

Министерство образования Московской области
Государственный университет «Дубна»

Кафедра физического воспитания

М.С. Фесенко, Р.П. Фесенко

Баскетбол 3×3 **Особенности игры**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Рекомендовано учебно-методическим советом
университета «Дубна» в качестве учебного пособия для студентов
бакалавриата всех направлений



Дубна
2021

УДК 796.323.2(075.8)

ББК 75.566я73

Ф 44

Рецензент

доктор педагогических наук *Л.Б. Андриющенко*

Фесенко, М. С.

Ф 44 Баскетбол 3×3. Особенности игры : учебное пособие / М.С. Фесенко, Р.П. Фесенко — Дубна : Гос. ун-т «Дубна», 2021. — 60 с.

ISBN 978-5-89847- 621-2

Пособие включает в себя историю, правила и особенности игры в баскетбол 3×3, изучаемые студентами в соответствии с программой по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Баскетбол» и государственного образовательного стандарта. Пособие содержит материалы, обеспечивающие систематизацию и углубление знаний студентов по основам игры в баскетбол 3×3 для овладения практическими умениями и навыками игры.

Пособие предназначено для студентов, обучающихся по всем специальностям, также оно может быть полезно при проведении учебных и факультативных занятий в вузе и самостоятельной теоретической подготовке студентов.

УДК 796.323.2(075.8)

ББК 75.566я73

ISBN 978-5-89847- 621-2

© Государственный университет
«Дубна», 2020

© М.С. Фесенко, Р.П. Фесенко, 2021

Глава 1. Появление и развитие баскетбола 3×3

Краткая историческая справка

Баскетбол 3×3 появился на уличных площадках Соединенных Штатов Америки в середине XX века. Игра была доступна для всех и быстро набирала популярность: требовалось одно баскетбольное кольцо, минимальное количество игроков, а правила обговаривались на месте. При этом она позволяла оттачивать свое мастерство в жесткой конкуренции, открыв новые возможности для роста игроков.

Зрелищность и непредсказуемость баскетбола 3×3 обеспечили ему рост популярности по всей Америке, а затем по всему миру. В конце XX века игра 3×3 появилась в Европе и примерно в это же время и в России в виде различных соревнований в рамках спортивных массовых праздников. Соревнования не проводились системно, отсутствовали единые правила. Игру использовали для популяризации классического баскетбола в летнее время. Популярность игры начала расти, когда в крупных городах России прошла серия турниров *Adidas Streetball Challenge* (с 1993 по 2005 гг.). Этот проект впечатлял своим размахом и массовостью. Игры проходили на разных площадках (например, на Площади революции в Москве) со звездными гостями из Национальной баскетбольной лиги, концертами и прочими признаками настоящего шоу. Данная тенденция сохранилась до сих пор: турниры по баскетболу 3×3 – это не только спортивные соревнования, но и молодежное движение.

В 2006 г. была создана Ассоциация уличного баскетбола, которая взяла на себя контроль за этим видом спорта. С этого времени начала формироваться системность соревновательной деятельности, а сами соревнования вышли на новый уровень. Началось создание центров уличного баскетбола, начали работать региональные представительства, российский баскетбол 3×3 стал выходить на мировую арену.

Международный дебют (рис. 1) в баскетболе 3×3 состоялся на Азиатских юношеских играх 2009 г. Участвовали 19 команд в турнире для юношей и 16 команд в турнире для девушек. В 2010 г. состоялся выход на мировую арену, когда баскетбол 3×3 был включен в программу первых Летних юношеских Олимпийских

игр в Сингапуре. Соревнования прошли успешно, что позволило руководству Международной федерации баскетбола (ФИБА) предложить Международному олимпийскому комитету (МОК) включить баскетбол 3×3 в программу Олимпийских игр.



Рис 1. Баскетбол 3×3 в системе международных соревнований

С 2011 г. регулярно стали проводиться чемпионаты мира для игроков не старше 18 лет, а с 2012 г. – чемпионаты мира, где уже не было никаких ограничений по возрасту.

9 июня 2017 г. МОК официально объявил о включении баскетбола 3×3 в программу XXXII летних Олимпийских игр.

С этого времени баскетбол 3×3 начал формироваться как отдельный вид спорта, отличный от классического баскетбола.

Особенности баскетбола 3×3

Основная особенность баскетбола 3×3 – необычная квалификационная система, предназначенная для развития этого спорта. Она делает доступным этот вид спорта для многих стран, дает возможность завоевывать медали и привлекает дополнительных участников в мировое баскетбольное движение. Участие в официальных турнирах на различных уровнях приносит очки игрокам,

команде и федерации. Благодаря этим очкам формируется рейтинг игроков, из которого, в свою очередь, складывается рейтинг федерации. Страны, имеющие самый высокий рейтинг, получают путевки на ведущие мировые соревнования: чемпионаты мира и Олимпийские игры. ФИБА создала эту систему не только с целью распространения баскетбола 3×3 на Олимпиадах и чемпионатах мира, но и для создания новых звезд, не заимствованных из классического баскетбола.

Баскетбол 3×3 в студенческом спорте

Долгое время баскетбол 3×3 использовали в студенческом спорте как способ подготовки к классическому баскетболу в летнее время. Неспециализированные вузы применяли баскетбол 3×3 как упрощенную форму соревнований по баскетболу, которая требовала меньших человеческих и материальных ресурсов. С развитием баскетбола 3×3 на мировой арене его стали включать в студенческий спорт в виде официальных соревнований, уровень которых с каждым годом возрастает.

Баскетбол 3×3 включен в программу Ассоциации студенческих спортивных клубов России. Данные соревнования создают условия для развития и популяризации баскетбола 3×3, развития внутривузовских турниров и определения сильнейших любительских команд страны для участия в международных студенческих товарищеских турнирах.

Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ) проводит все-российские соревнования среди студентов по баскетболу 3×3, объединяя студентов-спортсменов из разных уголков страны на своих турнирах и формируя студенческую уличную культуру.

Спортивная мечта каждого студента – попасть с обычных местных турниров на международные соревнования – становится реальностью. Победитель Суперфинала АСБ 3×3 получает право представлять Россию на крупных международных соревнованиях, а также на Европейских студенческих играх.

Баскетбол 3×3 в университете «Дубна»

Университет «Дубна» – неспециализированный спортивный вуз. Каждый год в него поступает, в среднем, 1 девушка и 2 юношей, прошедших подготовку в спортивных школах по баскетболу. Чаще всего студенты имеют общее понятие о баскетболе и совсем

поверхностное о баскетболе 3×3. На занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту баскетбол в университете изучают на втором и третьем курсах, в то же время происходит знакомство с баскетболом 3×3. Спортивный клуб университета уже многие годы успешно проводит соревнования по баскетболу 3×3 среди кафедр университета в рамках Спартакиады студенческого спорта университета «Дубна» (рис. 2).



Рис 2. Награждение победителей и призеров Спартакиады университета «Дубна», 2019 г.

В них ежегодно принимают участие около 15 мужских и женских команд. Сборные команды университета по баскетболу выступают в следующих соревнованиях:

- Универсиада студенческого спорта университета и его филиалов;
- первенство коллективов физической культуры г. Дубны;
- первенство Московской области;
- массовые соревнования по стритболу Московской области (Кубок Берлина (рис. 3), Оранжевый мяч).



Рис 3. Женская сборная университета «Дубна» – бронзовые призеры турнира по баскетболу 3×3 на Кубок Д.Я. Берлина, г. Ногинск, 2018 г.

С 2019 г. университет реализовывает проект «Чемпионат АССК России». В его рамках проводятся соревнования по баскетболу 3×3 среди мужских и женских команд. В этом году в нем приняли участие 12 женских и 24 мужских команды. Это позволило выйти студентам на Всероссийский этап, где женская сборная филиала ДИНО заняла второе место (рис. 4).



Рис 4. Серебряные призеры – женская сборная по баскетболу 3×3 в суперфинале Всероссийского этапа чемпионата АССК, г. Казань, 2019 г.

На сегодняшний день это лучший результат нашего университета в баскетболе 3×3.

1.2. Разработан специальный официальный мяч 3×3 размером 6 и весом 650 г. (рис. 6).



Рис 6. Официальный мяч ФИБА 3x3 (Wilson)

2. Команда

Каждая команда должна состоять из 4 игроков (3 игрока на корте и 1 запасной). Не разрешается присутствие тренера на площадке и/или удаленное вмешательство в игру с трибуны.

3. Начало игры

Подбрасывание монеты должно определить, какая команда получит первое владение. Команда, выигравшая подброс монеты, может выбрать владение мячом в начале игры или в начале потенциального овертайма. Игра начинается с 3 игроками из каждой команды на площадке.

4. Начисление очков

4.1. За каждый бросок изнутри дуги (зона 1-очковых попаданий с игры) должно быть начислено 1 очко.

4.2. За каждый бросок из-за дуги (зона 2-очковых или дальних попаданий с игры) должно быть начислено 2 очка.

4.3. За каждый успешный штрафной бросок должно начисляться 1 очко.

5. Игровое время. Победитель игры

Основное время – 1 период длительностью 10 минут. Игра заканчивается в том случае, когда одна из команд дойдет до 21 очка или закончатся 10 минут «чистого» времени. При равенстве очков после окончания «чистого» времени (например, счет 18:18 и закончились 10 минут) разыгрывается овертайм. Перед началом овертайма должен быть перерыв длительностью в 1 минуту. Овертайм длится до 2 забитых очков одной из команд и идет без учета времени.

6. Фолы. Штрафные броски

6.1. Команда подлежит наказанию за командные фолы после совершения ей 6 фолов.

6.2. Игроки не удаляются из игры на основании количества персональных фолов.

6.3. Если бросок с игры неудачен, фолы в процессе броска изнутри дуги должны быть наказаны 1 штрафным броском, в то время как фолы в процессе броска из-за дуги (дальний бросок) должны быть наказаны 2 штрафными бросками.

6.4. Если бросок с игры удачен, попадание должно засчитываться и бросавшему должен быть предоставлен 1 дополнительный штрафной бросок.

6.5. Неспортивные и дисквалифицирующие фолы считаются как 2 фолы применительно к командным фолам. Первый неспортивный фол игрока должен наказываться 2 штрафными бросками, но без владения мячом. Все дисквалифицирующие фолы (включая второй неспортивный фол игрока) должны всегда наказываться 2 штрафными бросками и владением мячом.

