

SAT-2.113-2-PES-02
PRYMARY TRAINING PERSONAL DEFENSE IN BASKETBALL
TO 10-YEAR-OLD PLAYERS

Iskra Ilieva

НАЧАЛНО ОБУЧЕНИЕ В ЛИЧНА ЗАЩИТА НА 10-ГОДИШНИ
БАСКЕТБОЛИСТИ

Искра Илиева

***Abstract.** Basketball is a game with a constantly alternating defensive and offensive play. Enhancement of the skills in these two aspects of the game significantly improves the game itself. It is therefore needed to master the technical and tactical skills in both the defensive and offensive play. A team may organize its offensive play based on the skills of just two or three players, but even a single player inexperienced in defense may waste the entire team's efforts.*

***Key words:** basketball, personal defense, team actions.*

JEL Codes:L 83, I 21, J 13

ВЪВЕДЕНИЕ

Баскетболната игра е свързана с непрекъснато преминаване от нападение в защита и обратно. Развитието на тези два компонента значително влияе върху усъвършенстването на играта. Ето защо в началния етап на обучение е необходимо да се овладяват техникотактически умения както в нападение, така и в защита. Един отбор може да си построи нападателната игра на базата на възможностите на двама – трима играчи, докато ако само един състезател не умее да играе в защита, усилията на целия отбор ще бъдат провалени.

Личната защита е отборно тактическо действие, за което е важно всеки състезател да отговаря лично за предварително определен нападател и да влага усилия да му попречи да получи топката или да го провокира да сгреша. Необходимо е децата да разберат, че топката трябва да се брани, при защита на играч с топка се правят няколко опита да бъде отнета. Необходимо е защитните действия да се извършват без лични нарушения. Това изисква изграждане на умения да се влезе в ритъма на противниковия играч и да му се попречи да извърши ефективни действия, но само чрез средствата на “fair play”. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Характерно за 10-годишните ученици е в учебната игра всички да се насочват към състезателя с топка, без да се наблюдават останалите нападатели. Така много лесно противниковият отбор може да организира бърза атака. Отборната защита е осъзнаване на необходимостта от оказване на взаимопомощ на съотборниците, които се намират в затруднение. Играчите добре трябва да са подготвени в индивидуалните технически сръчности и индивидуална защитна тактика. Тогава обучението в отборна защита е много по-ефективно. Всички защитници, заемайки правилни позиции спрямо своите нападатели, да знаят къде се намира топката и да са готови своевременно да помогнат на точното място, в точното време, съобразно своите защитни задължения и отговорности.

Целта на нашето изследване е чрез ефективна програма да се развият двигателни навици в лична защита при обучението на 10-годишни баскетболисти.

Задачите, които си поставихме за реализирането на целта бяха следните:

1. Да се разработи ефективна програма за развиване на баскетболни навици при обучението в лична защита, насочени към пространствена ориентировка, взаимопомощ и персонална отговорност;
2. Обобщаване на изследваните показатели в защита:
 - Пресечени пасове;

- Успешно противодействие срещу нападението чрез взаимопомощ в защита.

Организация и методика

Изследването се проведе в ОУ “Васил Априлов” – гр. Русе, с общо 40 ученика от IV клас. Работихме целенасочено за прилагане на усвоените технически похвати и индивидуални тактически действия в защита при обучението в лична защита, чрез въвеждане на допълнителни правила в учебните игри:

- За пресечен пас отборът получава 1 точки;
- За овладяна топка, отскочила от таблото в защита, отборът получава 2 точки;

Тренировките се провеждаха два пъти седмично, в рамките на 30 учебни седмици, с времетраене 60 мин. По-голямата част от учениците, около 70 %, играеха баскетбол от 9 годишна възраст. В четири месечни тренировъчни занимания, в последната третина на основната част се играеше баскетбол на цяло игрище според регламентирания баскетболни правила, като отборите се състоят от петима играчи. Лична защита се тренираше постоянно, но в различни варианти – на цяло игрище, на половин игрище, в зоната на трите точки. В останалите четири тренировки за месеца, се играеше баскетбол на един кош, като отборите се състояха от двама или трима играчи които се състезаваха на принципа “всеки срещу всеки”. Ограниченото пространство и по-малкият брой играчи, значително подобри отборната комуникация и в нападение, и в защита. В таблица 1 са посочени част от упражненията, които прилагаме за развиване и усъвършенстване на баскетболни навици в обучението на 10-годишни баскетболисти.

