

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Подвижные игры и эстафеты в подготовке баскетболистов

Подготовил
Щербин Виктор Владимирович
тренер-преподаватель по баскетболу

г. Усть-Илимск, 2018

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры и эстафеты, проводимые в сочетании с техническими приемами из баскетбола, развивают у занимающихся специальные физические качества и помогают им усваивать и совершенствовать технические приемы.

В процессе их проведения у занимающихся развиваются воля к победе, чувство товарищества, дисциплинированность.

Игры и эстафеты повышают плотность занятий и в значительной степени увеличивают нагрузку. Подобные игры и эстафеты должны иметь соревновательный характер и отвечать баскетбольной направленности.

Игры и эстафеты способствуют развитию быстроты и ловкости.

1. Игроки делятся на две равные команды и по сигналу тренера начинают эстафетный бег с обеганием препятствий (стоек, набивных мячей, т.д.). После обегания препятствия, каждый участник эстафеты обязан повернуться кругом и сделать передачу заданным способом.

2. Эстафета с жонглированием. Игроки делятся на две равные команды. По сигналу тренера игрок, стоящий во главе колонны, устремляется вперед, жонглируя двумя мячами. Обежав препятствия и продолжая жонглировать, игрок передает эстафету следующему.

3. Игроки становятся в круг. Водящий вращает веревку с привязанным к ней грузом. Стоящие в кругу должны перепрыгивать через веревку.

4. «Пятнашки в парах». Два игрока находятся в парах лицом к лицу, положив руки на плечи друг другу или взявшись за них, по сигналу тренера стараются как можно больше раз осилить партнера коснувшись его обуви ногами.

5. Санки в тройках с мячом. Играющие делятся в тройках. Двое по краям (водящие) один в центре. Водящие выполняя передачи с отскоком от пола стараются попасть в ноги до колена игроку, стоящему в центре.

6. «Бегуны». Игра проводится в прямоугольнике 12х9. Одна половина играющих (ловцы) располагается в шеренгу перед одной лицевой линией лицом к прямоугольнику. Другая (бегуны) также в шеренге внутри прямоугольника у противоположной лицевой линии, лицом к первым. Задача игрока: ловцам осилить возможно больше бегунов, бегунам - ни разу не быть осиленным.

По свистку бегуны разбегаются по площадке. Одновременно из шеренги ловцов стремительно выбегает в поле один игрок и пытается как можно больше бегунов, бегунам - ни разу не быть осиленным.

7. «Цепочка». В игре принимают участие 6 - 20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуя остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнадцать имеют право только 2 крайних игрока в цепочке. Запятнанные игроки выбывают из игры.

Игры и эстафеты, способствующие развитию прыгучести.

1. Играющие делятся на две равные команды и по сигналу тренера прыжками на двоих ногах устремляются вперед. На пути каждого расставлены препятствия, которые участники обязаны преодолеть прыжком на обеих ногах.

2. Встречная эстафета со скакалкой. Игроки делятся на две команды. По сигналу тренера прыжками через скакалку на обеих ногах двое первых устремляются вперед. Достигнув команды, стоящей напротив, они передают скакалку, после чего в эстафету вступают следующие.

3. Игроки делятся на две (или несколько) равные команды. Первые номера выстраиваются на черте и по сигналу тренера выполняют прыжок в длину. Следующий игрок прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий, и так до последнего номера в команде.

4. Соревнование: кто больше за 30 секунд или 1 минуту выполнит прыжков толчком обоих ног на прыжковую тумбу и обратно и т.д.