6.6. 7-й, 8-й и 9-й командные фолы должны всегда быть наказаны 2 штрафными бросками. 10-й командный фол и все последующие командные фолы должны наказываться 2 штрафными бросками и владением мячом.

6.7. Все технические фолы должны всегда наказываться 1 штрафным броском. После 1 штрафного броска игра должна быть возобновлена следующим образом:

- если технический фол был совершен защитником, таймер для атаки соперников должен быть сброшен к 12 секундам;
- если технический фол был совершен нападающим, таймер для атаки этой команды должен продолжать отсчет со времени остановки.

Примечание: фол в нападении не должен наказываться штрафными бросками.

7. Игра

7.1. После каждого успешного попадания с игры или последнего штрафного броска (кроме тех, за которыми следует владение мячом):

- игрок команды, пропустившей мяч, должен возобновить игру ведением или передачей мяча с места на корте непосредственно под корзиной (не из-за лицевой линии) в любое место на корте за дугой;
- защищающейся команде не разрешается бороться за мяч в области полукруга под корзиной, в котором не фиксируются фолы в нападении.

7.2. После каждого неудачного броска с игры или последнего штрафного броска (кроме тех, за которыми следует владение мячом):

- если нападающая команда подбирает мяч, она может продолжить попытки набрать очки, не выводя мяч за дугу;
- если защищающаяся команда подбирает мяч, она должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

7.3. Если защищающаяся команда совершает перехват или блок-шот, она должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

7.4. Владение мячом, предоставляемое одной из команд после любой ситуации «мертвого» мяча, должно начинаться с «чека», т.е. с обмена мячом (между защитником и нападающим) за дугой на вершине корта.

7.5. Игрок считается находящимся за дугой, когда ни одна из его ног не находится внутри дуги или на линии дуги.

7.6. В ситуации спорного броска мяч должен быть предоставлен защищающейся команде.

8. Атака

8.1. Затягивание атаки или отказ от активной игры (т.е. без попытки набрать очки) считается нарушением. Команда должна выполнить попытку броска в течение 12 секунд.

8.2. Является нарушением, если после того, как мяч был выведен за дугу, нападающий ведет мяч внутри дуги спиной или боком к корзине более 5 секунд.

9. Замены

Замена разрешается любой команде, когда мяч становится «мертвым» и до «чека» или штрафного броска. Запасной может войти в игру после того, как его партнер выходит за пределы площадки и устанавливает с запасным физический контакт. Замены могут производиться только за лицевой линией напротив корзины, и замены не требуют никаких действий от судей или судей-секретарей.

10. Тайм-ауты

Каждой команде предоставляется 1 тайм-аут длительностью 30 секунд. Любой игрок или запасной может взять тайм-аут в ситуации «мертвого» мяча.

Отличия баскетбола 3×3 от классического баскетбола.
Приведены основные отличия баскетбола 3×3 от классического баскетбола (табл. 1).

**Таблица 1. Отличия баскетбола 3×3 от баскетбола 5×5
(классического)**

	Баскетбол 3×3	Баскетбол 5×5 (классический)
Кольцо	1	2
Площадка	Половина	Полная
Игроки	3 + 1	5 + 7
Мяч	Размер 6, вес 650 г.	Женщины – размер 6, вес 600 г.; Мужчины – размер 7, вес 650 г.
Фол	2 штрафных, начиная с 7-го фола, 2 штрафных плюс владение на 10-м и последующим командными фолами	2 штрафных за 5 фолов и каждый последующий фол в каждой четверти
Игровое время	10 минут	4×10 минут
Досрочное окончание игры	Игра до 21 очка	---
Овертайм	До 2 забитых очков	Периоды по 5 минут
Время на атаку	12 секунд	24 секунды
Стоимость мячей	Ближний – 1 очко, дальний – 2 очка	Ближний – 2 очка, дальний – 3 очка
Спорный мяч	Спорный – в пользу защищающейся команды	По стрелке владения

Глава 3. Особенности физической подготовки

Исследования особенностей баскетбола 3×3 показали, что физическая подготовка в игре 3×3 отличается от аналогичной в классическом баскетболе. Учитывая данные особенности, ниже приведены рекомендации по совершенствованию физической подготовки в баскетболе 3×3.

Развитие силы в баскетболе 3×3. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет внешних усилий.

Силовые тренировки являются важной частью подготовки в любом виде спорта. Они предназначены не только для развития силы, но и для предотвращения травм, что само по себе актуально.

В баскетболе 3×3 для развития силовых способностей используют различные упражнения с отягощением, с собственным весом, с партнером. Не выявлено отличий в развитии силовых способностей в баскетболе 3×3 и классическом баскетболе. Данные упражнения основаны на рекомендациях А.Я. Гомельского [2] по развитию силы в классическом баскетболе.

Некоторые упражнения для развития силы

1. Подбрасывание медицинболла на высоту до 2–2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой.

2. Жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги до 60% от личного веса игрока.

3. Жим штанги стоя. Вес штанги до 40% от личного веса игрока. Упражнение выполняется с подстраховкой.

4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с медицинболом в руках.

5. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится лицом вниз на гимнастического козла, закрепляет ступни ног в шведской стенке и начинает опускать и поднимать корпус, удерживая в руках блин от штанги. Руки можно держать на затылке или согнутыми у груди.

6. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится на пол или тазом на гимнастического козла, закрепля-

ет ноги в шведской стенке и начинает опускать и поднимать корпус. Упражнение выполняется на количество повторений, сериями по 10 раз.

7. Серийные отжимания от пола.

8. Подтягивание на перекладине.

9. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.

10. Бег по лестнице. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Способ выполнения определяется тренером.

11. Приседание и выпрыгивание из приседа. Упражнение выполняется сериями по 10–15 повторений в каждой серии.

12. Глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге. Упражнение выполняется сериями по 10–15 повторений.

13. Стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера.

14. Отжимания в стойке на руках.

15. Различные виды передвижения с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса.

16. Бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со утяжелителями на руках и ногах.

17. Марш-бросок по пересеченной местности.

18. Прикладное плавание на различные дистанции.

19. Выпрыгивания из глубокого приседа со штангой не более 50% от собственного веса.

20. Напрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мягкую поверхность и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 20–30% от собственного веса.

21. Исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90° , руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен подтягивать лежащую на полу штангу к груди. Вес штанги не более 20% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30–40 с или 15–20 повторений).

22. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или блины от штанги. Игрок должен подтягивать груз к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

23. Исходное положение: лежа на спине, в вытянутых вверх руках – штанга или другой груз. Игрок должен опускать груз ко лбу или за голову в медленном темпе. Вес штанги не более 20% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на количество повторений: 5–7–10 раз.

24. Исходное положение: сидя на стуле, в вытянутых вверх руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги – не более 20% от собственного веса. Количество повторений до 12 раз.

25. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая в руках гантели или гири. Локти должны быть прижаты к корпусу. Упражнение выполняется на время или количество повторений: 30–40 с или 15–20 повторений.

26. Игрок выполняет передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного одним концом у него на поясе, а другим – на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 12–15 с.

27. Игрок становится на стоящие параллельно гимнастические скамейки. Выжимание веса ногами лежа на спине. Игрок старается быстро выпрямлять ноги и медленно сгибать их. Вес 100–120% от собственного веса игрока. Количество повторений 7–10 раз.

28. Упражнение на тренажере для развития силы кистей.

Развитие быстроты в баскетболе 3×3. Быстрота – способность выполнять количество движений с большой амплитудой.

Все быстрые игроки могут хорошо себя проявить в баскетболе 3×3, они могут восстановиться в период замены или перерывами между играми.

В баскетболе 3×3 уменьшается длина ускорений, поэтому при тренировке скоростных способностей используют ускорения не больше 5–10 с, а между ускорениями делается длительное пассивное восстановление, чтобы гарантировать максимальную скорость каждого ускорения.

Некоторые упражнения для развития быстроты

1. Подвижные и спортивные игры, характеризующиеся постоянной и внезапной сменой ситуации.

2. Бег за лидером или партнером. Интервалы отдыха должны гарантировать полное восстановление.

3. Передвижение в защитной стойке: 2–3 шага вправо, влево, вперед, назад.

4. Беговые упражнения с баскетбольным мячом (бег спиной вперед, высокое поднимание бедра, бег с захлестыванием голени, бег с переменными прыжками правой и левой ногой, прыжки на двух ногах вперед) с переходом на скоростной бег.

5. Бег по лестнице до 10 с.

Развитие гибкости в баскетболе 3×3. Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Общеподготовительные средства воспитания гибкости в классическом баскетболе и баскетболе 3×3: упражнения из гимнастики и легкой атлетики.

Как и в классическом баскетболе, в баскетболе 3×3 необходимо развитие гибкости всего тела с акцентом на бедра, спину, ноги. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов.

Гибкость при игре необходима при выполнении обманных движений (финтов), что очень важно в игре 3×3.

Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять только после хорошего предварительного разогрева тела с помощью общеразвивающих упражнений. Эффективная разминка должна длиться 20 минут. Она должна включать в себя динамические и статистические упражнения.

Некоторые упражнения для развития гибкости

1. Упражнения для растяжки мышц шеи.

1.1. Наклоны головы вперед и назад. При наклонах назад положите пальцы под подбородок и помогайте ими при запрокидывании головы назад. При наклонах вперед поместите ладони, сложенные в замок, за голову. Надавливайте руками на шею, помогая ей больше растянуться. Выполняйте упражнение медленно и при достижении максимального наклона задерживайтесь в положении на две секунды. Повторите десять раз.

1.2. Наклоны головы в стороны. Наклоняйте голову поочередно, стараясь коснуться ухом плеча. Помогайте рукой, надавливая ею на голову. Плечи должны оставаться неподвижными. Выполняйте упражнения мягко и плавно до чувства легкого натяжения. Повторите десять раз.

2. Упражнения для растяжки мышц рук и плечевого пояса.

2.1. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Возьмитесь правой рукой за локоть левой руки за своей спиной. Тяните левую руку вправо вверх. Повторите упражнение другой рукой.

2.2. Заведите одну руку за голову так, чтобы локоть стремился к потолку. Помогите второй рукой, заводя локоть все ближе к голове. Задержите это положение на десять секунд и повторите его со второй рукой.

2.3. Замок за спиной. Чтобы выполнить это упражнение, надо поднять одну руку за голову, а вторую – через низ за спину. Постарайтесь коснуться руками друг друга и зацепить их в замок.

