

Чеглаков Виктор Николаевич,
тренер-преподаватель МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск

**Тренировка баскетболистов:
типовые упражнения, основные техники, особенности обучения.**

В баскетболе, как и любом другом виде спорта успеха можно добиться, только регулярно и качественно тренируясь. Спортсменам нужно постоянно оттачивать имеющиеся навыки и развивать новые. Тренировки баскетболистов могут быть как индивидуальными, так и командными под руководством тренера или самостоятельными. Расскажем об основных техниках и проверенных упражнениях, которые подойдут начинающим спортсменам.

Многие, наверное, считают, что, для того чтобы стать состоявшимся баскетболистом, достаточно иметь высокий рост и тягу заниматься этим спортом. Вовсе нет. Самое важное – качественные систематические тренировки баскетболистов.

Для начинающего спортсмена одна из особенностей обучения – это изучение теории. Спорт – это наука. Важны и тренировки, и изучение правил игры в баскетбол, методов и способов оттачивания и развития навыков, схем ведения мяча, подготовка организма к игре.

Следующая особенность – это физическое развитие. Тренировки – это не всегда сама игра или проработка отдельных приемов. Спортсмен должен быть сильным, выносливым, ловким, быстрым и «прыгучим». А для этого необходимо уделять время и занятиям в тренажерном зале и пробежкам.

Отработка техники – важная составляющая тренировок. Воспитанники знакомятся со всевозможными методиками игры. Они отрабатывают различные приемы, чтобы понять, в чем хороши, а что получается не очень. Специальные упражнения позволяют проработать слабые стороны.

Четвертая особенность – это ознакомление с тактикой. Баскетбол – это не только физическая, но и умственная игра. Игрок должен непрерывно анализировать действия противников, искать удобный момент для броска и перехвата мяча. Начинающие спортсмены знакомятся с существующими тактиками, определяют, когда они полезны, в каких конкретных ситуациях применимы.

И нельзя забывать о развитии силы воли. Это – одно из важных качеств спортсмена. Он должен ставить цели и достигать их, не расстраиваться из – за поражений, выносить из них урок, работать над ошибками и не уставать оттачивать свои навыки, постоянно учиться новому. Поэтому баскетбол – это не только увлекательная командная игра, но и напряженная индивидуальная

психологическая работа. Это особенно актуально в современном мире, когда дети более подвержены эмоциональным перепадам настроения. Но и нельзя забывать и про личное самосовершенствование - помимо тренировок с командой под руководством тренера, заниматься самостоятельно дома, на улице.

Какие же типовые упражнения, основные техники тренировок по баскетболу существуют? Вот некоторые из них.

Отработка навыков ловли и передачи мяча. Данные упражнения развивают меткость, ловкость, точность передачи мяча.

- броски мяча в стену на одинаковую высоту, но с различных расстояний;
- баскетболисты садятся напротив друг друга и бросают мячик друг другу.

Нужно не только стараться таким образом поймать мяч, но и делать упражнение с ускорением.

Отработка техники ведения мяча Планирование спортивной тренировки баскетболистов направлено и на то, чтобы научить игрока вести мяч, даже не фокусируя на нем взгляда.

- воспитанники отбивают мяч от пола правой рукой, расставив при этом пальцы. Затем делает это левой рукой. После того, как упражнение начнёт получаться безошибочно, игрок делает его. Шагая вперед. Следующее усложнение: чередовать правую и левую руки;

- воспитанник мысленно рисует на полу линию и затем двигается по ней взад и вперед, отбивая от пола мяч.

Отработка бросков мяча в корзину. Программа тренировок обязательно включает в себя упражнения на проработку умения забрасывать мяч в корзину с различных расстояний.

- бросание мяча в корзину с различных расстояний, держа его двумя руками;
- бросание мяча в корзину с различных углов;
- броски от плеча – стоя, в движении, то правой, то левой рукой;
- ведение мяча с последующим броском.

Упражнение на координацию и ловкость. Эти упражнения позволяют воспитанникам усилить мощность в прыжках, улучшают координацию. Хорошие игроки не только хорошо прыгают и попадают в корзину, но и безошибочно перемещаются по баскетбольной площадке.

- прыжки на скакалке;
- работа с мячиком – одной рукой его кинуть, другой поймать.

Таким образом, тренировки баскетболистов – это комплекс из различных упражнений. Они включают в себя не только игру на площадке, но и индивидуальные занятия, походы в тренажерный зал. Все это актуально в современном мире.