

ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП В БАСКЕТБОЛЕ НА ПЛОЩАДКЕ



ЧАСТЬ III

ВВЕДЕНИЕ

В третьей части пособия мы рассказываем про упражнения применяемые в подготовке баскетболистов по улучшению физических кондиций необходимых для полноценной игры.

Упражнения могут быть использованы как в командных тренировках, так и в индивидуальной подготовке.

Мы предлагаем упражнения по «Специальной физической подготовке» Баскетболиста.

Все упражнения могут быть легко включены в постоянный тренировочный процесс.

Упражнения подобраны таким образом, что для полноценных тренировок требуется минимум специального оборудования.

Внимательно изучите варианты упражнений и составьте тренировочную программу для своей команды.

Все упражнения разделены по разделам и снабжены методическими указаниями.

БЕГОВАЯ РАБОТА И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Примеры беговых упражнений: бег, спиной, с высоким подниманием бедра, захлестывая голень, (лицом и спиной), на прямых ногах.
- Выполняется вначале работы в качестве разминки, под постоянным контролем тренера. Каждое упражнение из запланированных, выполнять по 2-3 площадки.

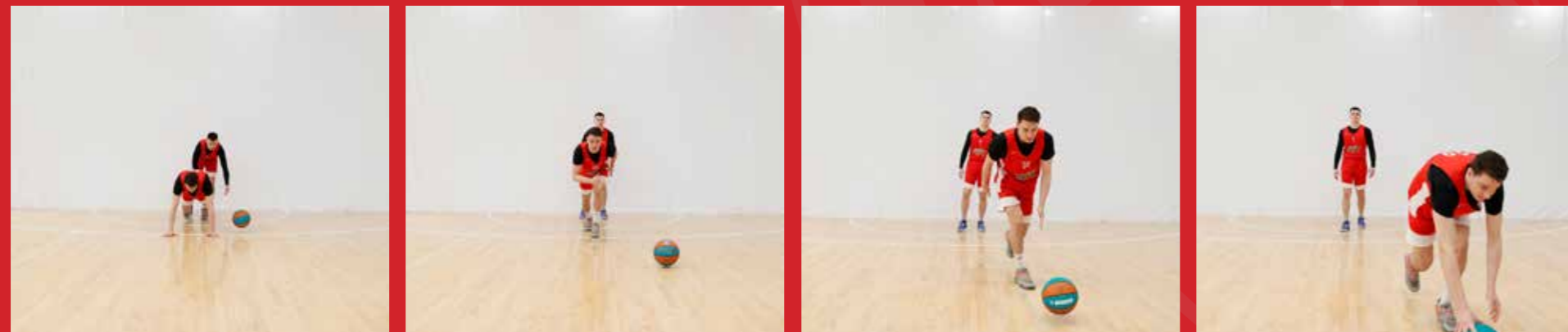


БЕГОВАЯ РАБОТА И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Упражнения на скорость и реакцию: «Зеркало» один игрок повторяет движения другого. 3-4 серии по 10-15 секунд с максимальной интенсивностью.



- Реакция на мяч, спринт с целью догнать мяч 4-5 спринтов на каждого. Максимальная скорость бега.



БЕГОВАЯ РАБОТА И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Работа на «лесенках» по плану тренера, с последующим «closeout» и спринтом в сторону указанную тренером (партнером).
- Выполняется по 3-4 серии на упражнение.



«ПЛИОМЕТРИКА» ИЛИ ПРЫЖКОВАЯ РАБОТА

- Прыжки через линию. На двух ногах, на одной, лицом и боком. Цель ни разу не наступить на линию, концентрация усилий и контроль над движением. 2-3 серии по 10-15 секунд.



ПРЫЖКИ НА КООРДИНАЦИЮ

- Прыжки через линию с разворотом (на 90°, 180°, 270°, 360°) и приземлением в следы (использовать линию для контроля).
- Цель координация усилий, баланс, высота прыжка.
- Выполнять по 3-4 прыжка в каждую сторону.
- Постоянный контроль тренера и смена задания (изменять градус разворота).



ПРЫЖКИ НА КООРДИНАЦИЮ

- Выпрыгивания с двух ног с приземлением на одну (10-12 прыжков).
- Цель: высота и длина прыжка. Баланс и контроль за положением тела.



«ПЛИОМЕТРИКА» ИЛИ ПРЫЖКОВАЯ РАБОТА

- Прыжки в стороны с 1 ноги с приземлением на две ноги, баланс, подъем ноги и обратный прыжок.
- Выполнять сериями по 10-12 прыжков.
- Интенсивность увеличивается длиной прыжка.
- Контроль за динамическим балансом.



«ПЛИОМЕТРИКА» ИЛИ ПРЫЖКОВАЯ РАБОТА

- Прыжки из стороны в сторону (3 серии по 10-12 прыжков).



- Прыжки в сторону с приземлением на две ноги и вертикальный прыжок вверх (3 серии по 6-8 прыжков в каждую сторону).



«ПЛИОМЕТРИКА» ИЛИ ПРЫЖКОВАЯ РАБОТА

- Прыжки из стороны в сторону (3 серии по 10-12 прыжков) с «медицин-болом».

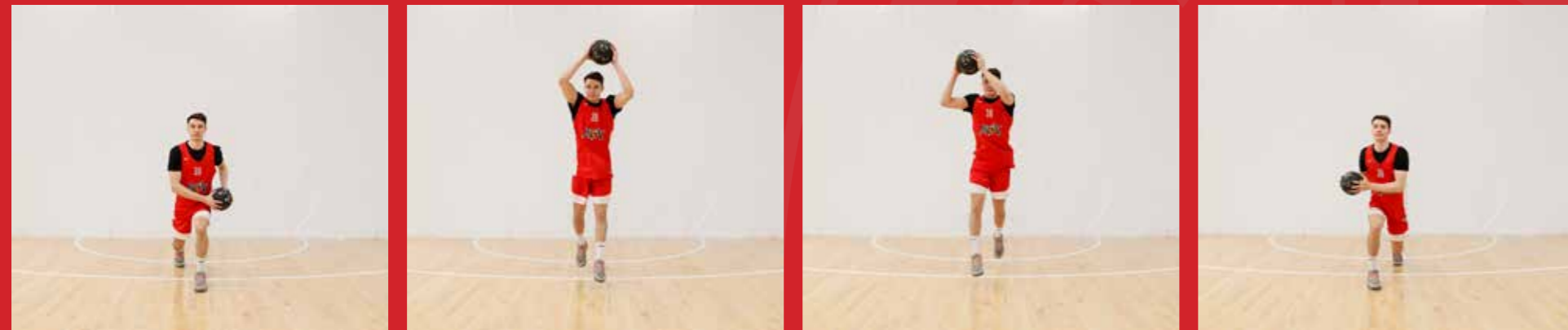


- Прыжки из стороны в сторону с броском мяча в пол и ловлей отскока.