3. Упражнения для растяжки мышц спины. Наклоны к ногам сидя. Сядьте на пол с ровной спиной, вытянув ноги и натянув на себя пальцы ног. Сделав выдох, втяните живот и плавно опускайтесь вперед, не двигая таз.

4. Упражнение для растяжки мышц груди. Встаньте прямо и, отведя руки назад, положите их на поясицу. Постепенно начните сдвигать локти друг к другу, все сильнее отводя локтевые суставы назад. Повторите это упражнений десять раз.

5. Упражнения для растяжки мышц пресса.

5.1. Лягте на живот, упритесь ладонями в пол, пальцы обращены вперед. Начните выпрямлять локти и подниматься, друг за другом отрывая от пола голову, шею, затем грудь и в конце живот до солнечного сплетения.

5.2. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, руки поместите на заднюю часть бедер. Плавно и не спеша прогибайте спину, наклоняясь назад, также напрягайте ягодицы. Постарайтесь прогнуться максимально низко, подавая бедра вперед.

6. Упражнения для растяжки мышц ног.

6.1. Лягте на спину. Согните правую ногу в колене и подведите ее к груди. Не отрывая левую ногу от пола, возьмите обеими руками правую ногу под коленом и тяните ее к груди. Повторите упражнение другой ногой.

6.2. Сядьте на пол, выпрямив левую ногу. Согните правую ногу и расположите правую стопу с наружной стороны левого колена. Локоть прижмите к наружной стороне правого колена. Правой рукой упритесь в пол. Левым локтем надавливайте на правое колено, одновременно поворачивая туловище как можно сильнее вправо. Повторите упражнение в другую сторону.

6.3. Сядьте на пол, согнув ноги в коленях и сведя ступни. Подвиньте пятки как можно ближе к телу. Возьмитесь за ступни, разведите локти так, чтобы они касались ног чуть ниже коленей. Наклонитесь к стопам, с помощью локтей опуская бедра и колени вниз.

6.4. Сядьте на пол и разведите прямые ноги в стороны как можно шире. Сделайте наклон в правую сторону и потянитесь левой рукой к стопе, затем к правой, затем наклонитесь вперед, скользя руками по голеникам.

6.5. Встаньте прямо, поставив правую ногу вперед приблизительно на метр. Полностью выпрямите правую ногу и немного согнув в колене левую, наклонитесь к правому колену. Коснитесь руками пола. Повторите упражнение в другую сторону.

6.6. Сядьте на пол. Левую ногу вытяните вперед, а правый голеностопный сустав положите на левое бедро. Обхватив правую голень правой рукой, положите пальцы левой руки на пальцы правой стопы. Потяните пальцы стопы к себе. Повторите упражнение другой ногой;

6.7. Встаньте лицом к стене на расстоянии 60 см от нее. Упритесь ладонями в стену. Отведите правую ногу на 30–60 см назад. Расстояние от левой ноги до стены должно составлять 30–60 см, а от правой 60–120 см. Опустив правую ногу на пол, наклонитесь грудью к стене. При этом можно согнуть левую ногу в колене. Повторите упражнение другой ногой.

Методические особенности развития гибкости

1. Повторять упражнения нужно многократно и регулярно.
2. Растягивающие упражнения целесообразно проводить сериями с небольшими интервалами отдыха.
3. Можно использовать следующий вариант упражнений: принять исходное положение, медленно наклониться вперед (назад или в сторону) до максимально предела и постараться удержать позу (от 2 до 10 с), медленно вернуться в исходное положение, после отдыха повторить упражнение, доводя их число до 10.

При занятиях баскетболом 3×3 включайте в разминку растяжку всех групп мышц. Упражнения на гибкость могут быть использованы на турнирах между играми, они помогут избежать травм и подготовить организм к новым нагрузкам. В данных упражнениях интенсивность можно контролировать по болевым ощущениям. Чтобы добиться результатов, необходимо регулярно выполнять упражнения.

Развитие ловкости в баскетболе 3×3. Ловкость – способность быстро, оперативно, рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Баскетбол 3×3 отличается от классического баскетбола динамичностью, что требует от спортсменов быстрого принятия решений в ограниченное время. Таким образом, развитие ловкости – это важная часть физической подготовки баскетболиста 3×3.

Специальные упражнения на ловкость позволят улучшить скорость движения по площадке, скорость ног, координацию и способность быстро менять направление движения. Необходимо включать в силовые и скоростные тренировки упражнения на развитие ловкости, для повышения скорости передвижения по площадке и большей производительности игровых.

Некоторые упражнения для развития ловкости

1. Упражнения с увеличением количества мячей (баскетбольных, теннисных и т.д.) – ведение, жонглирование, передачи.
2. Проведение занятий на улице на различных игровых уличных площадках.
3. Выполнение различных бросков мяча в корзину «слабой» рукой.
4. Использование различных видов упражнений на балансировочных тренажерах.

Развитие выносливости в баскетболе 3×3. Выносливость – способность выполнять какую-либо работу, не снижая ее эффективности.

Некоторые упражнения для развития выносливости

1. Развитие выносливости в баскетболе 3×3 может быть достигнуто с помощью бега, езды на велосипеде и плавания, которые можно выполнять в медленном или умеренном темпе в течение 30–60 мин.
2. Тренировочные игры (количество игроков – 1×1, 2×2, 3×3) с высокой интенсивностью.
3. Тренировка с длительными интервалами в 1–4 минуты при 90–95% максимальной частоты сердечных сокращений с соотношением рабочего отдыха 2:1 (например, 2-минутный интервал работы и 1-минутный период отдыха).

Глава 4. Особенности технической подготовки

Техника игры в баскетбол 3×3 ничем не отличается от техники классического баскетбола и подразумевает комплекс игровых приемов и их сочетаний, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства. Для последовательного изучения и анализа техники баскетбола пользуются ее классификацией из классического баскетбола (рис. 7).

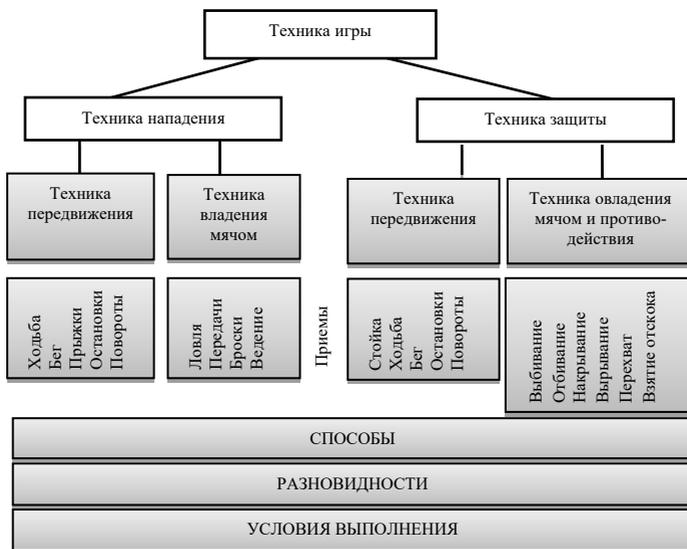


Рис 7. Классификация техники баскетбола

Техника баскетбола делится на два раздела: технику нападения и технику защиты. В обоих разделах – две группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом; в технике защиты – технику защиты и технику овладения мячом и противодействия. В каждой группе имеются приемы и способы.

Техника игрового приема – это наиболее эффективное и по своей структуре оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат. Способ определяет продиктованной ситуацией процесс выполнения движения – одной или двумя руками, на уровне груди, сверху, снизу.

На выполнение приемов техники оказывают влияния условия выполнения, которые учитывают специфику и скорость перемещения игрока (на месте или в движении, в опорном положении или в прыжке), степень противодействия защитника, дистанцию до кольца или партнера и другие возникающие в процессе игры ситуации.

В настоящее время все исследования, которые ведутся на основе технической подготовки в баскетболе 3×3, основаны на технике классического баскетбола.

Общие рекомендации для развития технических приемов в баскетболе 3×3 даны в табл. 2.

Таблица. 2. Развитие технических приемов

Технический элемент	Рекомендации
Броски мяча	<p>При работе над бросками необходимо оценить структуру набранных очков в играх, понять слабые стороны. Вернуться к базовым установкам при выполнении бросков, тренировку по выполнению бросков выполнять в медленном темпе с акцентом на технику выполнения броска.</p> <p>Акцент следует делать на ближних бросках – именно они приносят максимальное число очков в баскетболе 3×3.</p> <p>Кроме того, необходимо тренировать броски в ограниченное время от 2 до 5 с на атаку. Поскольку время и площадка в баскетболе 3×3 ограничено, а темп игры высокий, данный навык поможет одержать победы в сложных играх.</p> <p>Все игроки должны хорошо владеть всеми видами бросков.</p>
Ближние и средние броски	<p>Средние броски в баскетболе 3×3 используются редко.</p> <p>Ближние броски реализовываются либо после ведения мяча, либо после силовой борьбы под щитом. Оба варианта являются эффективными для организации атаки в баскетболе 3×3, а ведущие игроки мира одинаково владеют обоими приемами игры.</p>

Дальние броски	Дальние броски приносят 2 очка в баскетболе 3×3. В среднем процент их реализации равен 30. Ведущие игроки выполняют максимум 9–11 бросков, которые могут принести команде за игру до 8 очков. Как видно, основная нагрузка ложится на игру под кольцом, но дальние броски имеют большое психологическое значение и способны в любой момент переломить ход игры.
Передача мяча	В баскетболе 3×3 передача мяча является важным техническим элементом. Тренировку передач рекомендуется выполнять после взаимодействий в двойках для эффективной атаки кольца.
Ведение мяча	Ведение мяча в баскетболе 3×3 – важный элемент. Его значение в игре 3×3 выше, чем в классическом баскетболе. Игроки должны уметь обыграть соперника и реализовать бросок.
Игра в защите	Защиту в баскетболе 3×3 необходимо выстраивать в высоком темпе с постоянным прессингом соперника. Поскольку время игры сильно ограничено по сравнению с классическим баскетболом, время на атаку всего 12 с, защитнику необходимо работать всю игру, не давая соперникам реализовывать действия в атаке.

Некоторые упражнения для развития технических приемов в баскетболе 3×3 (по упражнениям из классического баскетбола по А.Я. Гомельскому) [2].

