Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края

«Краснодарский колледж электронного приборостроения»

**Методическая разработка**

Спортивное совершенствование баскетболистов

1-3 курсов в учреждениях СПО

Разработал:

Головко А.А. – преподаватель ФК

Краснодар

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Введение 2. Обзор литературы 3. Анатомо-физиологические особенности организма юношей и девушек 15-18 лет 4. Подготовка юношей и девушек 15-18 лет 5. Заключение 6. Источники | 3  5  6  8  21  22 |

1.Введение

Система многолетней подготовки баскетболистов рассчитана примерно на 20 лет, которые условно можно разделить на три последовательных и взаимосвязанных между собой этапа: начальной подготовки, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Каждому из этих этапов присущи определенные возрастные границы, а именно; для этапа начальной подготовки-9-14 лет, спортивного совершенствования -15-18 лет и высшего спортивного мастерства -19-30 лет.

Естественно, что такое возрастное деление баскетболистов по этапам несколько условно. Оно не исключает, а предполагает возможные случаи перехода баскетболиста от одного в более раннем возрасте. Вся работа с баскетболистами строится на основе возраста.

Каждый возраст имеет свои особенности. В настоящее время принята следующая возрастная периодизация:

1. лет - конец первого периода детства.
2. - 11 лет (девочки)-период второго детства 8-12 лет (мальчики)
3. 15 лет (девочки)
4. 16 лет (мальчики)-подростковый период С 16 лет (девочки)

С 17 лет (мальчики)-юношеский возраст.

В школе принята следующая периодизация:

7-12 лет-младший школьный возраст

12-15 лет - средний возраст

16-18 лет - старший школьный возраст.

Дети до 18 лет могут заниматься баскетболом в секциях общеобразовательных школ, училищ, колледжей, техникумах в ДЮСШ. Возрастной контингент ДЮСШ 8-18 лет. Учащиеся ДЮСШ к 14 годам завершают этап начальной подготовки, приступают к курсу спортивного совершенствования. В ДЮСШ, в связи с возрастными особенностями, приняты следующие группы:

Группы ОФП с баскетбольным уклоном - 8-18 лет - новички Группы начальной подготовки 9-11 лет - 1год обучения 10-12 лет - 2 год обучения.

Группы начальной подготовки; 1-ый год обучения -11-13 лет. 2-ой год обучения -12-14 лет, 3-ий год обучения -13-15 лет. 4 -ый год обучения -14 -16-лет. Группы спортивного совершенствования:

1. ый год обучения -15-17 лет.
2. ой год обучения -16-18 лет.

3-ий год обучения -17-19 лет.

Учет возрастных особенностей в работе с детьми очень важен для правильной методики работы.

Функциональные изменения. Происходящие в каждом возрасте, имеют свои особенности. Поэтому создаются определенные предпосылки или условия для развития физических качеств и других способностей. Возрастные изменения у девочек и мальчиков происходят не в одни и те же годы и не совпадают по темпам. Так, например; период полового созревания, сопровождаемый активацией всех процессов, у девочек наступает раньше, чем у мальчиков. В 11-13 лет девочки опережают мальчиков в росте и в весе. У мальчиков мышечная сила особенно интенсивно нарастает в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. Обмен веществ в младшем возрасте идет интенсивнее. Двигательные способности повышаются по мере развития центральной нервной системы. Показатели физического развития и других способностей также, с возрастом изменяются; быстрота реакции улучшается до 15 лет. Увеличение максимальной скорости происходит в 13-14 лет, а после 15 лет уменьшается. Наибольший прирост в прыжках вверх у мальчиков наблюдается от 9 до 13 лет, затем приостанавливаются, а у девочек после 15 лет даже ухудшается. Точность бросков повышается в период с 13 до 15 лет у девочек, а мальчиков - до 12-14 лет. Поэтому, для каждого возраста присущи анатомо-физиологические особенности и исходя из них строится процесс спортивной тренировки в баскетболе.