Таблица 1

Примерна програма за развиване на баскетболни навици при обучението в лична защита на 10-годишни баскетболисти

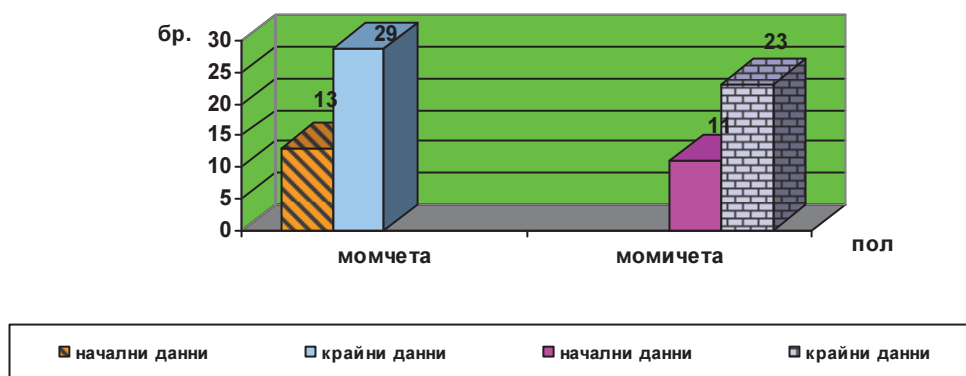
№	Упражнения за обучение в лична защита	Дозировка	Организационно-методически указания
1	По двойки, зад крайната линия. Първата двойка тръгва с ловене и подаване до средната линия. На връщане разиграват нападение с водене на топката, пасове, пресечки. Следващата двойка са защитници. Всеки пази човека си активно до постигане на кош или грешка на нападението.	5 пъти	На всеки защитник предварително се посочва за кой нападател ще отговаря. Играчите заемат подходящия защитен строеж, съобразно действията на противника и се стремят да отнемат топката.
2	По тройки, зад крайната линия. Първата тройка тръгва с ловене и подаване до средната линия. На връщане разиграват нападение с водене на топката, пасове, пресечки. Следващата група са защитници. Всеки пази човека си активно до постигане на кош или грешка на нападението.	5 пъти	На всеки защитник предварително се уточнява за кой нападател ще отговаря. При грешка на защитата, целият отбор изпълнява спринтове, клек - отскок или лицеви опори.
3	Игрището е разделено на три зони по ширина: първа зона е в задно поле – от крайната линия до 4 м. преди средната линия; втора зона включва по 4 м. от предно и задно поле, около средната линия; трета зона е от втора зона до	4 пъти	На всеки защитник предварително се посочва за кой нападател ще отговаря. Изисква се нападателите да играят предимно с пасове и пресечки. Защитниците пазят съответните