Передача мяча

1. Передачи у стены в один, два, три, четыре мяча на скорость и время.
2. Передачи в углу зала в две стены двумя мячами с расстояния 4–5 м.
3. Передачи в парах сидя, лежа, стоя на коленях. Передачи самые разнообразные.
4. Передачи в стену с сопротивлением. На стене мишень или силуэт, защитник мешает выполнению передачи. Расстояние до стены 5–6 м.
5. Передачи в парах с пассивным сопротивлением. Один из партнеров прячется за манекен-чучело и по сигналу тренера «осво-

бождается» в любую сторону на 0,5–0,7 с. Его партнер должен успеть за это время сделать передачу с расстояния 4–5 м. Смена мест в паре через 40–45 с.

6. Передачи мяча в парах, на расстоянии от 2 до 10 м. Игроки в паре сходятся и расходятся.

7. «Неудобные передачи» в парах. Дистанция 6–8 м. Один из игроков в паре отдает партнеру «неудобные» для приема передачи: в ноги, с низким отскоком от пола, далеко в сторону и т.д. Ловящий должен принять пас и быстро вернуть его точно в руки напарнику. Смена происходит через 1 мин.

8. То же, что и упражнение 7, только в движении.

9. Передачи в парах в одно касание, поочередно правой и левой рукой. Выполняются в движении, на максимальной скорости.

10. Передачи в парах по всей ширине площадки. Задача – пройти всю площадку в три передачи и завершить атаку броском из-под кольца.

11. То же, что и упражнение 10, все передачи происходят в одном прыжке. Скорость выполнения упражнения – максимальная.

12. Передачи в парах, после обманных движений. На месте и в движении. Это же упражнение можно выполнять в четверках, с двумя мячами.

13. Передачи в тройках одним или двумя мячами, на максимальной скорости. Мяч передается через центрального игрока или по кругу. Под кольцом следует бросок из-под щита.

14. Ловля очень сильной передачи и передача мяча двигающемуся партнеру.

15. Передачи в тройках по «восьмерке» одним мячом. Скорость выполнения – максимальная.

16. Передачи в пятерках по «восьмерке» одним или двумя мячами. При выполнении упражнения двумя мячами игрок 1, выполнив первую передачу из-за лицевой линии, получает от тренера второй мяч и после этого делает вторую передачу тому же партнеру, что и первую. Сделав передачу, игрок двигается в ее сторону, оббегая партнера за спиной.

17. Передачи мяча в стену в прыжке с расстояния 2–3–5 м.

18. Передачи в парах двумя мячами.

19. Передачи в тройках по «восьмерке» одним мячом. Партнеры передают мяч друг другу только из рук в руки.

20. Передачи в парах на быстроту выполнения одним или двумя мячами. Пара проходит половину площадки на максимальной скорости и с максимальной частотой передач 2–3 раза подряд.

21. «Салки» в передачах. Пара водящих передает один мяч, все остальные игроки с мячами тоже выполняют самое разнообразное ведение. Задача водящих «запятнать» игрока, не выпуская мяч из рук. «Осаленный» игрок выбрасывает свой мяч за пределы поля и присоединяется к водящим.

22. Передачи в треугольнике двумя мячами. Игрок 1 находится на месте, получая и возвращая мячи партнерам. Игроки 2 и 3 находятся в постоянном движении в радиусе 5–6 м от игрока 1. Смена мест в тройке каждые 40–45 с. Задача – научить игрока постоянно держать в поле зрения двух партнеров и два мяча.

23. Передачи на половине поля с активным сопротивлением: 2×2, 3×3, 2×3, 3×4. Ведение и броски по кольцу запрещены. Игроки защищающейся команды применяют личный прессинг, стараются сыграть в закрытой стойке, препятствуют получению мяча своим подопечным и их передачам. Задача владеющей мячом команды – сделать максимально возможное количество передач. Владение начинается с ввода мяча в игру из-за трехочковой линии. После потери команды меняются ролями. Какая команда сделает больше передач по сумме двух попыток, та и победила.

24. Игра 2×2, 3×3 без ведения мяча. Разрешены только передачи вперед или в прыжке.

Специальные упражнения для тренировки передач центровым игрокам. При этом в роли центрального игрока должен быть каждый игрок в команде.

25. Центровой игрок (Ц) располагается на линии штрафного броска. Игроки 1 и 2 с мячами – ближе к центру поля, а игроки 3 и 4 – ближе к лицевой линии. Игрок 1 пасует мяч игроку Ц, который тут же переправляет его игроку 4. Как только игрок Ц освободился от мяча, игрок 2 делает ему передачу. Ц ловит этот мяч передает его игроку 3. Игроки 3 и 4 возвращают мячи соответственно игрокам 2 и 1.

26. То же, что и упражнение 25. Добавляются три защитника. Защитники 1 и 2 активно противодействуют передачам в центр от игроков-нападающих 1 и 2. Защитник 3 сначала не мешает по-

лучать Ц мячи, а только затрудняет его передачи игрокам 3 и 4. По сигналу тренера игроки меняют позицию сзади-сбоку от Ц.

27. Игра 2×2 с ведением. Пас и заслон партнеру или пас и рывок на обратное получение мяча для атаки или скидки под кольцо.

28. Игра 3×3 без ведения. Задачи те же, что и в упражнении 27. Пас от одного из полевых игроков в центр и «крест» мимо него, для получения скрытой обратной передачи.

29. «Перекидка» – навесной пас центру. Центровые располагаются на противоположных «усах», защитники X1 и X2 держат их спереди–сбоку, т.е. препятствуют получению прямой передачи. У тренера два мяча. После передачи головному игроку в любую колонну следует навесная передача на край щита по диагонали. Мяч центральной должен забить в одном прыжке или сверху. Защитники X1 и X2 не подстраховывают друг друга.

Ведение мяча

1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ног.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60–80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10–15 см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение, попеременно левой и правой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двумя мячами.
6. Стоя на месте. Ведение 3–4 мячами.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение. Высота отскока не более 5–7 см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.
11. Бег на сводах стопы с ведением мяча.
12. Бег в полуприседе с ведением мяча.
13. Передвижение в полном приседе с ведением мяча.
14. Спортивная ходьба с ведением мяча.
15. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
16. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ног.

17. Бег приставными шагами, мяч проходит между ног на каждом шаге.
18. Бег скрестным шагом с ведением мяча.
19. Бег спиной вперед с ведением мяча.
20. Бег захлест назад с ведением мяча.
21. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
22. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
23. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
24. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
25. Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ног.
26. Бег в полуприседе с ведением двух мячей, с разворотами и переводами мячей за спиной.
27. Ведение двух мячей, танцуя вприсядку. Ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны.
28. Ведение одного или двух мячей, взбегая и спускаясь по лестнице. Мячи должны ударяться о каждую ступеньку.
29. Ведение мяча во время серийных прыжков.
30. Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180° и 360° . Мяч переводится между ног или за спиной.
31. Ведение одного или двух мячей во время серии «фигурных» прыжков – «ножницы», «разножка» и поворот. Мяч переводится между ног или за спиной.
32. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперед. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера мяч перелетает через скамейку вместе с игроком.
33. Бег на дистанцию 40–60–100 м с ведением мяча после низкого или высокого старта.
34. Гладкий бег с ведением мяча, по сигналу тренера игроки делают разворот на 180° и рывок спиной вперед на 10–15–20 м с ведением мяча.
35. Прыжок в высоту с ведением мяча. Игрок выполняет разбег с ведением мяча, перед прыжком берет мяч в руки и прыгает через планку.

36. Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперед-влево, три шага вперед-вправо.

37. То же, что и упражнение 36. Передвижение спиной вперед.

38. Гладкий бег с ведением двух мячей. По сигналу тренера игроки совершают рывок на 3–10 м, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.

39. Эстафета на скорость в ведении мяча в зале. Этап – половина площадки. Передача только из рук в руки.

40. Эстафета с ведением двух мячей и сменой мячей на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.

41. Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд «Сесть», «Лечь», «Встать». Исходное положение – стоя.

42. Ведение мяча на стене или на щите в прыжке.

43. Обводка разными способами неподвижных препятствий на время.

44. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановку фиксировать прыжком на две ноги.

45. Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двоих защитников. Нужно провести мяч через половину площадки и бросить по кольцу.

46. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трехсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячами.

47. «Пятнашки» в парах с ведением мяча на половине площадки. Пары играют по всему полю, мяч разрешается водить только «слабой» рукой.

48. Ведение мяча с сопротивлением 1×1 по половине площадке, мяч только у нападающего.

49. То же, что и упражнение 48. Вводится второй мяч, т.е. оба игрока ведут мячи.

50. Игра 2×2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки, при наведении нападающих друг на друга.

51. Игра 1×1 на половине площадки с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанции запрещены.

52. Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у партнера на спине, оба ведут мячи. Какая пара быстрее преодолест расстояния от кольца до кольца и забьет оба мяча.

53. Преследование дриблера¹. Задача ведущего мяч не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости и забить его из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу. Выполняется на половине площадки.

Броски мяча по кольцу

1. Броски из-под щита с двух сторон, в две колонны. 1, 2 или 3 мяча в каждой колонне.

2. Броски из-под кольца после передачи. Игрок отдает мяч партнеру, разбегается на кольцо, получает ответную передачу, делает два шага и бросает по кольцу. Задача – при броске выпрыгнуть максимально вверх, при приземлении не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре и после броска участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.

3. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от середины поля к любой точке среднего броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха возвращается на точку. Повторить 10–15 раз подряд в темпе.

4. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца. Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.

5. Броски из-под кольца после прохода в тройках, 4 тройки на одно кольцо. Первые номера в каждой тройке с мячами выпол-

¹**Дриблинг** (англ. *dribble* – «вести мяч») или обводка – маневр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника с помощью ведения мяча. Ведение – процесс перемещения живого мяча, когда игрок, контролирующий мяч, бросает, отбивает, катит или ударяет его о пол.

няют финт на бросок или на проход и уход в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: какая тройка быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимальном прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом.

По команде тренера происходит смена направления прохода и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения очень высокий.

6. Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Целью упражнения является обучение игроков укрыванию мяча корпусом и реализации прохода даже в случае контакта с противником и мелких фолов с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества. Защищающиеся отрабатывают технику выбивания мяча. Защитник дает нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подталкивать. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, сохранить владение и забить мяч. Ему разрешен короткий дриблинг, два шага и бросок. Смена мест происходит по кругу: после броска – на передачу, потом в защиту. По сигналу тренера происходит смена стороны площадки или угла движения к кольцу.

7. Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки с мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего – преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников – чисто заблокировать бросок. По заданию тренера нападающий может получить право на скидку мяча тренеру, если бросок по кольцу невозможен. В этом случае защитник должен успеть сделать несколько шагов в сторону передачи.

8. «Отрезать» защитника. Упражнение выполняется в парах, потоком, на оба основных кольца. Нападающий начинает движение с финта в любую сторону и делает рывок мимо защитника к кольцу. Задача состоит в том, чтобы получить мяч от тренера, не дать защитнику до него дотянуться. Атаковать кольцо разрешается только дальней от защитника рукой.

9. «Упражнение снайпера». Пять точек от кольца за дугой. По 10 бросков с каждой точки.

10. «Соревнование снайперов» в паре. 5 точек в радиусе 4,5 метров от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забить 3 броска подряд. Какая пара первой пройдет все точки, т.е. забьет 30 бросков.

11. Игра 1×1 без подбора. Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч или после одного удара в пол. Кто больше забьет из десяти попыток.

12. Броски в парах. По 10 бросков со средней и дальней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и обратно на точку.

13. Броски в парах до 21 попадания. Игрок выполняет бросок, подбирает мяч и возвращает его партнеру. Какая пара быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.

14. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу.

15. То же, что и упражнение 14: игрок 3 оказывает пассивное или активное сопротивление игроку 2.

16. Броски в прыжке через руку соперника. В парах. Нападающий бьет через руку защитника со своих точек, ему запрещено бить мяч в пол. Тренер может дать защитнику несколько вариантов задания: просто поднимать руку на каждый бросок, держать руку у лица нападающего, выпрыгивать с вытянутой рукой на $\frac{1}{2}$ или $\frac{3}{4}$ своего прыжка. Игроки в паре меняются местами после каждого броска.

17. Соревнование снайперов, игра «Вокруг света».

1) На каждом кольце участвуют не более трех человек.

2) Первый снайпер начинает движение с точки 1 и бросает с каждой последующей точки, пока не пройдет их все или не промахнется.

3) В случае промаха он может использовать вторую попытку с этой же точки и, если она окажется удачной, продолжает свой путь, однако в случае второго промаха он должен вернуться на точку 1 и начинать игру сначала, дождавшись вновь своей очереди. Игрок также имеет право отказаться от второй попытки и ждать своих соперников, т.е. их неудач. В этом случае, когда очередь

вновь дойдет до него, он продолжает игру с той точки, на которой остановился.

18. «25 + 10». В парах 5 точек от кольца. Игрок совершает пять бросков с каждой точки, после каждой серии нужно пробить два фола. Чья сумма окажется лучше.

19. Броски в тройках одним мячом. Игрок выполняет броски по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Смена мест после каждого броска по кругу.

20. Броски в тройках двумя мячами, по 1–5 бросков подряд. Дальность броска определяет тренер. Упражнение проходит как соревнование между тройками, какая быстрее наберет 10, 15, 30 повторений. Можно ввести пассивное сопротивление со стороны подающего мяч игрока.

21. Игра 3 против 2 из-за трехочковой линии. Трое нападающих располагаются на периметре 6-метровой линии: «в лоб» и под 45° к кольцу. Бросать по кольцу можно только после первой или второй передачи. Задача двух защитников – активно мешать броску. Смена мест происходит после каждого промаха. Промашнувшийся становится защитником, а один из защитников идет на его место.

22. То же, что и упражнение 22, после броска разрешается борьба за отскок. В случае овладения мячом нападающими смены мест не происходит.

23. Средние и дальние броски в группах. На группу 3 мяча. Условия: игроки должны запомнить, кому отдают мяч и от кого получают передачу. Игрок бросает по кольцу, сам подбирает свой мяч, отдает его партнеру и выходит вновь на позицию для приема, передачи и броска по кольцу. Упражнение развивает реакцию, снайперские качества, заставляет концентрировать внимание. Упражнение длится определенное тренером время или до определенного количества попаданий.

24. Броски в тройках одним мячом с сопротивлением. Один из партнеров пасует мяч нападающему, находящемуся опекой защитника. Нападающий принимает мяч и атакует кольцо сразу или после короткого ведения. Задачу защитника определяет тренер: борьба за получение мяча, выход к получившему мяч игроку, борьба

ба с проходом и т.д. Смена мест в тройке по кругу после каждых 5 бросков. Игра идет на счет.

25. Броски в тройках. По 15 бросков, т.е. каждый игрок в тройке бьет по 5 бросков подряд в каждое кольцо в зале. Какая тройка наберет больше попаданий. Можно выполнять с сопротивлением.

26. Дальние и средние броски в тройках. На тройку два мяча. Один бросающий выполняет 10–15 бросков подряд, двое партнеров «кормят» его мячами, не позволяя делать паузы. Затем происходит смена. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.

27. Средние и дальние броски в парах или тройках. Соревнование между парами: кто быстрее наберет 21, 31, 51 попадание.

28. Средние и дальние броски по кольцу в группах. 5–6 человек в группе. Игроки передают 2–3 мяча по кругу. После того, как последовательность передач хорошо усвоена, тренер дает сигнал приступить к броскам по кольцу. Игроки с мячами бросают по кольцу, идут на подбор, делают передачу партнерам и возвращаются на точку для броска. Каждая группа игроков громко считает количество попаданий. Какая группа быстрее наберет 50–60 попаданий.

Упражнения для тренировки штрафных бросков

29. Штрафные броски в парах. Сериями по 2–3 броска. Соревнование между парами: какая быстрее наберет 15–20–30 попаданий.

30. В парах. Штрафные броски до второго промаха. Кто из партнеров наберет больше попаданий из двух попыток.

31. В парах. По три броска каждый. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершает новую серию бросков. Сколько попаданий сделал каждый игрок за три минуты.

32. Индивидуально. Штрафные броски в состоянии утомления. В конце тренировки забить 6 штрафных подряд.

33. Индивидуально. Сколько штрафных подряд сможет игрок забить в начале тренировки и в конце.

34. В парах. Первый партнер бросает штрафные до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти результат. Упражнение продолжается до трех побед одного из партнеров.

35. Игрок выполняет 1–1,5 минутную серию прыжков, после этого сразу же выполняет 10–15 штрафных бросков подряд. Кто сделает наибольшее количество попаданий.

36. В пятерках. По одному штрафному броску поочередно. Какая пятерка быстрее забьет 15 бросков.

37. В игровой тренировке делается пауза на 2–3 мин, во время которой игроки в парах бьют штрафные броски сериями по три броска. Какая пара больше забьет за этот отрезок времени.

38. В перерыве между таймами обе пятерки бьют штрафные броски в свои кольца сериями по три броска. Сумма забитых каждой пятеркой штрафных прибавляется к очкам, набранным в первом тайме.

39. Индивидуально. Штрафные броски под психологическим давлением: насмешками, угрозами, неожиданными посторонними шумами, визуальными помехами и т.д.

40. При работе над интенсивными формами игры – прессингом, быстрым прорывом и т.д. – в тренировке делается перерыв для пробития штрафных бросков в парах. 2–3 мин игроки бьют штрафные броски сериями по три на счет.

41. Тренировка штрафных бросков двумя мячами в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки как только он освободился от предыдущего. Упражнение выполняется на количество попаданий, сериями по 20 бросков.

42. В парах. Для уверенности и чувства мяча. 10 штрафных бросков подряд бьются таким образом: нечетные броски начистую, четные – от щита.

43. Чередование бросков с точек со штрафными бросками. Можно пробивать одинаковое количество бросков в каждой серии.

44. Искусственное увеличение значения штрафных бросков в тренировке. Например, за каждое нарушение правил пробивать не 2, а 4 штрафных.

45. То же, что и упражнение 44. Например, команда, совершившая техническую ошибку – пробежку, 3 с, заступ и т.д. – наказывается пробитием штрафного броска.

46. То же, что и упражнение 45. Например, на каждое нарушение, спорный мяч решается пробитием штрафных бросков до промаха.

47. Пробитие штрафных бросков после занятий ОФП или СФП. После кросса, занятий на л/а ядре, плавания игроки бьют штрафные при ЧСС 180–190 в мин.

48. Неожиданные остановки в тренировке на 1–2 мин для пробития штрафных бросков.

49. Игра в штрафные броски 3×3 с подбором мяча. Команда А (игроки 1, 3, 5), команда В (игроки 2, 4, 6).

Игрок 1 бьет штрафной бросок. Его партнеры в случае промаха стараются добить мяч в кольцо. Команда противника – овладеть мячом и вывести его за линию штрафного броска. Если игрок 1 забил пять фолов подряд, его меняет игрок 3, а затем игрок 5. Если мячом овладевает команда В, то игрок 2 начинает бить фолы. За каждый забитый фол команда получает одно очко, за добитый мяч – два очка. Побеждает команда, набравшая первой 31 или 51 очко.

Глава 5. Особенности тактической подготовки

Особенность тактических действий в баскетболе 3×3 основывается на тактических взаимодействиях классического баскетбола. Особенность состоит в ограниченном количестве игроков и половине игровой площадки. Следовательно, в баскетболе 3×3 используются групповые взаимодействия игроков в двойках и тройках в нападении («передай мяч и выходи», заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков) и защите (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра против тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведения на двух игроков).

Классификация тактики игры в баскетболе 3×3 представлена ниже (рис. 8). Ее основа – классификация тактики классического баскетбола. Со временем классификация 3×3 может быть изменена в связи с отсутствием рентабельности применения некоторых взаимодействий и появлением новых, специфических для баскетбола 3×3. Для выявления особенностей в тактике баскетбола 3×3 было проведено исследование, включающие литературный обзор и педагогическое наблюдение.

