

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Иркутска «Дом детского творчества №3»

## **Методическое пособие**

для учителей физической культуры и детских тренеров в  
обучении детей ведению мяча на месте и в движении на  
начальном этапе.

Разработчик:  
педагог дополнительного образования Шалгин А.Б.

Иркутск 2020 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ.

Введение.

Общая характеристика обучения техники ведения мяча.

Непосредственное обучение ведению мяча.

Примерные игровые задания и подвижные игры на ведение мяча в движении:

А) «Кросс с ведением мяча»

Б) «Броуновское» (беспорядочное) движение.

Игры для совершенствования ведения мяча

А) пятнашки с ведением мяча;

Б) «Сторож»

В) «Зоркий глаз»

Г) «ведение после передачи»;

Д) «ПОДНИМИ МЯЧ»

Е) «Повтори лидера»

Ж) «Вокруг партнера»;

З) «Змейки».

Примерные этапы полосы препятствий

Оценивание полосы препятствий

Обучение ведению мяча при сближении с соперником.

### **Методические указания.**

Во всех упражнениях НЕОБХОДИМО акцентировать внимание на узловых деталях в технике выполнения ранее изученных приемов. Нацеливать занимающихся на молниеносное переключение от одних действий к другим. Ошибки исправлять индивидуально.

Акцентировать внимание на отличиях в и.п. при ведении мяча правой и левой рукой. Исключать преждевременный (до выпуска мяча) отрыв опорной ноги от пола. В каждом задании чередовать ведение мяча правой и левой рукой. В случае исключения отдельных деталей техники (например, ведение мяча перед ногами) у нескольких учеников исправление ошибок производить групповым методом, используя ранее изученные подводящие упражнения (блок упражнений в ведении на месте).

Контролировать И.п. перед началом ведения, правильность начала движения и техники ведения приема. За грубые ошибки начислять штрафные очки.

Победителя определяют по скорости и точности выполнения задания.

### **Обучение технике ведения мяча.**

В баскетболе ведение мяча является важным техническим приемом, без которого невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную игру команды в нападении. С первых уроков обучения баскетболу формирую у учащихся представление, что ведение мяча — это передвижение игрока непрерывно следующими друг за другом толчками мяча об пол левой и правой руками. От занятия к занятию школьники убеждаются, что главное в технике ведения мяча — это отсутствие зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равноценность ведения мяча правой и левой рукой, высокая скорость передвижения, рациональное положение кисти на мяче, активное движение руки в локтевом суставе. Существующие разновидности ведения мяча — высокое и низкое — дают возможность игроку передвигаться с мячом по площадке на разной скорости и в любом направлении. С помощью данного приема можно уйти от плотно опекающего тебя соперника, выйти под кольцо, выполнить бросок в движении, перевести мяч из тыловой в передовую зону, увести мяч из скопления игроков, осуществить смену мест для атаки, растянуть защиту.

Обучение ведению мяча начинается с первых занятий, а в последующих, выполнение приемов совершенствуется и закрепляется за счет увеличения скорости выполнения, изменения направления движения, попеременного ведения мяча правой и левой рукой.

Воспитанники изучают ведение мяча по следующей методике – «От простого к сложному» или «Сначала на месте, затем передвигаясь шагом, далее бегом». 1. **Стойка игрока**, изучению которой уделяется более 1/3 времени тренировочного занятия на начальном этапе обучения; 2. **Передвижения** — бег, прыжки, остановки, вышагивания на месте, повороты. 3. **Ведение мяча** на месте, изучение которого начинаю с подготовительных упражнений — одноразовых ударов мяча об пол левой и правой рукой. Затем учащимся предлагаются сочетание этих приемов с принятием стойки баскетболиста, передвижение по площадке приставным шагом вперед-назад, вправо-влево. По мере усвоения предлагаемых упражнений применяем многообразные удары мяча об пол правой и левой рукой, сначала стоя на месте, потом в ходьбе с небольшими перемещениями в разные стороны и с разной высотой отскока мяча.

Безусловно, что во время обучения детей ведению мяча на начальном этапе все упражнения выполняются со зрительным контролем и лишь позже — без него. Совершенствуя навыки ведения, занимающиеся выполняют передвижение с ведением мяча по прямой, по дуге и кругу, на различные расстояния, с варьированием мест ударов мячом об пол в зависимости от характера и темпа передвижения. Выполняют одновременное ведение двух мячей по прямой и с изменением направления и скорости.

