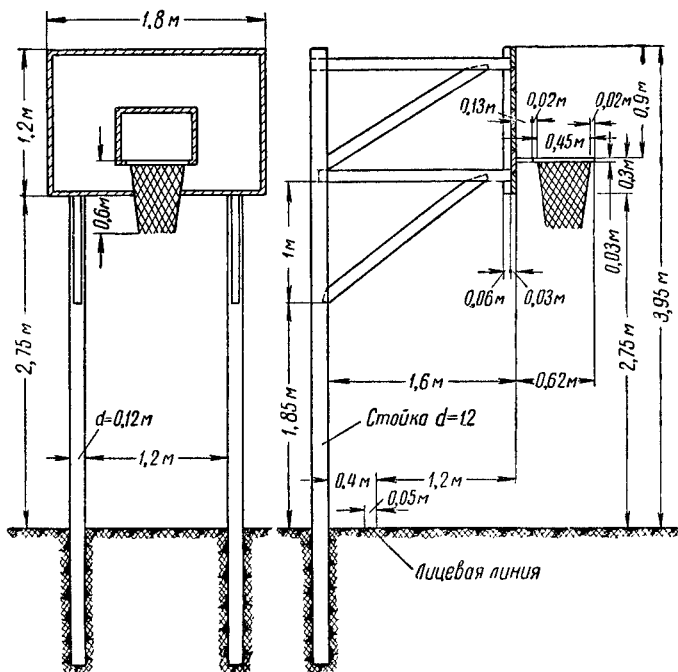
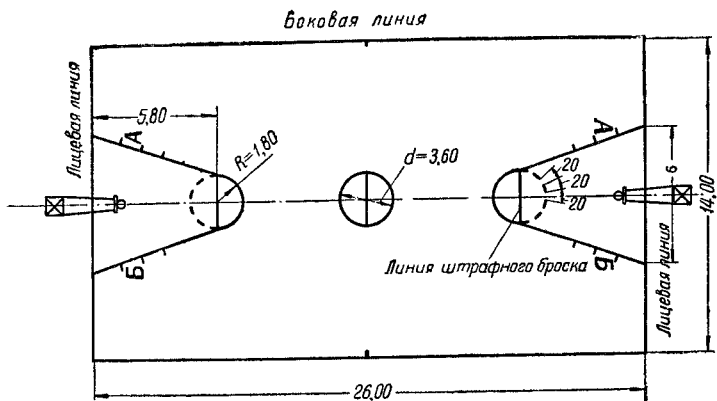
Состав спецслоя для покрытия щебеночной площадки

Покровная смесь	Глина (в %)	Мелкие высевки кирпичного боя (в %)	Строительное высевное зерно до 5 мм (в %)	Растительная земля (в %)	Песок (в %)
№ 1	5—10	—	—	30—40	50—60
№ 2	—	—	50—60	25—30	10—20
№ 3	25—35	60—65	—	—	5—10

За щебеночной площадкой нужен постоянный уход. Ранним утром ее следует поливать и укатывать. В жаркую погоду поливку надо проводить два раза в сутки — днем и вечером. Места на площадке, где нарушен грунт и после дождя задерживается вода, надо очистить и взрыхлить покровный слой, а затем вновь закатать одновременно с поливкой. Необходимо постоянно восстанавливать линии, чтобы они были хорошо видны.

Баскетбольная площадка

Баскетбольная площадка — прямоугольник размером 14×26 м. Вокруг площадки должны быть полосы «забега» шириной 2—3 м, имеющие такую же ровную поверхность, как и поле для игры. На этих полосах не должно быть никаких предметов, угрожающих игрокам (скамейки, деревья, столбы, ямы и т. п.). Поле игры ограничи-



вается со всех сторон линиями. Длинные ограничивающие линии называются боковыми, короткие — лицевыми. Внутри площадки проводятся линии 3-секундной зоны, штрафного броска и центрального круга (рис. 34).

Вне площадки на расстоянии не менее 60 см против 3-секундной зоны устанавливаются баскетбольные стойки со щитами, на которых укреплены корзины. Стойки могут быть деревянными или металлическими. Конструкция стоек различна, но они должны быть прочны, не качаться и не дрожать при ударах мяча (рис. 35). Щиты изготавливаются из органического стекла или дерева. Они должны быть гладкими, толщиной 3—5 см. Размеры щита: 1,8 м по горизонтали и 1,2 м по вертикали. Если щит деревянный, то его лучше всего зашпаклевать, чтобы не было щелей, и окрасить в белый цвет.

Щиты прикрепляются к стойкам на высоте 2,75 м (от поверхности площадки до верхнего края щита). Они располагаются под прямым углом к поверхности площадки и вдаются в глубь ее на 1,2 м от лицевой линии.