2.ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Во всех изданиях последних лет по баскетболу обращается внимание тренеров, преподавателей школ на то, что подготовка баскетболистов должна строиться, исходя из возраста спортсмена (биологического, а не паспортного). В понятие возраста спортсмена исходят:

1. Физическое развитие: рост, вес, динамометрия, объем тела и конечностей.
2. Физическая подготовленность: сила, выносливость, ловкость, прыгучесть, равновесие, координация движений, скорость и др.
3. Функциональная подготовленность: частота пульса, частота дыхания, давление и т.д.
4. Психологическая подготовленность - воспитание воли, трудолюбие, критического отношения к своим недостаткам, отношение к товарищам, к тренировкам, коммуникабельность и т.д.
5. Спортивно-техническая подготовленность - техническая подготовка, тактическая подготовка спортсмена.

Начиная с 60 годов прошлого столетия спорт начал бурно омолаживаться. Результаты, которые были под силу спортсменам зрелого возраста стали доступны спортсменам юного возраста. Раньше методика подготовки спортсмена была направлена на взрослых, так как высокие результаты приходили к зрелым спортсменам.

Сейчас же высокие результаты приходят к молодым и не учитывать их анатомо­физические особенности нельзя, ведь их организм находится в развитии. Поэтому в таких изданиях по баскетболу, как учебные «Спортивные игры» под редакцией Портных Ю.И., 1975 г., «Баскетбол» под редакцией Семашко Н.В. 1976 г., «Детский баскетбол» А. Зинина 1969 г., «Спортивные игры» под редакцией Воробьева Н.П. 1975 г., «Подготовка юных баскетболистов» Т. Зельдович, С. Кераминас 1964 г. Обращает внимание на методику работы с различными возрастами, так как они имеют свои особенности.

**3.Анатомо-физические особенности организма**

**юношей и девушек 15-18 лет**

В юношеском возрасте (15-18 лет) организм продолжает развиваться, хотя и медленнее, чем в предыдущих двух периодах. Юноши в физическом развитии не только догоняют опередивших их в подростковом возрасте девушек, но и уходят вперед. К 17 годам заканчивается нормирование костной и мышечной систем. Если в подростковом периоде особенно развивались мышцы сгибателя, то в 15-18 лет их догоняют в развитии мышцы разгибателя.

У юношей значительно увеличиваются мышцы тела (достигают 40% общего веса). Однако недостаточно сросшиеся кости грудины требуют постепенной нагрузки на верхний плечевой пояс. Старший школьный возраст - период тренировки мышечной силы и выносливости.

Юноши опережают девушек по ряду показателей физического развития. Например, по росту юноши в 17 лет в среднем превосходят девушек на 10см., по весу на 5кг по жизненной емкости легких - на 10ОО см3. У девушек туловище становится относительно длиннее, общий центр тяжести располагается ниже, больше округляется тазовый пояс, больше отлагается жира.

Большой собственный вес, недостаточная двигательная активность делают трудными для девушек упражнения на выносливость. Вот почему сдача установленных нормативов, связанных с проявлением выносливости должна предшествовать склонность девушек к выполнению плавных движений, заимствованных из художественной гимнастики и хореографии. Необходимо осторожно использовать упражнения, связанные с сильным сотрясением тела, которые вредно сказываются на функциях половых органов.

По своему внешнему виду, по пропорциям тела юноши и девушки 17-18 лет приближаются к взрослым. Развитие скелета почти завершается, за исключением некоторых костей (крестец, ключицы). Костный аппарат способен выдержать значительные нагрузки.

У юношей этого возраста растет силы мышц, у девушек же масса и сила мышц растет значительно медленнее, заметно отстает в развитии плечевой пояс. При работе девушкам необходимо с большой осторожностью давать упражнения, создающее большое внутрибрюшное давление, вредно влияющее на органы малого таза, например поднимание и перенос тяжестей, прыжки с большой высоты на твердый грунт и т.д. Девушкам целесообразно давать упражнения, укрепляющие мышцы таза и брюшного пресса, способствующие развитию костей.

Функциональное состояния ц.н.с. достигает такого же уровня развития, как у взрослых людей. Размер сердца у юношей 18 лет, а так же величина минутного и ударного объема крови, почти такие же, как у взрослых людей.