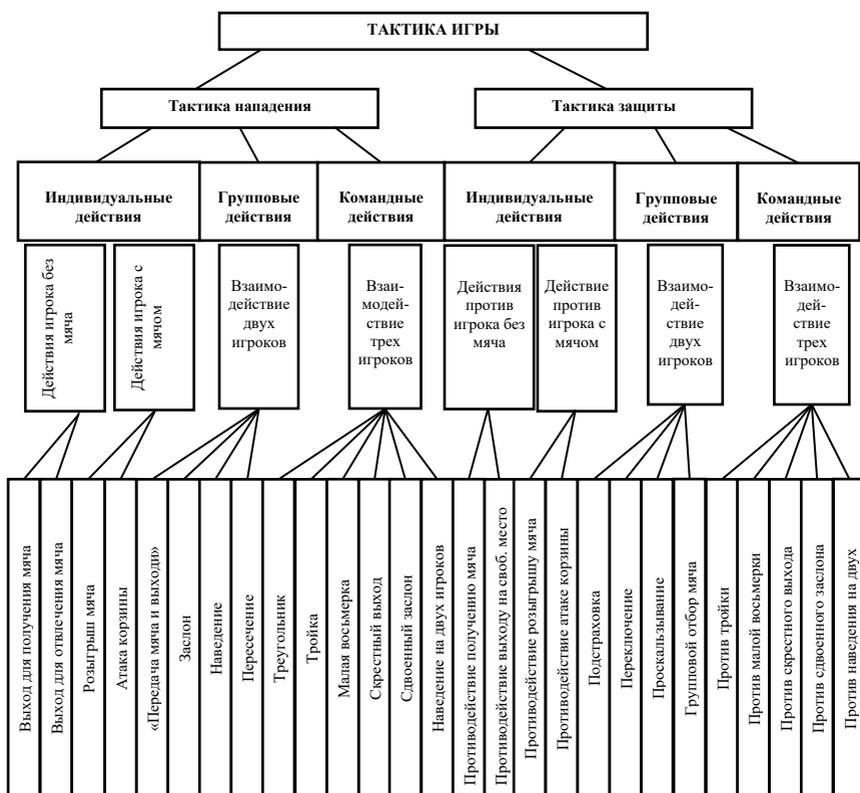


Рис 8. Классификация тактики игры в баскетболе 3×3

Далее приведены примеры некоторых взаимодействий в баскетболе 3×3.

Для описания взаимодействий использованы следующие обозначения (табл. 3).

Таблица 3. Условные обозначения взаимодействий

	Игрок нападающей команды
	Игрок защищающейся команды
	Передвижение игрока без мяча
	Ведение мяча
	Передача мяча
	Бросок в корзину
	Заслон

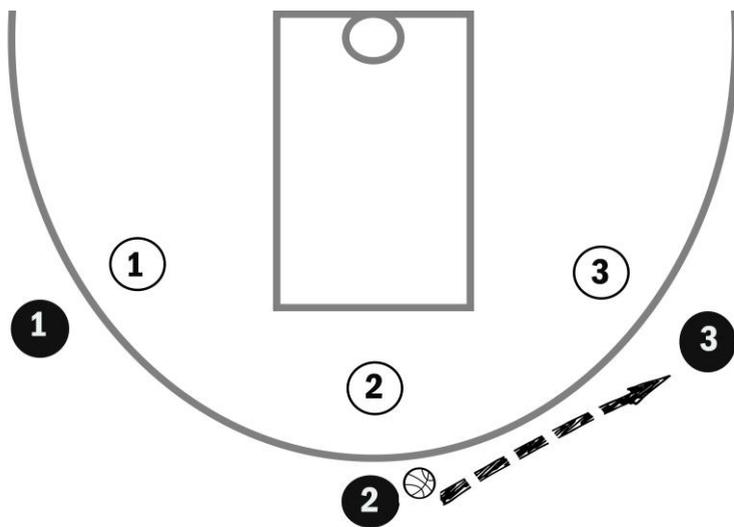


Рис. 9. Комбинация 1.1

В комбинации 1.1. расстановка игроков следующая: игрок 2 расположен по центру площадки, а игроки 1 и 3 располагаются справа и слева под 45° . Далее игрок 2 отдает передачу партнеру по команде – игроку 3 (рис. 9).

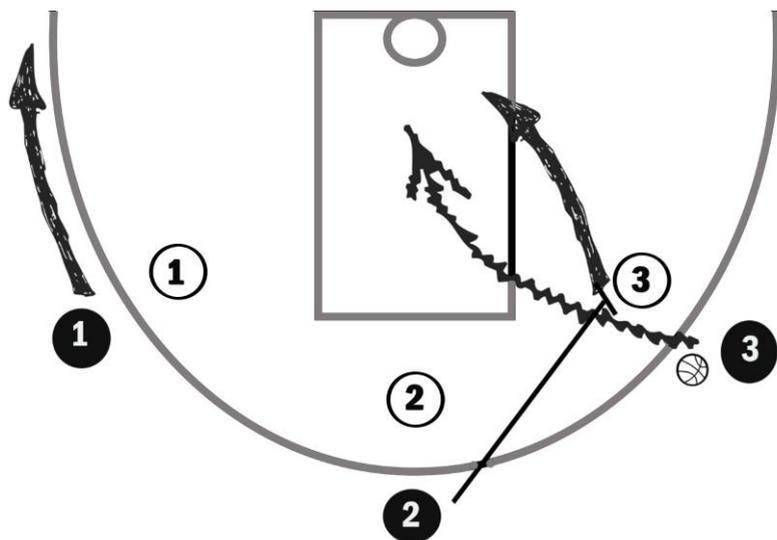


Рис 10. Комбинация 1.2

Далее идет параллельное движение игроков 1 и 2. Игрок 2 идет ставить заслон вправо игроку 3, а игрок 1 спускается вниз под 90° (рис. 10). Игроки 2 и 3 разыгрывают «двоечку» с заслоном. После заслона игрок 3 идет в проход под кольцо, утягивая за собой защитника под номером 2 (игроки защиты 2 и 3 размениваются нападающими) и завершает атаку кольца.

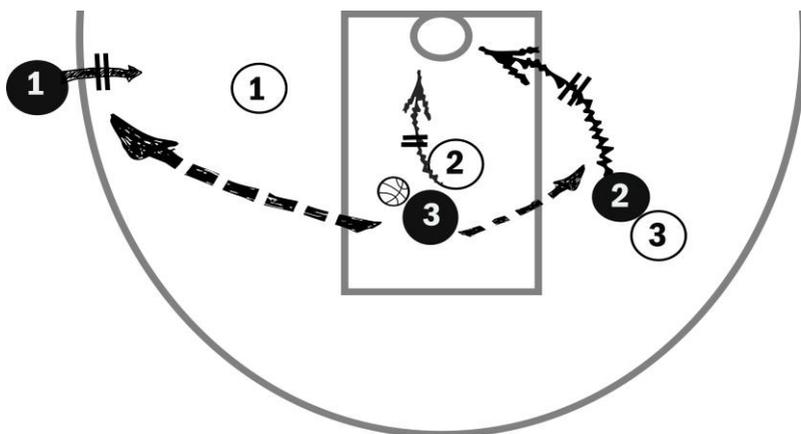


Рис. 11. Комбинация 1.3

Игрок 3 идет в проход под кольцо, а игрок 2 ловит на спину соперника, делает разворот и «проваливается» под кольцо, где для завершения атаки есть три варианта:

1) Игрок 3 обыгрывает на скорости защитника под номером 2 и завершает атаку кольца сам;

2) Защитник 2 не дал обыграть себя на ногах игроку атаки под номером 3 и атакующий отдает передачу провалившемуся под кольцо партнеру под номером 2, игрок 2 завершает атаку кольца;

3) Защитник 2 не дал обыграть себя на ногах нападающему игроку 3 и в помощь своему защитнику еще подключился партнер по защите, игрок 1, чтобы зажать нападающего в «коробку»; в итоге нападающий игрок 3 отдает передачу свободному партнеру по команде, игроку 1, для атаки кольца из-за трехочковой линии.

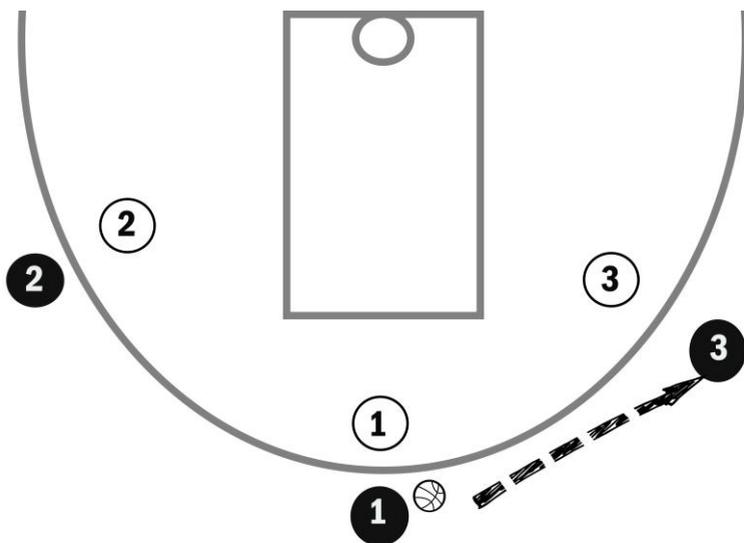


Рис 12. Комбинация 2.1

На рис. 12 изображено начало комбинации № 2 со стандартной расстановкой игроков. Игрок нападения 1 передает передачу партнеру по команде игроку 3.

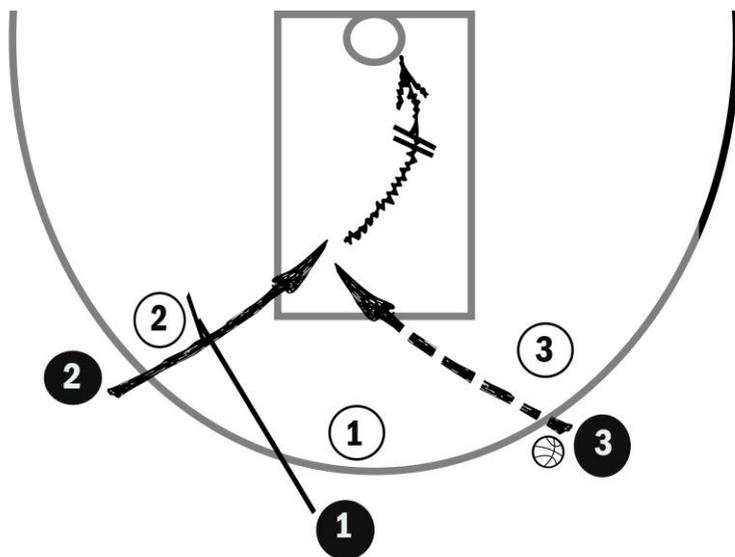


Рис 13. Комбинация 2.2

Игрок нападения 3 выполняет финт на бросок, чтобы вынудить защитника выйти вперед и сократить дистанцию опеки для противодействия предполагаемому броску. Если маневр удастся, то игрок нападения 3 обыгрывает защитника в противоход и завершает атаку кольца сам (рис. 13).