**Ведение мяча без зрительного контроля.** 1. На начальном этапе обучения ведению рекомендую учащимся кисть свободной руки поднести ребром к носу. В этом случае при прямом положении головы ученик не видит мяча, исключается и периферическое зрение. Как стоя на месте, так и в движении используют такое ведение с закрытыми глазами. 2. В качестве другого примера в обучении ведению мяча без зрительного контроля могу порекомендовать простую игру: «**Назови число**» - дети выполняют ведение мяча на месте указанным способом, а тренер показывает количество пальцев, сумма которых должна быть названа детьми.

Постепенно совершенствуя свои навыки учащиеся переходят на ведение мяча после его правильной ловли в движении. Завершается изучение ведения мяча при сближении с соперником, т.е. **игра в баскетбол 1x1**.

Такое постепенное изучение игрового навыка я использую на протяжении всей своей трудовой карьеры, применяя разнообразные упражнения, а также подвижные игры на совершенствование ведения мяча сделают занятия более интересными и для детей эмоциональными.

## **Примерные игровые задания и подвижные игры на ведение мяча в движении.**

**«Кросс с ведением мяча».** Упражнение выполняют во время бега в среднем темпе, продолжительность — 2—3 мин. В ходе упражнения я даю сигнал на низкое или высокое ведение, со зрительным или без зрительного контроля. Ведение осуществляется вокруг баскетбольной площадки или по диагонали, дугами.

Кросс имеет следующие этапы: ведение бегом, приставными шагами правым, затем левым боком, спиной вперед, прыжками, В полном приседе, ведение с ускорением по диагонали, с поворотом на 360°, с рывками и остановками по сигналу.

Все игровые задания выполняются попеременно правой и левой рукой различной высотой отскока.

**«Брауновское (беспорядочное) движение».** По всему спортивному залу расставляют до 40 низких стоек в произвольных местах. Группа делится на 2-3 команды, в каждой не более 10 игроков. Командам дается по 1 минуте, в течение которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируются, таким образом, выявляется команда-победительница. Можно проводить и личные соревнования.

Вести мяч необходимо в течение всей минуты, брать мяч в обе руки запрещено. Ведение осуществляют одной или попеременно правой и левой рукой. Высота отскока мяча регулируется тренером. На начальном этапе обучения ведение мяча дети выполняют любой рукой независимо от положения стоек, то на 2—ом году обучения и старше ведение осуществляют только дальней рукой от стоек, как бы имитируя ведение мяча при сближении с соперником.

**«Пятнашки с ведением».** Два игрока, передвигаясь в одном направлении вокруг стойки или стоящего в центре круга третьего игрока и ведя мяч дальней рукой от соперника, стараются осалить свободной рукой друг друга в плечо и при этом не потерять мяч. Игрокам разрешается, чтобы избежать осаливания, отводить своей рукой свободную руку соперника. Тот, кому удалось дотронуться до плеча соперника и не потерять права на ведение, получает 1 очко. При утрате контроля над мячом 1 очко присуждается сопернику и игрок, допустивший ошибку, меняется местами с партнером, стоящим в круге.

Вариант: не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника.

**«Сторож».** В игре участвуют двое, у каждого мяч. Игрок 1 (сторож), ведя мяч, защищает установленный на полу за его спиной флажок. «Сторожу» разрешается делать шаги одной ногой, другая (опорная) стоит в 25-30 см от флажка. Задача игрока 2, - не прекращая ведения, дотронуться свободной рукой до флажка, что по условиям игры приносит ему 1 очко. При заранее обусловленном счете игроки меняются ролями.

Вариант: сторож, передвигаясь с ведением мяча вокруг лежащего на полу обруча, препятствует попаданию в обруч мяча игрока 2. Тот тоже, применяя ведение, пытается обмануть сторожа и послать мяч в обруч. Сторожу разрешается отбивать мяч свободной рукой.