Значительно улучшается приспособляемость организма к физической нагрузке. Однако, несмотря на то, что физическое развитие и формирование органов и систем организма к 17-18 годам достигает такого же уровня, как у взрослых людей, функциональные возможности организма юношей еще намного ниже, чем у лиц более зрелого возраста.

В этом возрасте заметно улучшается способность сердечнососудистой системы к интенсивным нагрузкам.

Юношеский возраст - ответственный период в составлении личности человека. В это время активно формируется мировоззрение молодых людей, появляются устойчивый интерес к отдельным отраслям знаний, производства, определенной профессии.

Это время всестороннего развития и становления личности. Юношей и девушек характеризует подъем творческой энергии и большая трудоспособность. У них формируется создание личного достоинства. Быстро развивается абстрактное мышление, появляется умение связать окружающие факты и события в логически последовательную цепь. Творческие возможности юношей и девушек этого возраста чрезвычайно велики.

4. ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 15-18 ЛЕТ

Учитывая возрастно-половые особенности, можно следующим образом схематично представить распределение основных задач по формированию физических, технических и тактических навыков у юношей и девушек

Таблица 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-18 лет |
| Физическая | Общая  разносторонняя подготовка на базе широкого комплекса средств много борной подготовки. Преимущественное развитие гибкости, ловкости, координации | Общая  разносторонняя  физическая  подготовка.  Преимущественное  развитие быстроты,  скоростно-силовых  качеств. | Преимущественное развитие силы, выносливости. |
| Техническая | Овладение всеми основными приемами и главными способами их выполнения. Овладение сочетаниями из этих приемов. Развитие меткости. | Овладение всеми приемами игры и всеми способами их выполнения. Овладение всеми сочетаниями приемов | Совершенствование  техники.  Индивидуализация техники: отработка технических приемов с учетом особенностей занимающегося и выполняемых функций в команде. Всемирное повышение эффективности за счет быстроты, точности и внезапности. Повышение устойчивости к сбивающим факторам. |
| Тактическая | Развитие внимания, зрительной памяти, ориентировки. Овладение | Изучение всех индивидуальных действий, овладение | Освоение тактики индивидуальных действий и групповых взаимодействий при |
|  | индивидуальными действиями в пределах изученной техники. | взаимодействиями двух и трех игроков.  Знание систем ведения игры. | выполнении определенных функций. Освоение взаимодействий внутри тактической системы. |

**4.1. Физическая подготовка**

Главная цель физической подготовки - разностороннее развитие, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья спортсмена. Конкретные разделы физической подготовки баскетболиста направлены на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития мобилизационных возможностей функциональных систем организма (функциональная подготовка)
2. Повышение уровня развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, а также взаимосвязанных с ними комплексных физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности - прыгучести, мощности стартовых ускорений и метательных движений, игровой ловкости и игровой выносливости (атлетическая подготовка).

В целом процесс физической подготовки должен сформулировать направленную адаптацию организма спортсмена к воздействию больших физических нагрузок, специфичных для баскетбольной игры.

Основными средствами функциональной и атлетической подготовки являются физические упражнения, которые по преимущественной направленности делятся на следующие группы:

Основными средствами функциональной и атлетической подготовки являются физические упражнения, которые по преимущественной направленности делятся на следующие группы:

1. Упражнения для повышения функциональной возможности внутренних систем организма (на работоспособность);
2. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

При выполнении упражнений для совершенствования физической подготовленности применяются известные в спортивной практике методы, главные из которых: «до отказа», с максимальным усилием и ускорением, равномерной, переменный, интервальный, игровой и соревновательный.

Комплексный характер проявления физической подготовленности в баскетболе обусловил использование в тренировке сочетаний различных методов и организационно-методических форм:

1. вариантов «круговой» тренировки»
2. метода «сопряженных воздействий», в основе которого - тесная взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовки (технической и тактической)

Из программы ДЮСШ по баскетболу на этот возраст выделяется 1248 часов в год, из них:

1. На физическую подготовку - 283 часа (ОФП - 120 час. СФП-163 часа);
2. На техническую подготовку - 272 часа;
3. На тактическую подготовку - 271 час;
4. На интегральную подготовку - 298 часов (куда входят в т.ч. учебные игры, контрольные игры, участие в соревнованиях).
5. На теоретическую подготовку - 52 часа;
6. На инструкторскую и судейскую практику - 36 часов.
7. На контрольные испытания - 36 часов.