«ПЛИОМЕТРИКА» ИЛИ ПРЫЖКОВАЯ РАБОТА

- Выпрыгивания со сменой ног из положения «разножка» с переносом мяча из стороны в сторону. 3 серии по 15 секунд (высота и баланс).



- Выпрыгивания с мячом и приземлением на одну ногу (баланс и высота прыжка) 10-12 прыжков с приземлением на каждую ногу, по-переменно.



«ПЛИОМЕТРИКА» ИЛИ ПРЫЖКОВАЯ РАБОТА

- «Болгарские выпрыгивания» с подтягиванием колена к груди. 3 серии по 10 прыжков на каждую ногу.



- Вариант с броском мяча в пол и выпрыгиванием 2-3 серии по 10 повторений.



ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА. УПРАЖНЕНИЯ С «МЕДБОЛОМ»

- Броски мяча из различных положений. Игроки должны стоять как можно дальше друг от друга, чтобы усилия были максимальными.
- Выполнять по 10-15 бросков из каждого положения.



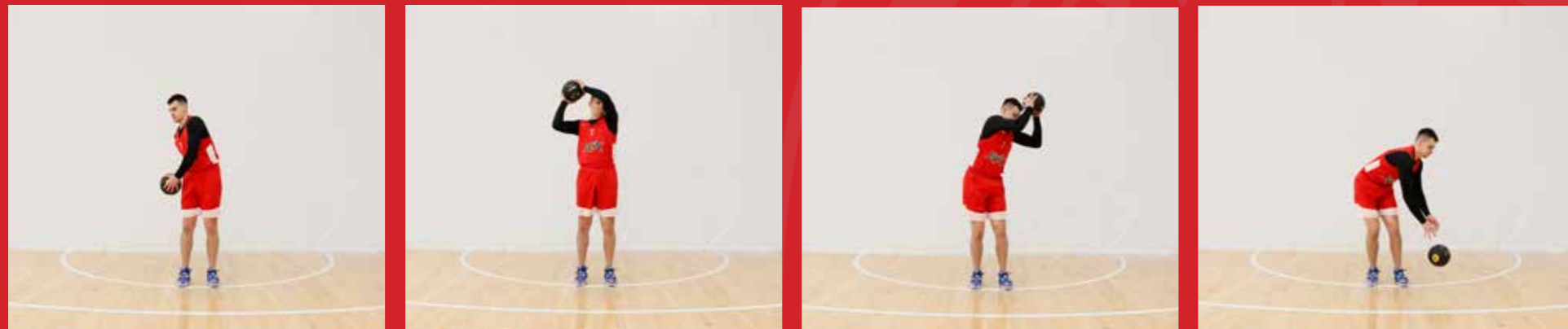
ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА. УПРАЖНЕНИЯ С «МЕДБОЛОМ»

- Выпрыгивания вверх и бросок мяча партнеру. 3 серии по 10-12 повторений.
- Передача от груди двумя руками. 3 серии по 10-12 повторений.
- Броски мяча в пол. 3 серии по 10-12 повторений.



ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА. УПРАЖНЕНИЯ С «МЕДБОЛОМ»

- Передача мяча в пол через стороны. Максимальное усилие при передаче.



- Выпрыгивания с мячом из приседа к кольцу. 3 серии по 12 повторений.



ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА. УПРАЖНЕНИЯ С «МЕДБОЛОМ»

- Передача мяча в парах стоя и сидя. Двумя руками и одной рукой.
- Из-за головы вперед.
- По 15 передач в каждом положении.



УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМИ АМОРТИЗАТОРАМИ

- Подъёмы из приседа с выходом на 1 ногу. Равновесие и сила.



- Выпрыгивания с максимальным усилием. Высота прыжка и мощность.



УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМИ АМОРТИЗАТОРАМИ

- Выпрыгивания с боковым сопротивлением. Задача приземляться в место отталкивания. 2 серии по 10-15 секунд на каждую сторону.



- Выпрыгивания вверх с сопротивлением. Задача приземляться в место отталкивания. 2-3 серии по 10-12 повторений.



УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМИ АМОРТИЗАТОРАМИ

- Упражнения на «лесенках» темп максимальный.
- Беговые упражнения и прыжки. Амортизатор «выводит» из равновесия и создаёт сопротивление.



УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМИ АМОРТИЗАТОРАМИ

- Дриблинг с мячом и с резиной на ногах, попеременно выполнять шаги вправо и влево. 2-3 серии по 15-20 секунд, темп максимальный.



- Сочетание «лесенок» и ускорений с резиновым амортизатором.



УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМИ АМОРТИЗАТОРАМИ

- Сочетание «лесенок» и ускорений с сопротивлением.



- Возможны различные варианты упражнений, их определяет тренер. Выполнять по 3-4 раза каждое задание.



РАБОТА В ПАРАХ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ ПАРТНЕРА

- Дриблинг с сопротивлением «фитболом», атака кольца, передача.



РАБОТА В ПАРАХ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ ПАРТНЕРА

- Завершение атаки, сопротивление с помощью «фитбола».



ВАРИАНТЫ РАБОТЫ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Здесь мы представляем некоторые варианты работы на специальную выносливость. Эти упражнения очень хорошо давать в конце тренировки или в дни свободные от работы с мячом.

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ:

- Бег 1 минута поперек.
- 2-4-6-8-8-6-4-2.
- 24 секунды защитное действие + спринт.
- Комбинация спринта поперек площадки с отжиманиями.
- 10 минут старт каждую минуту (4, 8, 2, 4).
- Скоростная работа в «краске».
- Работа в «защитной стойке».

РАБОТА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Спринт 60 секунд. Задача пробежать за 1 минуту максимальное количество площадок. Выполняется 2-3 раза. Отдых 2 минуты между подходами.