Тем временем игрок нападения 1 идет ставить заслон партнеру по команде, игроку 2 для того, чтобы второй выполнил вход в «краску»² для получения передачи от игрока 3 и выполнения броска по корзине.

² «Краска» – трапецевидная зона в баскетболе, располагающаяся непосредственно перед кольцом и тянущаяся вплоть до линии штрафного броска. Баскетболист атакующей команды может находиться в этой зоне не более трех секунд. Такое правило заставляет игроков больше передвигаться и не ждать паса, находясь прямо возле кольца.

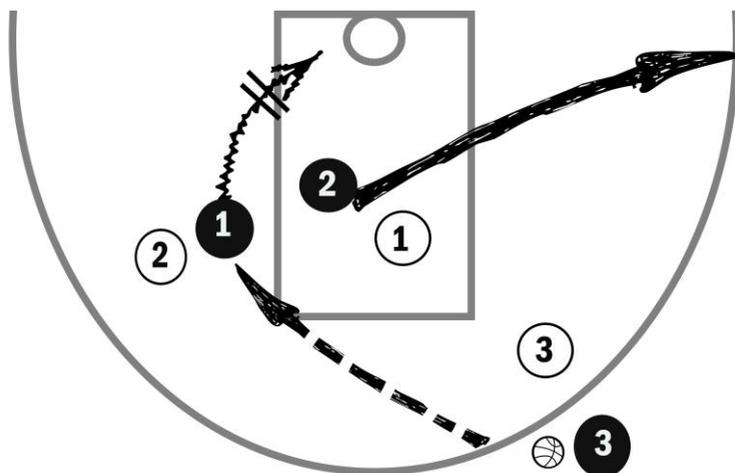


Рис 14. Комбинация 2.2.1

Если у игрока нападения 3 не получилось отдать передачу в «краску» на вход игроку 2, он отдает передачу игроку 1, который после постановки заслона развернулся, поймав на спину защитника 2 и сделал вход в «краску» следом за своим партнером 2. Получив передачу, игрок 1 завершает атаку кольца броском из-под кольца (рис. 14).

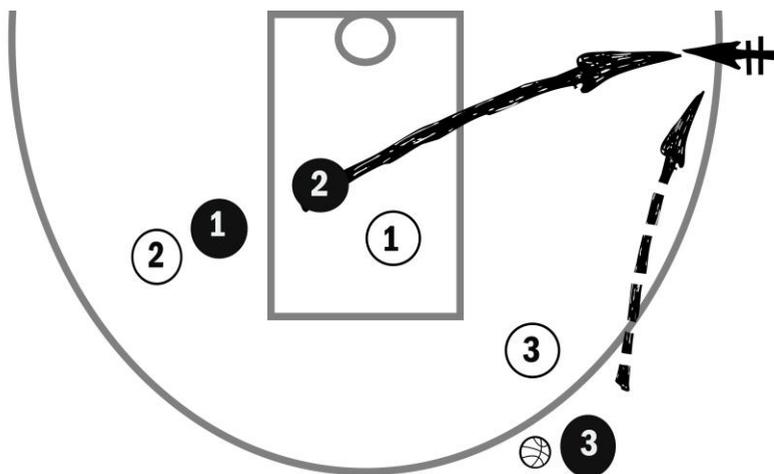


Рис 15. Комбинация 2.2.2

Если у игрока нападения 3 не получилось отдать передачу в «краску» на вход игроку 2, он смотрит поперечную передачу игроку 1, который после постановки заслона развернулся, поймал на спину защитника 2 и сделал вход в «краску» следом за своим партнером 2. Если не получилось сделать передачи в «краску», то ее можно сделать игроку 2 за трехочковой линией для выполнения броска из-за дуги. Или игрок нападения 2 выполняет финт на бросок, чтобы вынудить защитника выйти вперед и сократить дистанцию опеки для противодействия предполагаемому броску, обыграв защитника в противоход с атакой по кольцу (рис. 15).

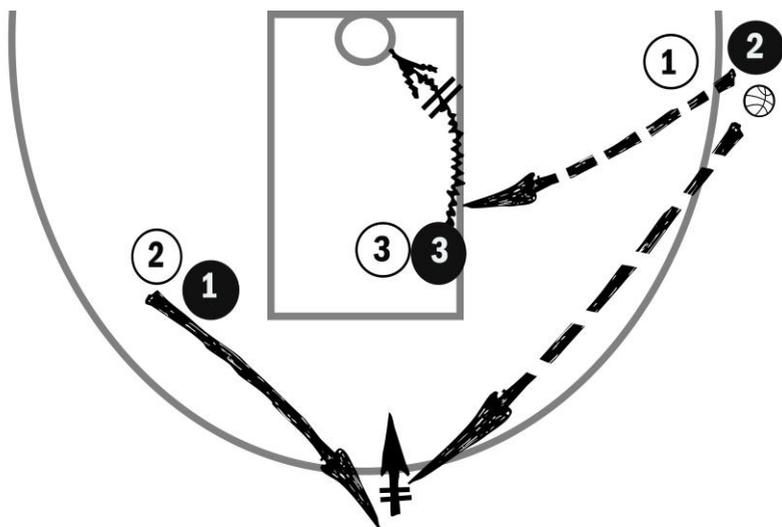


Рис 16. Комбинация 2.2.2.1

Если игроку нападения 2 не удалось сделать бросок из-за «трехочковой линии» и выполнить финт на бросок, чтобы вынудить защитника выйти вперед и сократить дистанцию опеки для противодействия предполагаемому броску и обыграть защитника в противоход с атакой по кольцу, то он может отдать передачу двумя способами:

1) Игрок 3 «ныряет» за спину защитнику под номером 3, получает передачу от партнера по команде игрока 2 и завершает атаку броском из-под кольца (рис. 16);

2) Игрок 1 рывком выходит в «лоб» (на центр площадки) для получения передачи и выполняет сразу бросок в кольцо либо финт на бросок, чтобы вынудить защитника выйти вперед и сократить дистанцию опеки для противодействия предполагаемому броску и обыграть защитника в противоход с атакой по кольцу (рис. 16).

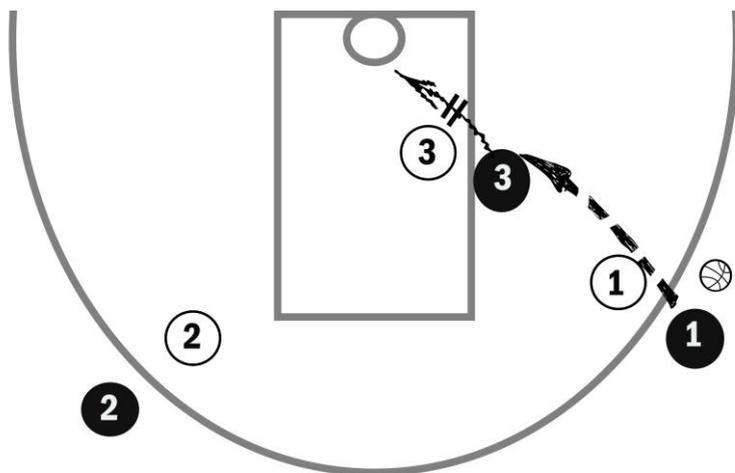


Рис 18. Комбинация 3.2

Игрок нападения 1, контролируя дриблинг, делает передачу на «усы» партнеру по команде, игроку 3, который держит на спине, заняв позицию центрального, игрока защиты 3. Получив передачу, игрок 3 обыгрывает соперника на спине и атакует из-под кольца.

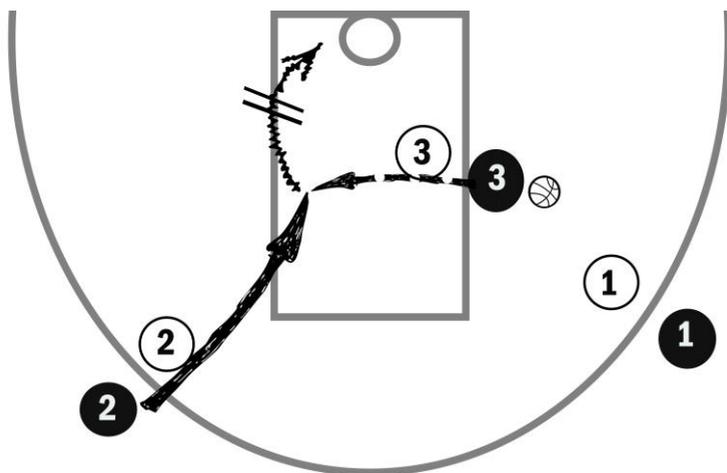


Рис 19. Комбинация 3.3

Пока игрок нападения 3, получив передачу от игрока 1, пытается обыграть своего защитника 3 (рис. 19), нападающий под номером 2 делает резкий вход в «краску» рывком и получает передачу от партнера 3. Далее игрок нападения 2 завершает атаку броском из-под кольца.

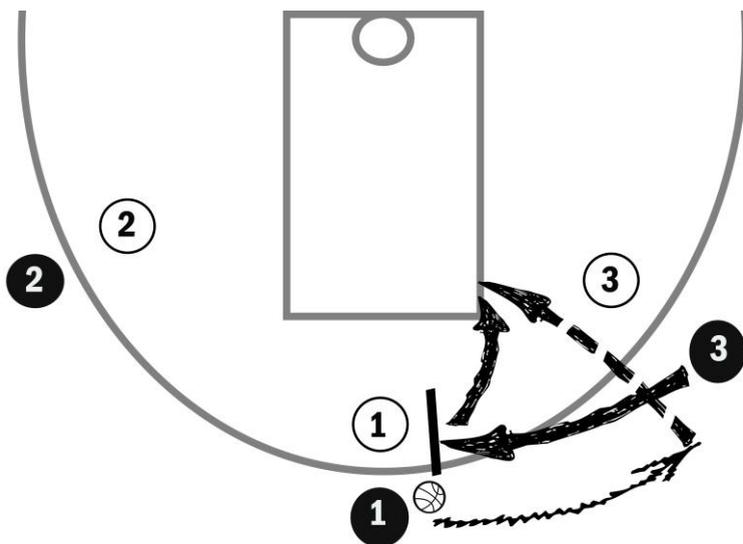


Рис 20. Комбинация 4.1

Комбинация № 4 начинается с постановки заслона игрока 3 своему партнеру по команде, игроку 1 (рис. 20). Игрок нападения 1 движется с дриблингом параллельно лицевой линии по трехочковой линии чтобы забрать на себя защитника под номером 3, тем самым игрок нападения 3 после постановки заслона делает разворот и проваливается в «краску», держа на спине игрока защиты 1 для получения передачи от партнера по команде, игрока 1. После получения передачи игрок 3 завершает атаку кольца броском из-под кольца.