В старшем юношеском возрасте начинается углубленная работа над развитием специальных двигательных качеств, и особенно силы и выносливости. В развитии силы значительное место занимают упражнения с отягощениями, даже предельными. Методике их проведения должна способствовать выработке взрывной силы. Силовые упражнения нужно сочетать со скоростно-силовыми. Силу у баскетболистов этого возраста нужно развивать на основе комплекса силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость. Силовые упражнения должны, как правило, сочетаться с упражнениями, направленными на увеличение подвижности в суставах и расслабление.

Для развития силы используют методы «до отказа» и «с максимальным усилием».

Метод «до отказа» заключается в длительном выполнении упражнений с небольшими паузами до тех пор, пока из-за утомления не начнет нарушаться структура движений. Величина отягощения при этом должна быть средней (50-60% от максимальной). Есть три варианта применения этого метода:

1. Выполнение упражнения с постоянной величиной отягощения или сопротивления в среднем темпе до появления заметного утомления, когда необходимо проявление заметного волевого усилия;
2. Выполнение упражнения в быстром темпе с увеличивающимися паузами между попытками, когда за короткое время (0,5 - 1,5 мин) осуществляется, возможно, большее количество движений;
3. Выполнение упражнения с постепенным увеличением веса или сопротивления от подхода к подходу с сокращением пауз и снижением темпа.

Метод « с максимальным усилением» применяется при развитии у игроков большой мышечной силы без значительной мышечной массы. Он заключается в повторных преодолениях сопротивлений, близких к предельным весам (86-95% от максимальных), с малым количеством повторений и небольшими паузами (например, 2-3 подъема штанги в одном подходе; всего 5-7 подходов паузой 3-4 мин. между ними)

Для баскетболиста важна «взрывная» сила.

Она развивается с помощью отягощений (40-70% от максимальной), которые могут быть выполнены 6-12 раз (число серий 3-6 отдых между сериями 2-5минут). Предпочтение нужно отдавать упражнениям скоростно-силового характера. Игра в баскетбол предъявляет повышенные требования к выносливости. Упражнения на выносливость приобретают характер, свойственный игровой деятельности, интенсивность таких упражнений нарастает очень быстро, но они кратковременны и чередуются с отдыхом, достаточным для восстановления. С этой целью можно применять все упражнения в технике и тактических взаимодействиях, но выполнять их нужно на пределе возможнойбыстроты, в условиях перемещения и противодействий (например: упражнения в прессинге и стремительном нападении, игровые упражнения 2x2, 3x3). Для развития выносливости хорошие результаты дает интервальный метод. Например. В контрольной игре проводить четыре периода по 12-15 мин. С перерывами для полного отдыха 3-5-7 мин. Также хорошие результаты дает «круговая тренировка». Широкий диапазон возможного варьирования строго дозированных нагрузок и отдыха в различных сочетаниях на каждой «станции» круговой тренировки позволяет проводить:

1. Сравнительно длительную непрерывную работу переменной интенсивности;
2. Интервальную работу высокой интенсивности (10-15 сек. работы; 20—30 сек. отдыха; 30-40 сек. работы, 1 -1,5 мин. отдыха; 1,5 - 2,5 мин. Работы - 3 мин. отдыха);
3. Повторную работу по модели сокращенных игровых режимов (4-6 мин. работы - 5 мин. отдыха). При проведении интервальной и круговой тренировки для развития выносливости необходимо учитывать функциональные возможности и уровень подготовленности игрока. Интенсификация нагрузок возможна лишь при условии широкого использования средств для стимулирования восстановительных процессов в организме. Процессы восстановления обеспечиваются прежде всего рациональным построением занятий. При этом большое значение имеют:

* Правильное сочетание нагрузки и отдыха во всех элементах тренировочного процесса;
* Вариативность средств и методов тренировки;
* Проведение активного отдыха в день, следующий после максимальной нагрузки;
* Выполнение упражнений для активного отдыха и расслабления в паузах между основными упражнениями;
* Пассивный отдых в состоянии полного расслабления (желательно в воде);
* Использование музыки и ритмокидера;
* Проведение тренировок в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, в парке, на берегу реки и др.)
* Обеспечение хороших бытовых условий;
* Обеспечение рационального питания и витаминизации применение фармакологических препаратов, массажа, гидропроцедур, физиотерапии.