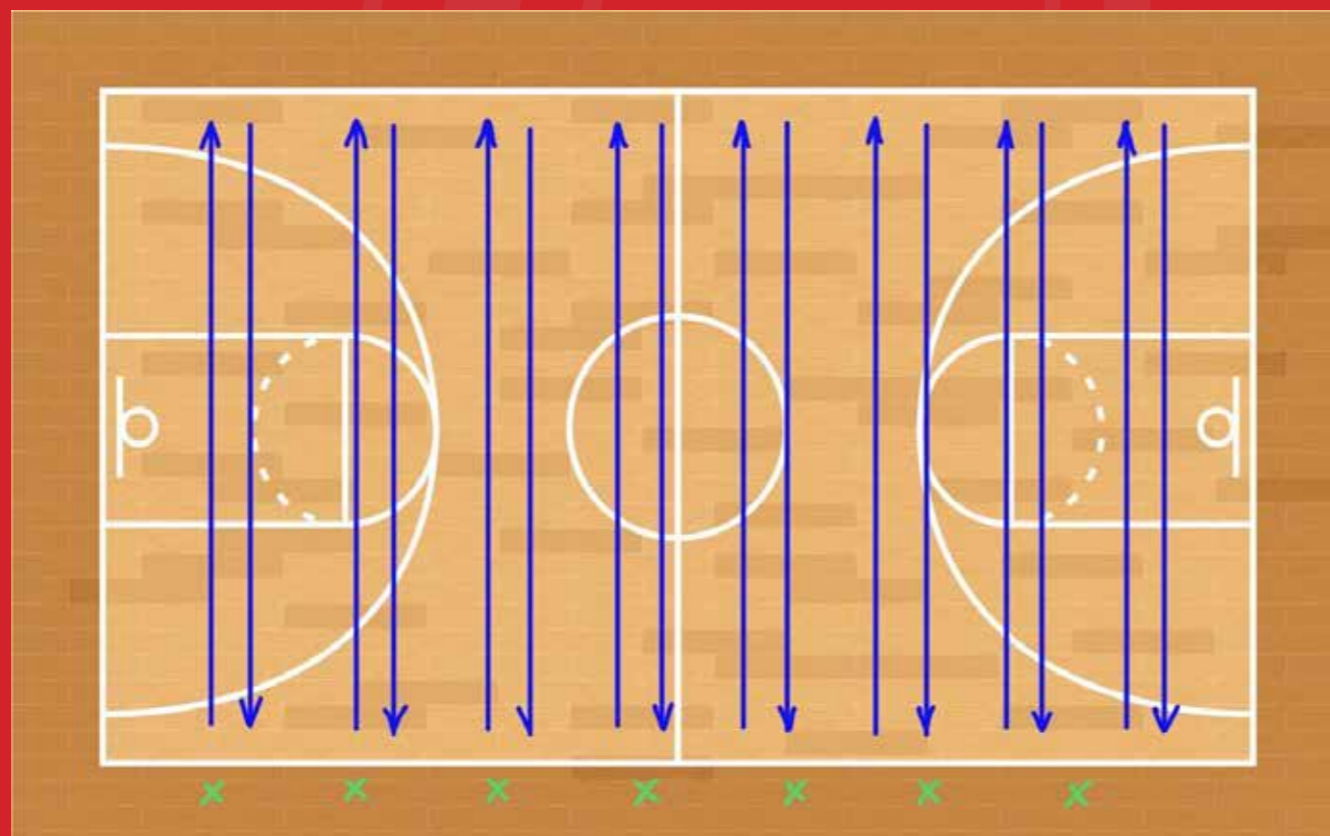
Условные обозначения:

× положение игрока перед началом упражнения

↑ бег

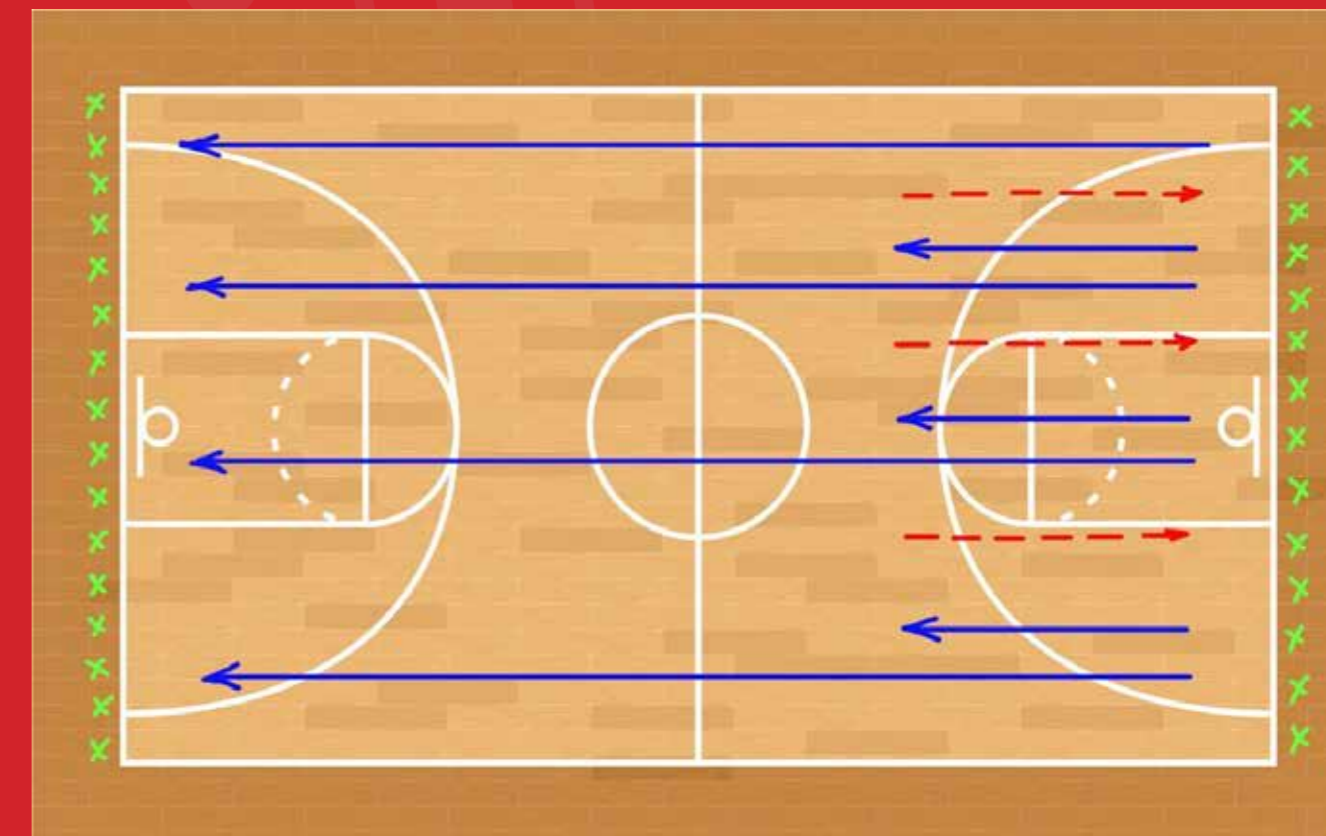
↑
⋮ передвижение с заданием тренера

⊙ конус для упражнения



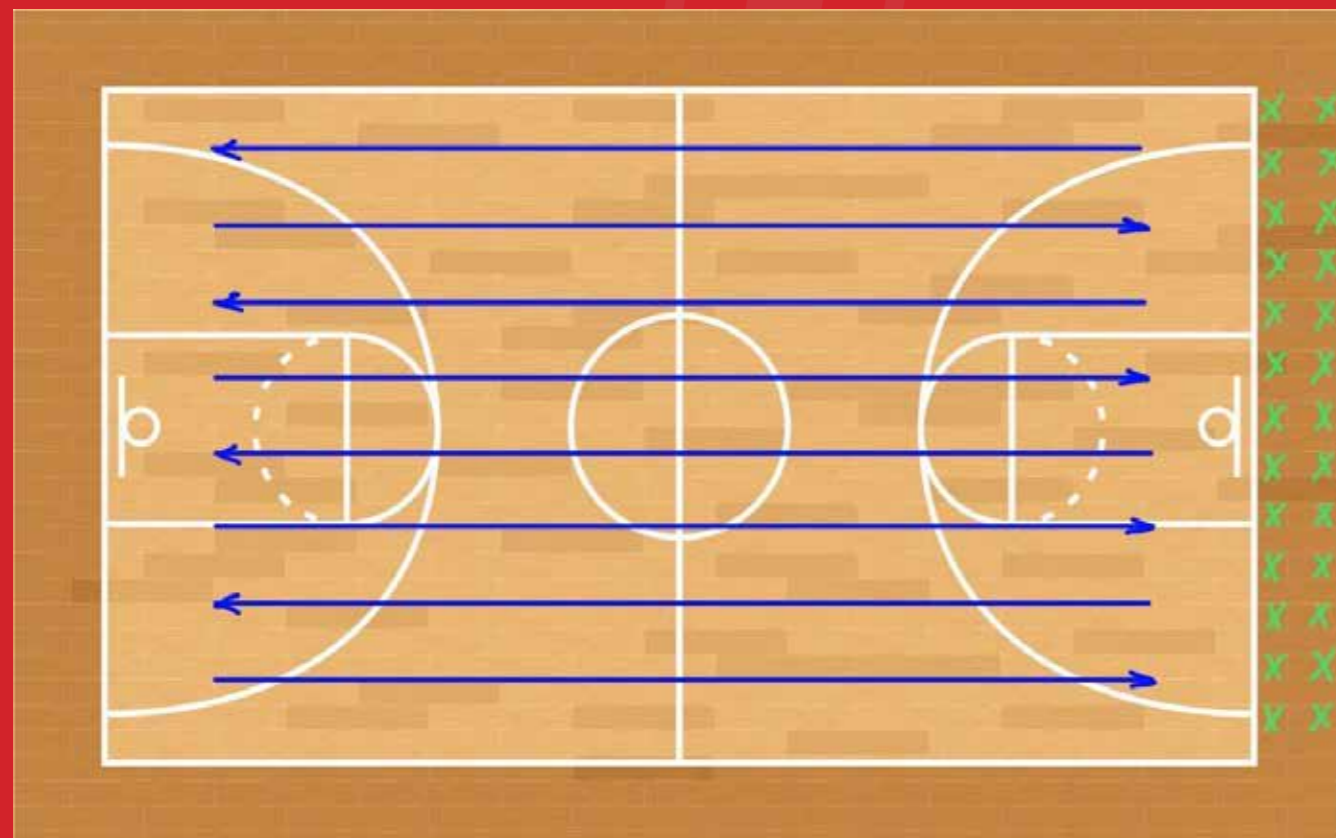
РАБОТА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Работа в защите (ускорение 5-6 метров и возвращение в «защитной» стойке обратно, 24 секунды и по сигналу тренера переход к противоположному кольцу. Темп максимальный. 4-5 раз.



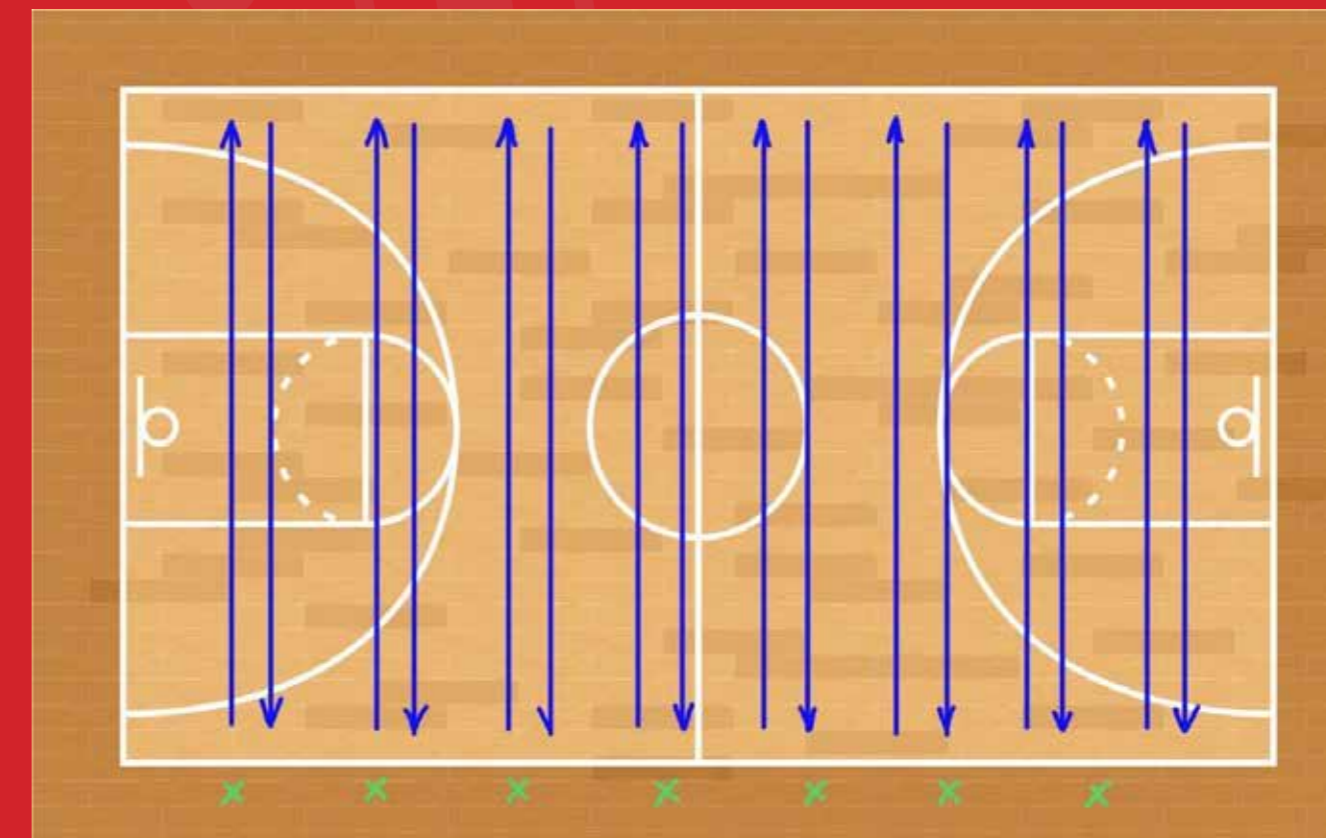
РАБОТА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- 2 группы. Спринт 2-4-6-8 площадок (определяет тренер).
- Стартует Первая группа и пробегает 2 площадки, Вторая ждет и стартует сразу, как финиширует Первая, затем 4 площадки, 6, 8.
- Время отдыха, это время за которое другая группа пробегает назначенное количество площадок.