**«Зоркий глаз».** Группа делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой у линии старта лежит обруч. В 10 — 15 м от него установлено 5 разноцветных флажков: красный, черный, белый, зеленый, синий. В 5 м от линии флажков проводится параллельно ей еще одна линия — для передвижения тренера, в руках у которого 5 флажков такой же расцветки. По сигналу первые номера команды начинают ведение мяча вокруг обруча, постоянно наблюдая за тренером, который быстро передвигается в различных направлениях по своей линии. Как только тренер поднимает вверх один из имеющихся у него флажков, первые номера команд, не прекращая ведения должны добежать до своих флажков, взять один из них нужной расцветки и, ведя мяч, быстро вернуться к своей команде. Участник, не допустивший ошибки, взявший нужный флажок, и быстрее всех вернувшийся к линии старта, приносит своей команде 3 очка, пришедший вторым — 2 и третьим — 1 очко. При ошибках очки не начисляются. Затем в игру вступают вторые номера и т.д.. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**«Ведение после передачи».** Группа делится на пары. Партнеры стоят в 5 метрах друг к другу. Первый игрок передает мяч второму. Второй сразу начинает ведение мяча, добегают до первого, обводит его и с ведением возвращается на свое исходное место, после чего делает передачу первому. Упражнение повторяют несколько раз.

**«Подними мяч».** В парах, положение партнеров такое же, как в предыдущей игре. По сигналу первый номер, ведя мяч, подбегает ко второму и, остановившись, быстро переводит мяч с высокого ведения на низкое — до полной остановки мяча. Затем, оставив мяч у ног партнера, он бегом возвращается на свое место. Второй игрок частыми ударами кистью по мячу переводит мяч на ведение и далее повторяет действия первого.

**«Повтори лидера».** Игра проводится в парах, у каждой пары по одному мячу. Игрок с мячом становится за спину игрока без мяча. По команде педагога игрок без мяча начинает свободно двигаться по залу, делая резкие ускорения,

остановки, меняя направление движения. Партнер с мячом должен, ведя мяч, повторять все перемещения лидера и как можно ближе держаться за ним сохраняя дистанцию.

**«Вокруг партнера».** В парах, расстояние между партнерами — 2 метра. По сигналу тренера ученик без мяча начинает медленно передвигаться вперед приставными шагами, а его партнер осуществляет ведение мяча вокруг него. После одного круга вокруг спортивного зала игроки меняются ролями.

**«Змейка».** Группа строится в две колонны, расстояние между игроками — 2 метра. У игроков первой колонны — мячи. По сигналу вторая колонна игроков без мячей начинает медленное движение шагом в обход зала. Игроки первой колонны осуществляют ведение мяча в беге «змейкой» между идущими учениками второй колонны. После двух кругов колонны меняются местами.

Вариант: Можно расстояние между учениками увеличить до 4 м; колонна учащихся с мячами движется с ведением мяча как по ходу движения второй колонны, так и навстречу ей.

Навык ведения мяча я оцениваю не при обособленном выполнении данного приема, а при прохождении учащимися полосы препятствий, приближенной к игровой обстановке. Полосу препятствий использую и для всестороннего совершенствования этого игрового действия. На полосе препятствий есть возможность моделировать всевозможные ситуации во время ведения, которые могут встретиться непосредственно в игре. Таким образом, полоса препятствий становится как бы промежуточным звеном между совершенствованием отдельно взятых приемов с ведением мяча и выполнением их в тренировочных и контрольных матчах. Полоса препятствий позволяет: объективно оценивать технику ведения; осуществлять совершенствование игровых навыков в максимально приближенной к игре деятельности; тренировать двигательную память учащихся; четко выявлять ошибки в технике ведения мяча и находить продуктивные пути их устранения.

Как правило, полосу препятствий применяют после освоения приёмов техники ведения мяча на месте. Полоса препятствий является промежуточным звеном между ведением мяча на месте и игрой в баскетбол 1х1.

### **Примерные этапы полосы препятствий.**

1. Ловля мяча двумя руками после длинной передачи. Отсчет времени начинается, как только руки игрока коснутся мяча.
2. Обводка удобной для играющего рукой 6 стоек, стоящих друг от друга в 1 метре.