Корзина состоит из металлического кольца (круглого сечения диаметром 2 см) и прикрепленной к нему веревочной сетки. Внутренний диаметр кольца 0,45 см, длина сетки 0,40—0,60 м. Кольцо посредством металлического стержня прикрепляется к щиту на высоте 0,30 м от середины нижнего края так, чтобы расстояние от поверхности площадки до кольца составляло 3,05 м. Расстояние между поверхностью щита и ближней к щиту внутренней точкой кольца должно составлять 0,15 см (рис. 36).

Инвентарь

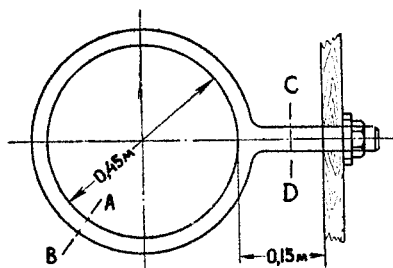
Для занятий баскетболом нужны мяч, майки (с рукавами или без рукавов), трусы и мягкая (без каблуков и рантов) обувь. Если нет баскетбольного мяча, может быть использован и футбольный.

Когда команда будет играть в показательных или официальных соревнованиях, на майках каждого игрока должны быть нанесены краской или пришиты на груди и спине номера. Размеры нагрудных номеров — 10 см, на спине — 20 см при ширине линий цифр 1—2 см.

В каждой команде игрокам дается определенный номер, начиная с 4-го и т. д. Распределение номеров между игроками произвольное и правилами игры не определено.

УПРОЩЕННЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

По упрощенным правилам разрешается проводить соревнования внутри коллективов физической культуры на первенство районов и городов с участием команд детей, подростков, юношей и взрослых, новичков, спортсменов II юношеского и III разрядов взрослых.



Разрез по CD



Разрез по AB



Рис. 36.

**Место, игры,
оборудование
и инвентарь**

Площадка

Площадка представляет собой прямоугольник размером 26×14 м. Допускается

минимальный размер площадки 12×6 м.

Площадка окаймляется боковыми и лицевыми линиями. В центре площадки вписывается круг радиусом 1,8 м. В поле вписываются две трапеции; большим основанием каждой служит 6-метровый отрезок лицевой линии, находящийся в центре ее. Меньшее основание трапеции равно 3,6 м. Из центра малого основания трапеции радиусом 1,8 м описывается окружность. Линия штрафного броска является верхним основанием трапеции.

Примечание. Если площадка будет размером менее 18×9 м, то вместо трапеции наносится область штрафного броска в виде прямоугольника шириной 3,6 м. Расстояние линии штрафного броска от проекции щита — 4,6 м.

Щиты и корзины

Щиты из любого материала, прямоугольные, размером не менее 1 м шириной и 80 см высотой могут прикрепляться непосредственно к столбам или стене.

Кольцо металлическое, диаметром 45 см. Кольцо прикрепляется к щиту на высоте не ниже 2,5 м и не выше 3,0 м от пола.

Возможно прикрепление кольца непосредственно к стене. В этом случае контуры щита наносятся на стену краской. К кольцу прикрепляется веревочная сетка.

Инвентарь для игры

Мяч для игры может быть баскетбольным или футбольным и иметь форму шара.

Мяч состоит из резиновой камеры и кожаной или резиновой покрышки.

Участники соревнований

Возраст игроков

Участники соревнования делятся на следующие возрастные группы: 13—14, 15—16, 17—18, 19 лет и старше.

С разрешения врача юноши и девушки младшей возрастной группы допускаются к участию в играх за команды ближайшего старшего возраста.

Состав команды

Команды состоят из 5 основных игроков и не более 7 запасных. Команда может начать игру в составе 4 человек. После начала игры команда может продолжать ее в составе не менее 2 игроков.

Костюм игроков

Костюм игроков состоит из майки, трусов и обуви без каблуков.

Судейство

Игру может проводить один судья на поле. Счет и время игры ведутся представителями играющих команд.

Правила проведения игры

Продолжительность игры

Игра мужских, женских команд и команд старшей юношеской группы продолжается 40 мин., по 20 мин. каждая половина; для младшей юношеской группы — 30 мин., по 15 мин. каждая половина; для подростковой группы — 24 мин., по 12 мин. каждая половина.

После первой половины игры делается перерыв на 10 мин.

Замена игроков

В течение всей игры разрешается производить неограниченное количество замен игроков. Замена игроков производится в момент, когда мяч вышел из игры.

Начало и конец игры

По сигналу судьи команды выходят на поле, выстраиваются вдоль линии штрафных бросков у своего щита лицом к центру и приветствуют друг друга.

Игра начинается с момента прикосновения игрока к мячу, когда мяч, подброшенный судьей, достигнет высшей точки.

Игра заканчивается по сигналу судьи.

По окончании игры команды выстраиваются на линии штрафного броска, обмениваются заключительным приветствием.

Спорный бросок

Спорный бросок назначается: а) когда мяч вышел за пределы поля от одновременного касания игроками обеих команд; б) когда мяч задержан одновременно игроками противоположных команд.