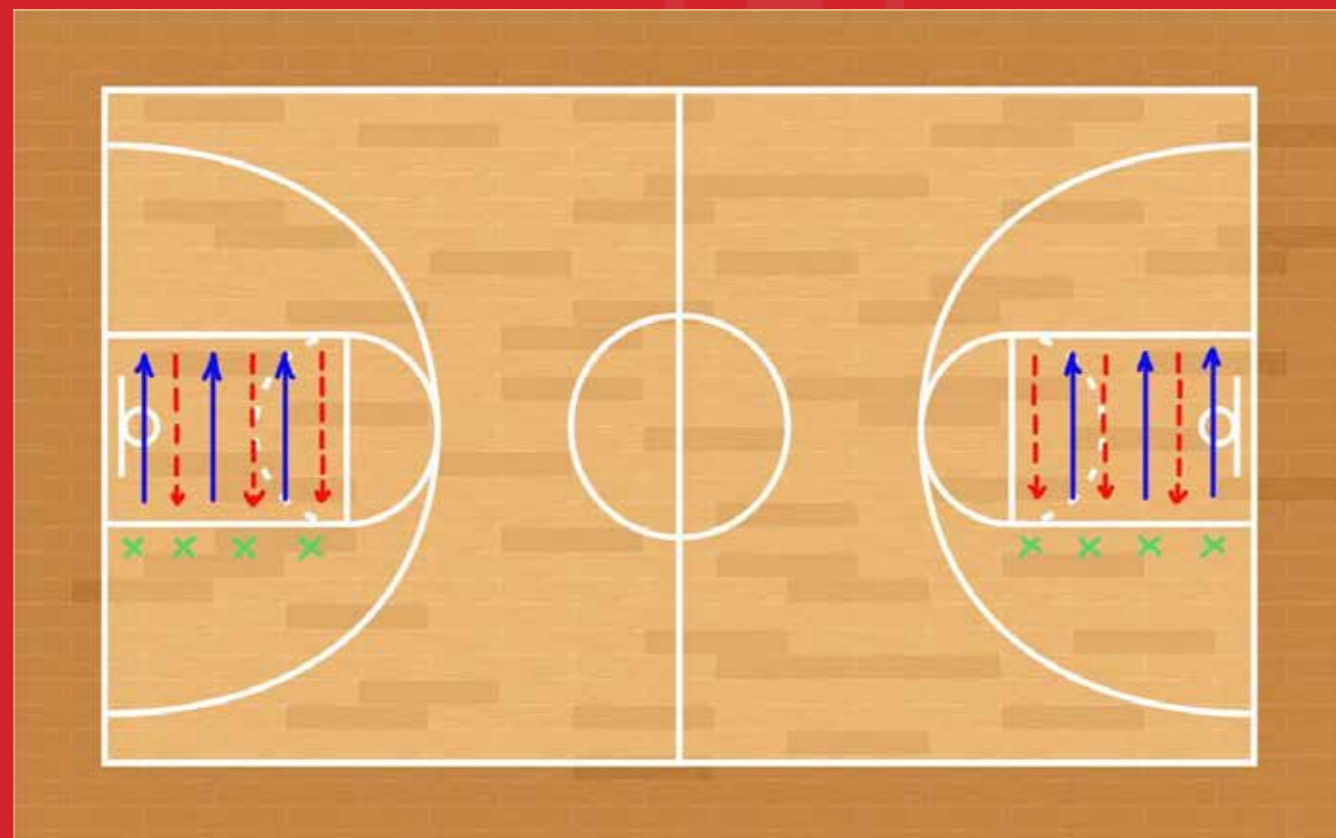
РАБОТА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- 10 минут, спринт начало каждой минуты. Количество площадок определяет тренер (4-6-2-10 произвольно и хаотично).
- Отдых это время оставшееся после пробегания нужного количества площадок до начала следующей минуты.