Конечно, в этом возрасте продолжается работа над ловкостью, быстротой, но акцент должен быть на развитие силы и выносливости. Требования к выполнению упражнений девочками должны быть, конечно, ниже, чем к мальчикам и особенно это относится к упражнениям, где необходимо проявление силы и выносливости.

Как анализировать подготовку игроков, правильно ли они тренируются или дает ли определенная методика тот эффект, который ждут от нее? Ответ на все эти вопросы могут дать контрольные нормативы. В конце каждого учебного года спортсмены сдают контрольные нормы по физической подготовке и технической подготовке Успешно сдавшие их переводятся в следующий год обучения. Например, вот такие контрольные нормы должны сдать юноши и девушки 17-18 лет, заканчивая учебный год в ДЮСШ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | Игровая функция | Девушки | Юноши |
| 1. Бег 20 м/ сек | Центровые | 3.4 | 3,1 |
|  | Крайние напад | 3,3 | 3,0 |
|  | Защитники | 3,2 | 2,9 |
| 2. Высота подскока | Центровые | 52 | 70 |
| /см/ | Крайние напад. | 54 | 74 |
|  | Защитники | 55 | 75 |
| 3. Прыжок в длину с | Центровые | 214 | 250 |
| места /см/ | Крайние напад. | 220 | 260 |
|  | Защитники | 224 | 280 |
| 4. Бег 40 сек. \*2 /м/ | Центровые | 366 | 404 |
|  | Крайние напад. | 368 | 408 |
|  | Защитники | 369 | 410 |
| 5, Бег 60м /сек/ | Центровые | 8,5 | 7,8 |
|  | Крайние напад. | 8,3 | 7,6 |
|  | Защитники | 8,1 | 7,5 |
| 6. Бег 600м /сек/ | Центровые | 2:12,0 | 1:34,3 |
|  | Крайние напад. | 2:11,5 | 1:32,0 |
|  | Защитники | 2:11,0 | 1:31,0 |
| 7. Становая сила /кг/ | Центровые Крайние напад. Защитники | 115 | 160 |

Эпизодически можно в этом возрасте применять нагрузки повышенной интенсивности, при этом нужно соблюдать следующее:

1. Предлагать повышенные нагрузки следует только систематически тренирующимся спортсменам, строго соблюдая принцип постепенности;
2. После нагрузок к очередному тренировочному занятию должно быть полное восстановление организма;
3. Применять повышенные нагрузки можно не чаще 1-2 раза в месяц.

Упражнения повышенной интенсивности должны состоять их разнообразных скоростных упражнений. С этой целью широко применяется метод «стимулов» (мяч, партнер, организация и др.) Эти упражнения позволяют решать многие задачи: формирование навыков скоростной техники, улучшение физических качеств, скоростной выносливости, специфической силы, способности к быстрой ориентировке и принятию соответствующих решений в короткие промежутки времени.

**4.2.Техническая, тактическая**

Для технической подготовки арсенал средств значительно расширяется.

Предъявляются высокие требования к всесторонней технической подготовке, повышению качества выполнения приемов. Большое место отводится работе над индивидуальными комплексами, направлениями, с одной стороны, на приспособление техники к индивидуальным возможностям спортсмена, а с другой - на расширение комплекса приемов, необходимых для выполнения соответствующих функций в команде. Усваивается скоростная техника, техника при максимальных напряжениях в условиях противодействия, которое все время должно быть возрастающим. Для совершенствования техники применяется широкий круг средств и методов, в частности:

1. Многократное выполнение приема или комплекса приемов в одних и тех же условиях;
2. Выполнение приема или комплекса приемов в изменяющихся условиях (где заранее обусловлена смена ситуации или обстановки) с интервала им отдыха после каждого упражнения;
3. То же, по ситуации меняются внезапно;
4. Выполнение приемов в условиях возрастающего противодействия.