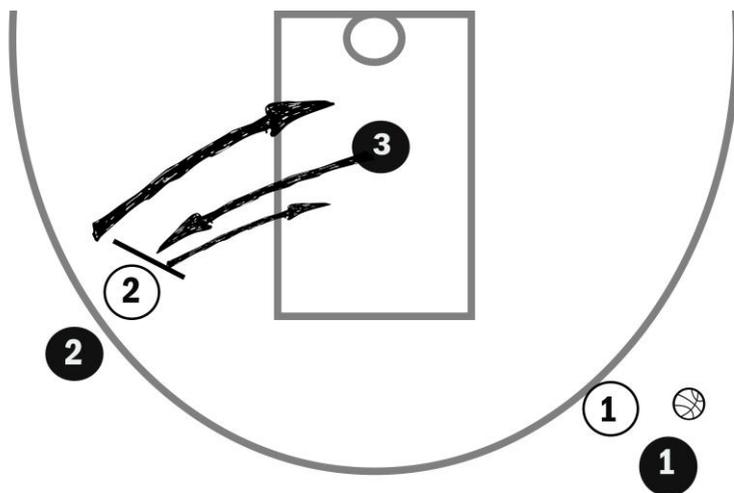


Рис 21. Комбинация 4.2

Если игроку нападения 3 после постановки заслона, провалившись в «краску», не получилось удержать на спине защитника и получить передачу от партнера по команде, игрока 1, то игрок 3 идет ставить заслон игроку 2 для освобождения его для входа в «краску» (рис. 21). Далее, после разыгрывания «двоечки» игрок номер 2 проваливается под кольцо, войдя в «краску», получает передачу от игрока 1 и завершает атаку броском из-под кольца.

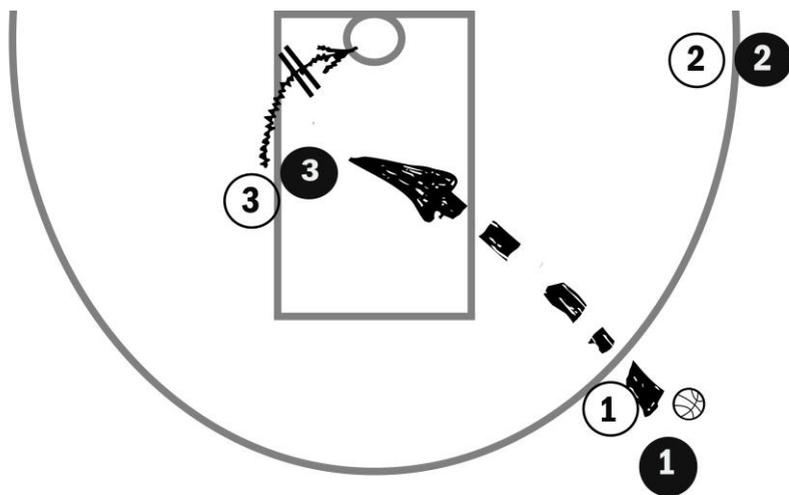


Рис 22. Комбинация 4.3

Если у игрока 2 не получилось открыться, войдя в «краску» для получения передачи, он двигается по течению вдоль лицевой линии под 90° за трехочковую линию, а его партнер по команде, игрок 3, разворачивается на спине, входит в «краску» для получения передачи от игрока 1 и атакует корзину из-под кольца (рис. 22).

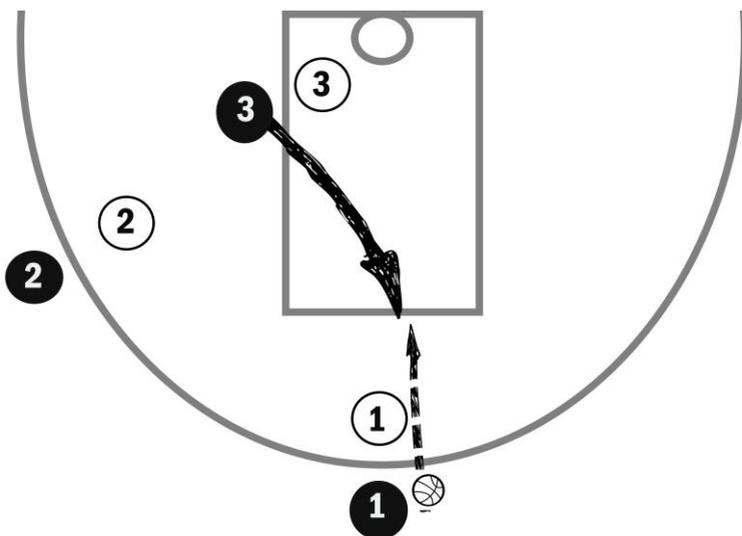


Рис 23. Комбинация 5.1

В комбинации № 5 расположение игроков атаки на площадке следующее: игрок 1 стоит во «лбу», игрок 2 под 45° слева, а игрок 3 спускается на левые «усы» (рис. 23). Далее игрок 3 выходит на штрафную линию рывком для получения передачи там от партнера по команде, игрока 1.

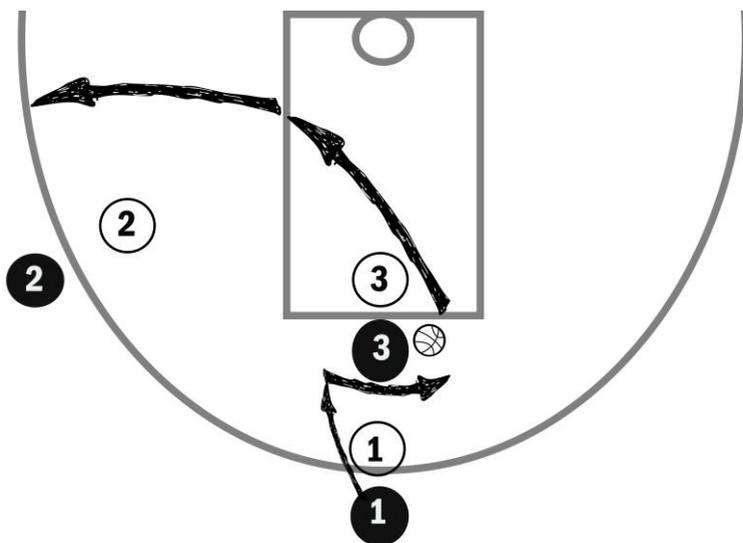


Рис 24. Комбинация 5.2

Игрок 1 отдает передачу открывшемуся на штрафную линию игроку 3. Игрок 1 делает ложный рывок влево, не доходя до штрафной линии метр, затем меняет направление вправо и наводится на передачу мяча через своего партнера по команде, игрока 3. Если игрок нападения 1, наводясь на штрафной линии, видит, что защитник 3 занял неправильную позицию в защите, спрятавшись за спиной соперника, то он забирает мяч у партнера 3 и с ведением рывком проходит под кольцо с завершением броска из-под кольца (рис. 24).

Библиографический список

1. Баскетбол : учебник для ИФК / под общ. ред. Ю.М. Портнова. – Москва : Астра семь, 1997.
2. Гомельский, А.Я. Баскетбол : Секреты мастера : 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – Москва : Фаир, 1997.
3. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – Москва : Фаир, 2003.
4. Зарубина, М.С. Анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки в баскетболе 3×3 / М.С. Зарубина [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4(68). – С. 99–103.
5. Зарубина, М.С. Оценка эффективности бросков в баскетболе 3×3 / М.С. Зарубина, Л.Б. Андриющенко // V Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования: концептуальные основы и научные инновации» : сборник научных трудов. – 2018. – С. 123–127.
6. Иванова, Н.Г. Баскетбол : учебно-методическое пособие по физической культуре и спорту для преподавателей, тренеров и студентов / Н.Г. Иванова, А.Ю. Лейбовский, Г.Е. Тюпенькова. — Краснодар : Дом-Юг, 2013.
7. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / пер. А. Рудницкой, Н. Андрианова; под ред. Т. Кальницкой. — Москва : Эксмо, 2017
8. Костикова, Л.В. Азбука баскетбола / Л.В. Костикова. – Москва : Физическая культура и спорт, 2001.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991.
10. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен. – Москва : Попурри, 2014.
11. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие / Д.И. Нестеровский. — 5-е изд. — Москва : Академия, 2010.
12. Пископо, Ж. Упражнения для победы в баскетболе, Ж. Пископо. – Воронеж, 2006.
13. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами : методическое пособие / под ред. Е.Я. Гомельского. – Москва : 2009.

Электронные источники

1. Официальный сайт Ассоциации уличного баскетбола России. – Электр. дан. – URL: <http://streetbasket.ru>.
2. Официальный сайт Международного Олимпийского комитета. – Электрон. дан. – URL: <https://www.olympic.org/>.
3. Официальный сайт Международной Федерации баскетбола. Баскетбол 3×3. – Электр. дан. – URL: <https://fiba3x3.com/>.
4. Официальный сайт Российской Федерации баскетбола. – Электр. дан. – URL: <https://russiabasket.ru/>.
5. Официальный сайт Российской Федерации баскетбола. Баскетбол 3×3. – Электр. дан. – URL: <https://3x3.russiabasket.ru/>.

Содержание

Глава 1. Появление и развитие баскетбола 3×3.....	3
Краткая историческая справка.....	3
Особенности баскетбола 3×3	4
Баскетбол 3×3 в студенческом спорте	5
Глава 2. Правила.....	8
Глава 3. Особенности физической подготовки.....	14
Глава 4. Особенности технической подготовки	22
Глава 5. Особенности тактической подготовки.....	37
Библиографический список.....	57

Учебное издание

Фесенко Мария Сергеевна
Фесенко Роман Павлович

Баскетбол 3×3 Особенности игры

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Редактор Ю. С. Кошелева
Технический редактор Ю. С. Кошелева
Компьютерная верстка Ю. С. Кошелева
Корректор Ю. С. Кошелева

Подписано в печать 2020. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. .
Тираж 22 экз. Заказ № .

ГБОУ ВО МО «Университет «Дубна»
141980, г. Дубна Московской обл., ул. Университетская, 19