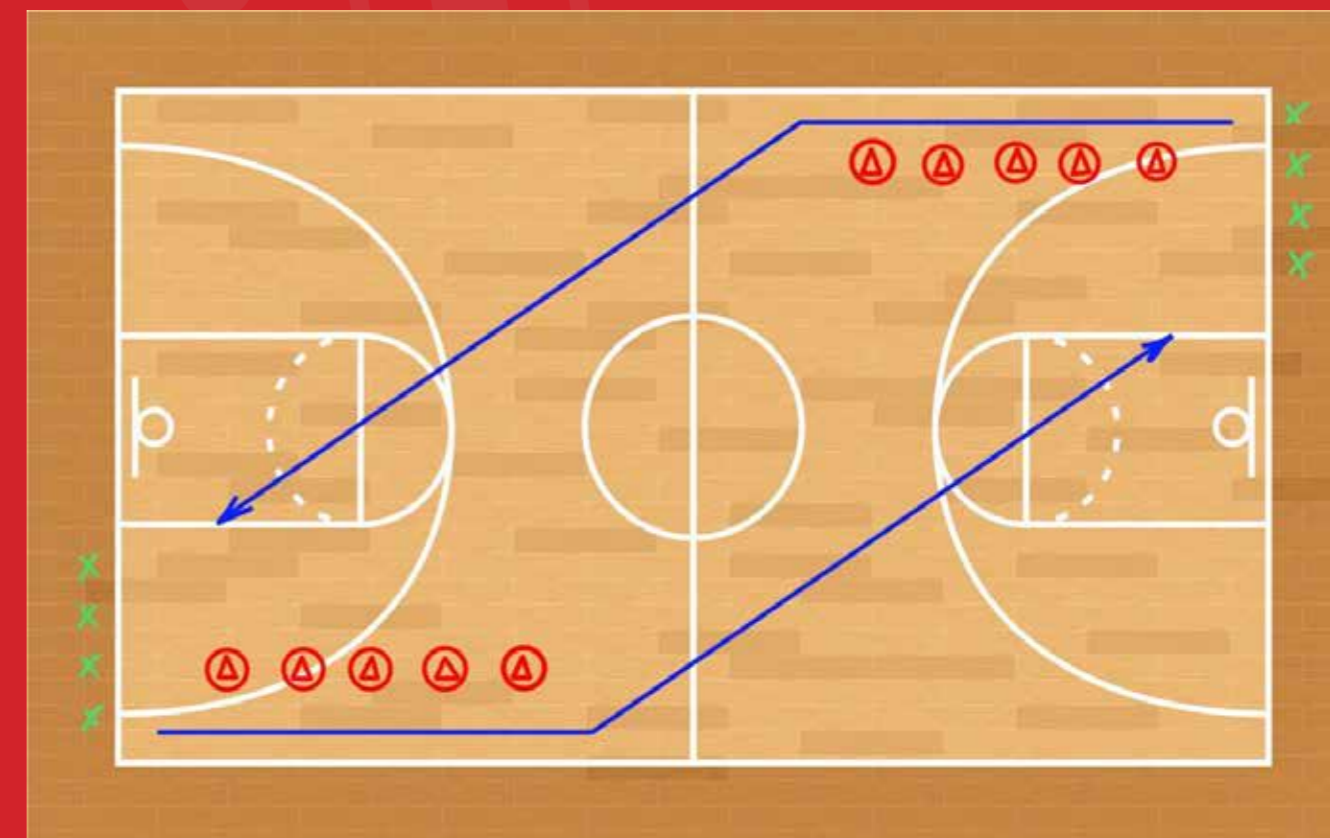
РАБОТА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Работа в «краске»: спринт – спиной, спринт – защитная стойка, защитная стойка – спринт, (задания дает тренер).
- Работа 10-12 секунд, 8-10 серий. Темп максимальный.



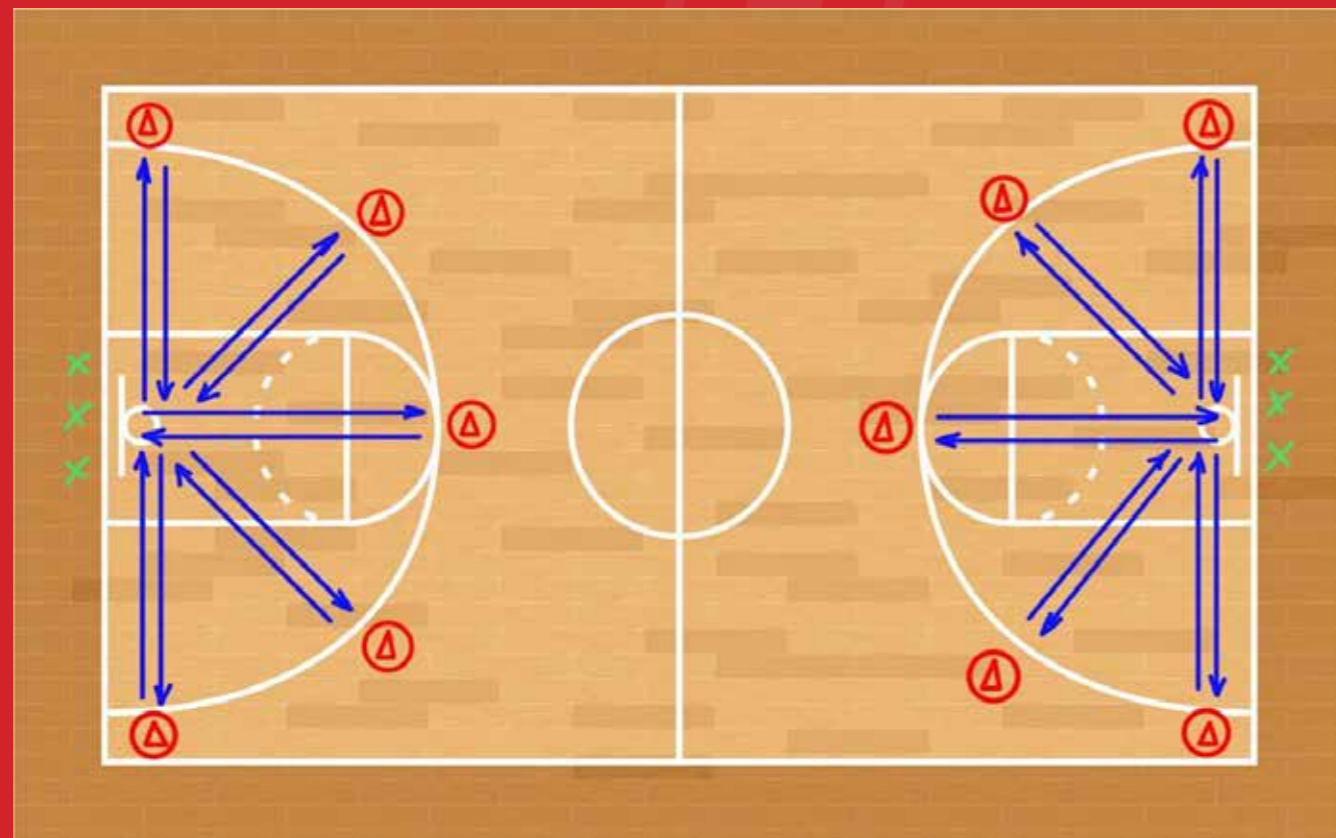
РАБОТА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Бег вокруг конусов и спринт под кольцо.
- Возможны различные задания на работу ног.
- Команда делится на 2 группы и выполняют задания по кругу.