Техническое мастерство растет только с приобретением умения эффективно применять изученные приемы в игре. Поэтому совершенствовать техническую подготовку целесообразно в условиях, максимально приближенных к игровым (используемые упражнения, как правило, должны представлять собой отдельные фрагменты игры, а не случайное сочетание различных приемов). В этом возрасте игроки подразделяются по функциям в команде. Вот что должен примерно уметь игрок задней линии (защитник) в технической подготовке:

1. Передача 1) Отскоком об пол;
2. Из-за спины;
3. «Крюком»
4. Толчком, не прерывая ведения
5. Полу фиксацией в прыжке с финтом
6. Навесом и «прострел» - центровому
7. С одновременной постановкой заслона нападающему
8. Ведение мяча
9. Без зрительного контроля
10. Без зрительного контроля с противодействием (1\*1, 1 \*2, 1 \*3) в сочетании с фактами
11. Перевод мяча за спиной
12. Повороты на 180°, 360°
13. Наведение с изменением направления
14. Броски мяча
15. Дальний бросок одной рукой от плеча, двумя руками от головы с места.
16. Бросок в прыжке со средней дистанции. /

3) Бросок-проход в прыжке одной рукой, двумя руками снизу.

1. Бросок «крюк», «полу крюк».
2. Проход-финт на бросок-скидка
3. Ловля-бросок в прыжке (после отскока).
4. Защита
5. Плотное держание игрока без мяча
6. Плотное держание игрока с мячом
7. Противодействие ведению мяча (1x1, 1 х2)
8. Противодействие передачи (1x1, 1x2)
9. Противодействие бросками (1x1, 1 х2)
10. Подстраховка партнера и переключение (2x2).

Вот такие нормативы по технической подготовке должны сдать спортсмены этого возраста.

Содержание требований

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Девушки (амплуа) | |  | Юноши (амплуа) | |  |
| Нормативы | Центровые | Крайние  нападающие | Защитники | Центровые | Крайние  нападающие | Защитники |
| Перемещение 6x5 /сек/ | 9,0 | 8,8 | 8,7 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| Комбинированное упражнение /сек/ | 32,5 | 31,5 | 31,0 | 30,5 | 29,5 | 29,0 |
| Штрафные броски % | 59 | 60 | 63 | 61 | 64 | 66 |
| Броски с точек % | 56 | 57 | 59 | 57 | 58 | 60 |

Хорошее владение техникой позволяет значительно повысить требования к тактически правильному ведению игры. Теперь переносится на овладение всеми тактическими взаимодействиям в малых группах и в команде в целом. Основное внимание теперь уделяется развитию тактической инициативы, приобретению умения свободно пользоваться основными тактическими системами, уметь анализировать действия партнеров и соперников, уметь применять комбинации в определенные моменты игры (начало игры с центра, введение мяча в игру сбоку и др.).

Какие тактические взаимодействия должен уметь осуществлять с партнерами игрок задней линии (защитник)?

1. Защитник + защитник
2. Защитник + нападающий
3. Защитник + центровой
4. Защитник + центровой + крайний нападающий

2 повышением квалификации баскетболистов все больший удельный вес приобретает игровая подготовка. Если на ранних ступенях занятий составы команд могут видоизменяться, то в период спортивного совершенствования (17-18 лет) надо добиваться стабилизации составов для более целенаправленной подготовки к :оревнованиям. В течении года игроки могут участвовать в 30-40 играх

Приводим требования к игрокам, которые они должны показать в игре, их можно приравнять к тактическим требованиям.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Девушки (амплуа) | |  | Юноши (амплуа) | |  |
| Требования | Центровые | Крайние  нападающие | Защитники | Центровые | Крайние  нападающие | Защитники |
| Количество атак корзин | 9 | 7 | 6 | 10 | 8 | 5 |
| Уо попаданий эросков с лгры | 48 | 48 | 42 | 50 | 47 | 43 |
| Уо попаданий  итрафных  эросков | 76 | 74 | 72 | 77 | 75 | 68 |
| Количество ззятых этскоков от цита | 8 | 4 | 2 | 9 | 5 | 2 |
| Количество  перехватов  мяча | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 |