Спорный бросок разыгрывается в ближайшем кругу от места определения спорного мяча.

Вбрасывание мяча в игру

Вбрасывание мяча в игру производится из-за боковых и лицевых линий любым способом и с любого расстояния в течение 5 сек. Игрок, вбрасывающий мяч, не

может касаться его вторично, прежде чем мяча коснется один из остальных игроков, находящихся на поле. Мяч, заброшенный в корзину непосредственно при вбрасывании его в игру, не засчитывается.

После попадания в корзину мяч вбрасывает в игру один из игроков противоположной команды с любого места из-за лицевой линии.

Ведение мяча

Разрешается: ударять мяч о поверхность поля одной или попеременно обеими руками неограниченное число раз, катить мяч толчками по полю. Ведение мяча заканчивается, если мяч задержан одной или двумя руками.

Ходьба и бег с мячом

Разрешается ходить и бегать с мячом в любом направлении, но не более двух шагов.

Прыжок с мячом с последующим приземлением с ним запрещается.

Броски, передача и ловля мяча

Разрешается: а) бросать, передавать, ловить, останавливать и отбивать мяч руками; б) выбивать и вырывать мяч из рук противника.

Не считается ошибкой, если мяч случайно прикоснулся к ногам, голове или туловищу игрока.

Отбивать мяч кулаком не разрешается.

При всех случаях нарушения технических приемов игры мяч передается игрокам противоположной команды для вбрасывания с ближайшей точки боковой линии.

Грубая игра и недисциплинированность игроков

Игрок не должен держать, толкать своего противника, делать ему подножку, подсадку или применять другие грубые приемы.

При персональной ошибке, совершенной по отношению к игроку, не производившему попытки броска в корзину, штрафной бросок не выполняется и мяч передается игроку пострадавшей команды для вбрасывания его

в игру из-за боковой линии в точке, ближайшей к месту совершения ошибки.

Если же была попытка бросить мяч в корзину или если была совершена умышленная грубость, назначаются два штрафных броска.

Штрафные броски выполняет пострадавший игрок. Для выполнения штрафного броска игрок должен стать за линией штрафного броска и выполнить его в течение 5 сек. с момента получения мяча от судьи.

Все остальные игроки должны находиться вне области штрафного броска.

До момента, пока мяч не коснется щита или кольца, ни одному из игроков не разрешается пересекать линию области штрафного броска.

В случае нарушения этого правила игроками команды, которой назначен штрафной бросок, бросок повторяется; если же мяч попал в корзину, мяч засчитывается и бросок не повторяется.

Результат игры

При попадании в корзину с игры команде засчитывается 2 очка, со штрафного броска — 1 очко.

Команда, набравшая наибольшее количество очков в течение всей игры, считается победительницей.

Рекомендуемая литература

- Н. А. Мака р ц е в. Организация работы физкультурного коллектива. ФиС, 1964.
- П. М. Цей т л и н. Баскетбол. ФиС, 1955.
- С. Г. Башки н. Уроки по баскетболу. ФиС, 1966.
- Баскетбол (правила соревнований). ФиС, 1962.
- К. И. Травин. Баскетбол. ФиС, 1957.
- В. М. Зац и о р с к и й. Физические качества спортсмена. ФиС, 1966. Вопросы силовой подготовки спортсменов по данным врачебных исследований. ФиС, 1965.
- Г. М. Куколевский. Гигиенический режим спортсмена. ФиС, 1963.
- Н. Озолин. Спортсменам о спортивной тренировке. ФиС, 1966.
- З. Миронова, Л. Хейфец. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь. ФиС, 1966.
- Н. Б. Тамбиан. Самоконтроль спортсмена. ФиС, 1967.

СОДЕРЖАНИЕ

Организация работы секции баскетбола	3
Планирование учебно-тренировочной работы	5
Техника игры	12
Техника нападения	13
Техника защиты	33
Тактика игры	38
Тактика нападения	—
Тактика защиты	46
Примерные тренировочные занятия	52
Проведение соревнований	59
Оборудование мест для занятий баскетболом и инвентарь	62
Упрощенные правила для проведения соревнований . .	66

Вячеслав Алексеевич Хрынин

ИГРАЙТЕ В БАСКЕТБОЛ

Редактор Е. Л. Г а б и н а

Обложка художника Л. П. Муштаковой

Художественный редактор В. К. Сафронов

Технический редактор И. К. Дерва

Корректор З. Г. Самылкина

А0909Г. Сдано в набор 22/III-1967 г. Подписано к печати 29/VI-1967 г. Формат 84×108¹/₃₂. Печ. л. 2,25. (Усл. печ. л. 3,78). Уч.-изд. л. 3,4. Вум. л. 1,125. Бумага типографская № 3. Тираж 50 000. Цена 12 коп. Заказ № 176,

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6, Каляевская ул., 27

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

Цена 12 коп.

„Физкультура и Спорт“