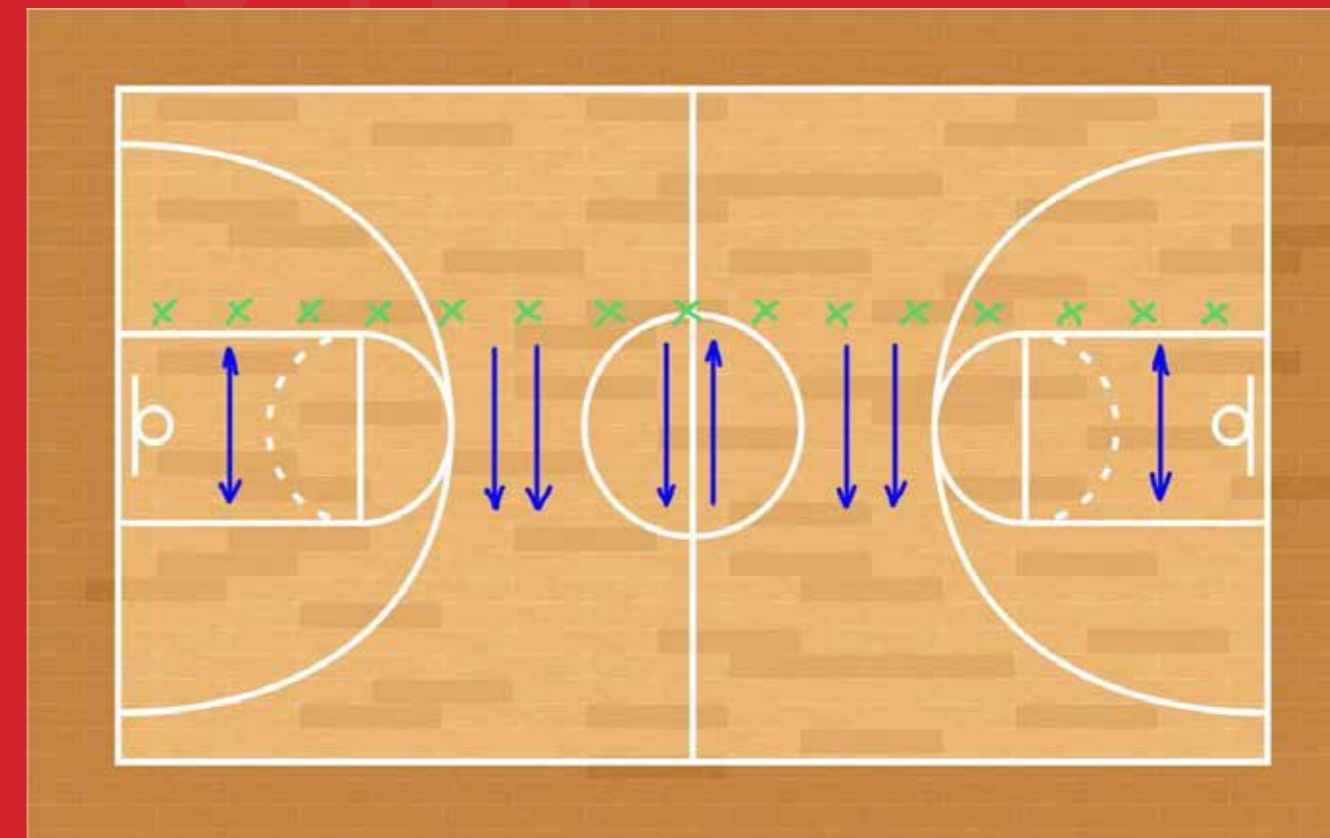
РАБОТА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- «5 лучей» Спринт из под кольца к конусу и возвращение обратно в защитной стойке. Каждый делает по 4-6 раз. Темп максимальный.



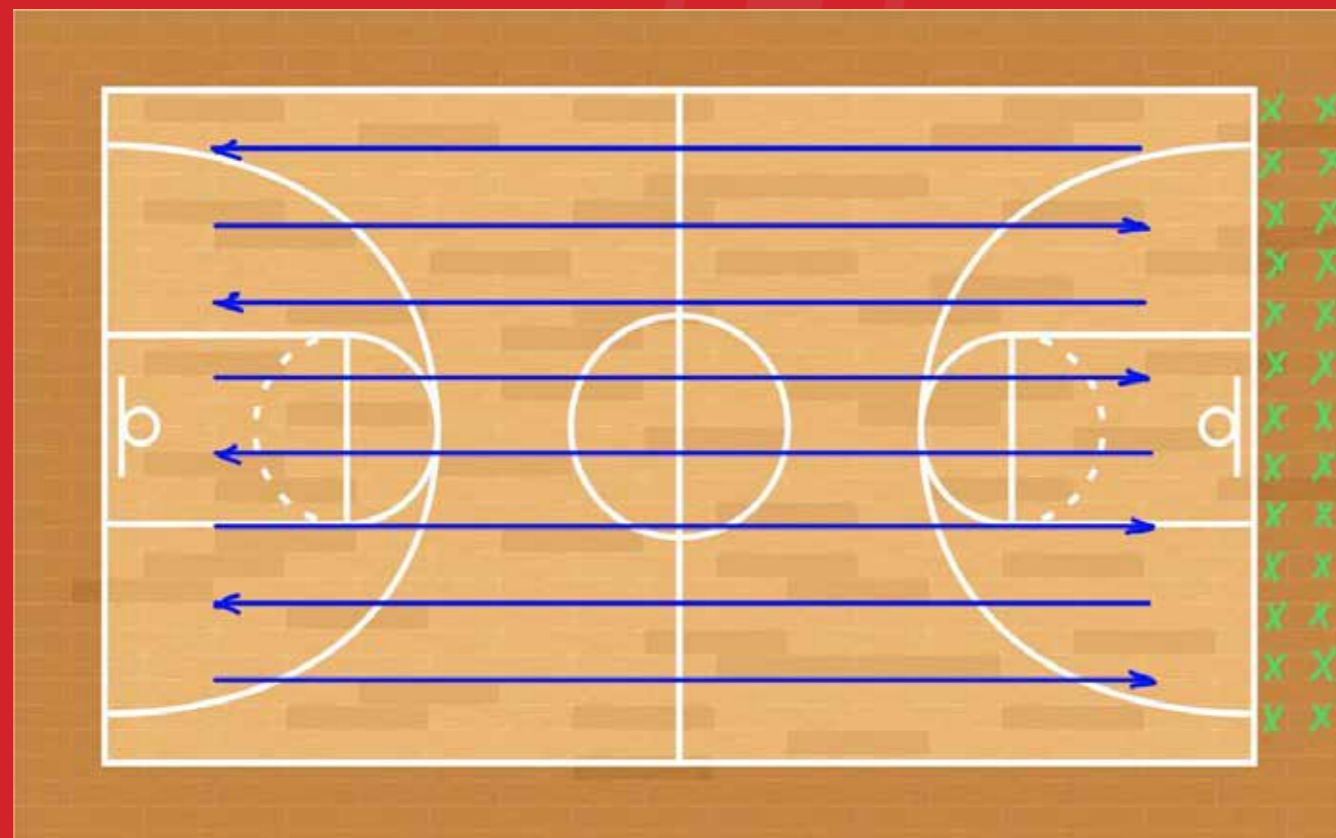
РАБОТА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- 4 серии по 40 секунд в защитной стойке (можно варьировать интенсивность, медленно- быстро).