Схема. 1)4- ведет мяч к -5, в это время 6 - наводит своего опекуна на 7 и на 8 и ггкрывается на краю для получения мяча. 8- после того, как на него был наведен !ащитник 6 - ставит заслон защитник 6 - ставит заслон защитнику - 7, 7 - врывается в трехсекундную зону - получает мяч от 6 и производит бросок по кольцу, если защитники переключаются, то после заслона 8 разворачивается к щиту, оставляя за спиной защитника 7 - получает мяч и производит атаку корзины. Это командное взаимодействие, а вот простая «двойная» на правом краю.

j

1. 4 - ведет мяч на правом краю. 8 - ставит заслон защитнику и сам разворачивается к щиту оставляя за спиной защитника 4. Защитник 8 переключается на нападающего 4. Нападающий 8 после заслона врывается в трехсекундную зону, где получает мяч и производит атаку кольца

**4.3.Психологическая подготовка**

Задачами общей психологической подготовки будут формирование таких качеств как дисциплинированность, настойчивость, упорство, трудолюбие, уверенность в своих силах, смелость, решительность, способность к максимальному проявлению своих физических способностей, воле к победе. Воспитание воли имеет особое значение в тренировке юношей. В тренировке должны приобретаться способности и навыки преодолевать препятствия на пути к высоким достижениям. Это одна часть, необходимость таких нагрузок, при которых тренировка проходила бы, как борьба с препятствиями, как преодоление трудностей. Систематическое преодоление трудностей - главный путь развития воли. Чтобы преодолеть утомление и сохранить высокий темп, игрок должен овладеть не только настойчивостью, но и выдержкой, т.е. способностью переносить большие напряжения, преодолевать утомление и болевые ощущения.

Хорошим средством развития настойчивости и выдержки являются учебные игры в усложненных условиях со специальными заданиями, повышающими напряженность игры (например, двусторонние игры с неравным числом игроков, игры против более сильного противника, увлечение продолжительности игры, предоставление форы сопернику и т.д.)

5.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хочу сказать, что в этом возрасте нужно уделять больше внимания на тактическую подготовку, на сыгранность звеньев команды и всей команды. Так как в эти годы приходит зрелость, физическое развитие приближается к взрослым, в технике также идет совершенствование приемов, то в тактике у спортсменов еще много работы. Они в этом возрасте определили свои основные функции в команде и должны совершенствовать их в тактических упражнениях. А также нужно большое внимание уделять психологической подготовке, так как в этом возрасте много команд равных по технике, тактике, физической подготовке, и здесь на первый план выходит психологическая подготовка.

**5.Источники**

1. Н.П. Воробьев - Спортивные игры, 1975г.
2. Н.В. Семашко - Баскетбол, 1976г.
3. А. Зинина - Детский баскетбол, 1976г.
4. Ю.И.Порных- Спортивные игры, 1975г.
5. Баскетбол. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, 1977г.
6. С. Каралимас, Т. Зельдович - Подготовка баскетболистов юных, 1964г.
7. Е.Р. Яхонтов, З.А. Пенкин, Баскетбол, 1978г.
8. Джон Р. Вуден - Современный баскетбол, 1987г
9. П.И. Дойченко - Тренажерные технические средства подготовки и контроля в баскетболе, 1984г.
10. А.М. Бишаева -2012г. Физическая культура. Москва изд. Центр «Академия».
11. <http://doc4web.ru/fizkultura/metodika-i-analiz-podgotovki-vunoshev-i-devushek-let-v-> iqre-bask.html
12. <http://www.bestreferat.ru/referat-282288.html>
13. <http://www.sportfile.ru/basketbol/info/fizicheskava-podqotovka-basketbolistov/>
14. <http://www.cnopm.ru/basketball/information/1986/februarv/individual> approach to athle tic training basketball
15. <http://www.sports.ru/basketball/>