3. Обводка 5 стоек, расположенных в 2—3 метрах друг от друга, дальней от стойки рукой.
4. И.п. стоя на месте ведение мяча удобной рукой по восьмерке между двух низких (до 50 см) стоек. Расстояние между стойками — 0,5 м.
5. Ведение по коридору между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 45 см.
6. Попадание во время ведения мячом в 5 обручей, лежащих на полу, с расстоянии 1,5 — 2 метра друг от друга (3 обруча расположены по прямой, 2 последних составляют с третьим равнобедренный треугольник).
7. Ведение мяча правой рукой вокруг опорной левой ноги, затем левой рукой вокруг опорной правой ноги (повороты делать влево, затем вправо).
8. После ведения мяча два шага с последующим броском в корзину (секундомер останавливают в момент, когда мяч оторвется от рук).

Ошибками при прохождении полосы препятствий считаются: неправильный порядок обводки стоек, падение стоек, технические ошибки при ведении мяча, неточное выполнение команд преподавателя.

Число этапов и порядок их прохождения можно изменять с учетом физической подготовленности учащихся. Педагог может, например, усложнить прохождение полосы препятствий, давая сигналы на низкое или высокое ведение.

Средние критерии оценки при прохождении полосы препятствий по годам обучения:

1 - 2 год обучения: 3 ошибки - «5», 4 - «4», 6 - «3».

3 - 4 год обучения: 2 ошибки - «5», 3 - «4», 5 - «3».

Время прохождения полосы оцениваются: В группах начальной подготовки – без учета времени; 5 год обучения и старше: 1 мин.10сек. - «5», 1.15 - «4», 1.20 - «3».

Когда мной применяется прохождение полосы препятствий, занятие строится следующим образом. Первые пять минут основной части все учащиеся совершенствуются в технике отдельных технических элементов. Затем юноши начинают работать на полосе препятствий.

**Обучая ведению мяча при сближении с соперником (игра 1x1) для неожиданного изменения направления движения, используя следующие**



упражнения: ведение мяча с низким отскоком и изменением темпа, когда игрок неожиданно переходит с высокого ведения на низкое, с одного темпа на другой с обманным движением туловища;

ведение с переводом мяча с одной руки на другую - перед собой вправо или влево; за спиной (то же, но игрок опережает мяч, выполняя удар о пол за собой); между ног (то же, но удар мячом о пол выполняется между ног);

ведение мяча с поворотами (обкатка) при передвижении спиной вперед с одновременным переводом мяча из одной руки в другую.

Перевод мяча перед собой и перевод с высокого ведения на низкое с последующими изменениями темпа я начинаю изучать после освоения ведения на месте, как и переводы мяча за спиной и ведение мяча с поворотом.

Последовательность обучения данным приемам: объяснение, рассказ и показ приема; имитация без мяча; выполнение на месте, а затем с шага; на месте перед пассивным защитником; после ведения шагом перед пассивным защитником; после ведения бегом перед пассивным защитником; выполнение приема в контакте с активным защитником.

Оценки я выставляю за каждый отдельно выполняемый прием. Сам же процесс оценки проходит поточным методом. В зале в свободном порядке стоят три пассивных защитника. Остальные учащиеся друг за другом последовательно обводят защитников предложенным приемом. При выполнении упражнений по ведению мяча постоянно напоминаю занимающимся о том, что голова при ведении всегда должна быть поднята, а взгляд направлен вперед. Если защитник оказался рядом, следует использовать, низкое ведение мяча, удерживая локоть близко к нему и изменяя скорость и направление движения. Если же соперник далеко, следует при ведении использовать растянутый отскок мяча для быстрого передвижения.

В результате каждый учащийся после прохождения темы «Ведение мяча» должен получить 6 оценок: одну - за технику ведения, четыре - за ведение мяча при сближении с соперником и еще одну — за выполнение приемов в игровой ситуации.

### **Вывод**

Применение на практике данной методики в работе школьной секции позволяет добиться значительных результатов в подготовке игроков в баскетбол и стритбол.

## Литература:

1. Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова «Спортивные игры». Совершенствование спортивного мастерства. 3—е издание 2008 г. Москва. «Академия».
2. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры» в 5 - 11 классы. Методическое пособие 8—е изд. Стереотипное. М.: Дрофа. 2004 г.
3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. 2—е издания Москва 2003 год;
4. Баскетбол для молодых игроков (Руководство для тренеров). Л. Килик М. Мандони;А. Авакумович. Издание ФИБА, Красноярск, 2000 год;