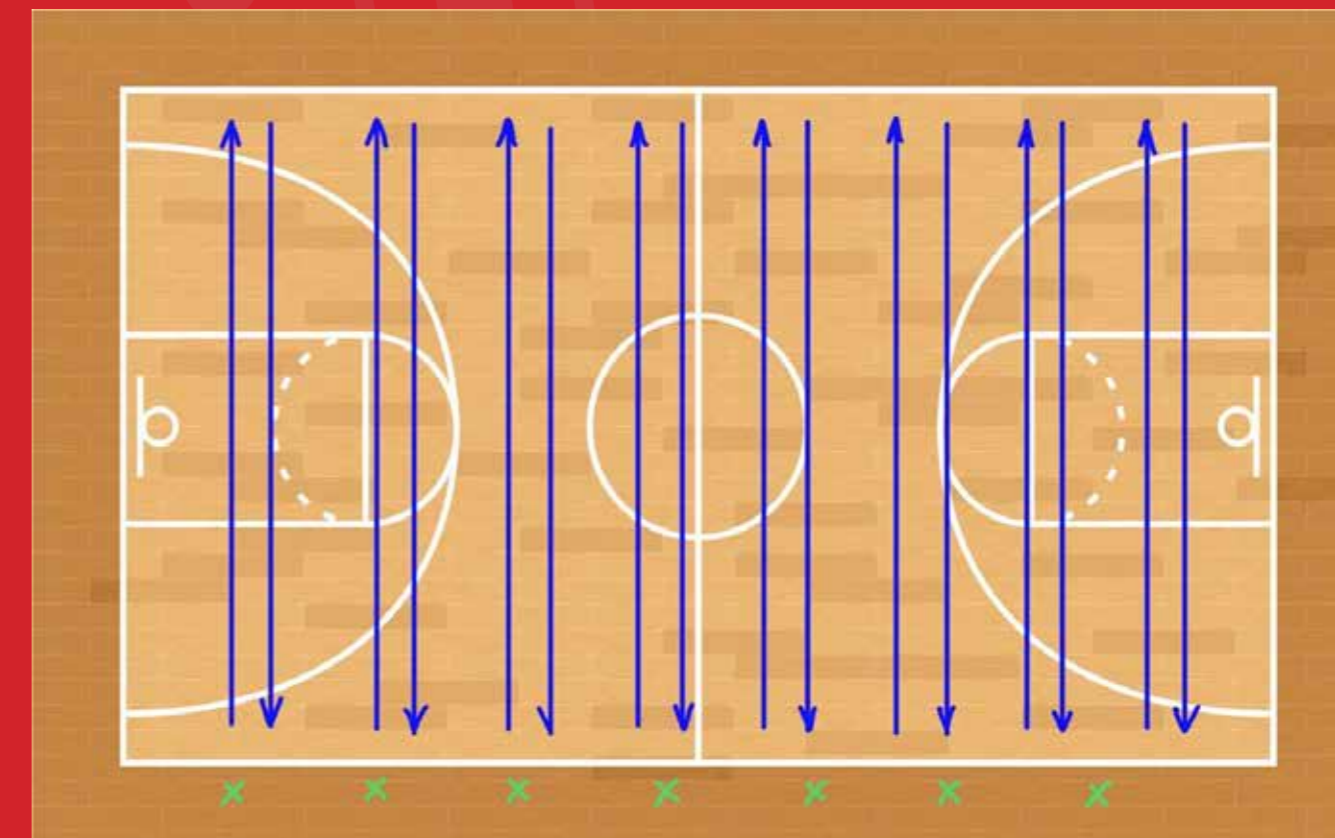
РАБОТА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Работа в парах, один бежит 2 площадки, второй отдыхает.
- Каждый должен выполнить по 10 -12 ускорений в полную силу.



РАБОТА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Стартуют все вместе. Темп максимальный. Контроль тренера.
- 10 отжиманий – 2 площадки, 8 отжиманий – 4 площадки, 6 отжиманий – 6 площадок, 4 отжимания – 8 площадок, 2 отжимания – 10 площадок.





Автор: Евгений Анатольевич Бурин

Карьера спортсмена:

Мастер спорта СССР международного класса по легкой атлетике (метание диска).

Чемпион Европы среди юниоров (1983), победитель Спартакиады народов СССР (1986), победитель Кубка СССР (1987).

Чемпион и обладатель Кубка Испании по американскому футболу (1995-96) как тренер по физподготовке и игрок, команда Panteras de Madrid.

Карьера тренера:

Чемпион Европы (2007) с мужской сборной России по баскетболу.

Чемпион Евролиги (2016), 5-кратный чемпион России (2014, 2015, 2016, 2017, 2018)

5-кратный Чемпион Единой лиги ВТБ (2014, 2015, 2016, 2017, 2018) с командой ПБК «ЦСКА».

Чемпион женской Евролиги (2007) тренер по ОФП.

Чемпион России (2007) с женской командой «Спартак» (Московская обл.)

Фотограф: Михаил Сербин

Спортсмены принимающие участие в создании пособия: Макар Коновалов и Александр Хоменко