	крайната линия в предно поле. Играчите са разпределени в групи по трима като във втора и трета зона има по една тройка защитници. Трима нападатели тръгват в атака с ловене и подаване. Във втора зона ги посрещат първите защитници и ги пазят активно до трета зона, където ги поемат следващите играчи.		нападатели и са в готовност за взаимопомощ.
4	Упражняване на лична защита пет на пет в зоната около наказателното поле. Изпълняват се подавания по периферията.	5 пъти	Защитниците се движат съобразно положението на топката спрямо коша и съответния нападател.
5	Упражняване на лична защита пет на пет в зоната около наказателното поле. Изпълняват се подавания по периферията. Защитниците пазят активно, осъществяват взаимопомощ помежду си.	6 пъти	Защитниците се движат съобразно положението на топката спрямо коша и съответния нападател. Стараят се да пресекат пасовете, да отнемат топката при дрибъл или стрелба, без да извършват лично нарушение.
6	Упражняване на лична защита пет на пет в зоната около наказателното поле. Нападението е с трима играчи по периферията, един централен нападател на високия пост и един на ниския пост. Изпълняват се бързи подавания като защитниците се движат според топката, без да я отнемат.	4 пъти	Играчите се движат съобразно положението на топката спрямо коша и съответния нападател и заемат подходящия защитен строеж.
7	Упражняване на лична защита пет на пет в зоната около наказателното поле. Нападението е с трима играчи по периферията, един централен нападател на високия пост и един на ниския пост. Изпълняват се бързи подавания като защитниците се движат според топката, пазят активно, като се стараят да я отнемат и осъществяват взаимопомощ.	6 пъти	Защитниците се движат съобразно положението на топката спрямо коша и съответния нападател. Стараят се да пресекат пасовете, да отнемат топката при дрибъл или стрелба, без да извършват лично нарушение.
8	Баскетболна игра на цяло игрище <ul style="list-style-type: none"> • Лична защита в зоната около наказателното поле; • Лична защита на половин игрище; • Лична защита на цяло игрище. 	4 мин. 2 мин. 2 мин.	Всеки защитник пази своя нападател като се ориентира за положението на топката и се старая да пресече пасовете - отборът получава 1 точка, да отнеме топката при взаимопомощ – 3 точки и да овладее топка отскочила от табло – 2 точки. Играчите в защита се стремят да не извършват лични нарушения.
9	Баскетболна игра на един кош <ul style="list-style-type: none"> • Двама на двама; • Трима на трима 	8 мин. 8 мин.	Играчите трябва успешно да реагират на бързата смяна от защита в нападение и обратно на по-малко пространство. Играе се с допълнителните правила за успешна игра в защита.

В началото на учебната година се сформираха по два отбора отделно за всяка група , с относително равностойни отборни възможности. Показателите: **1. Пресечени пасове** и **2. Овладени топки, отскочили от таблото в защита** се отбелязваха в модифициран статистически протокол за една учебна игра на цяло игрище – 4 x 8 мин., в рамките на една тренировка. В края на учебната година се проведе същото протоколиране като отборите бяха в различен състав от играта в началото на учебната година, но също така равностоеен.

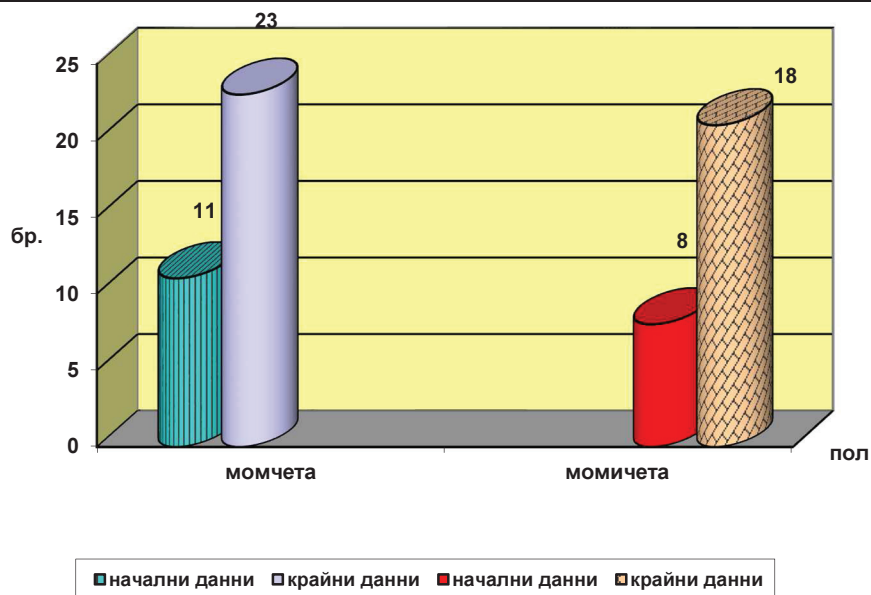
Анализ на резултатите

Приложената програма за развиването на баскетболни навици при обучението в лична защита на 10-годишни баскетболисти и въвеждането на допълнителни правила за постигане на точки при пресечени пасове, взаимопомощ и овладени топки, отскочили от таблото, мотивира подрастващите спортисти за активна игра в защита. Наблюдава се значителен прираст на изследваните показатели. На фигура 1 е представен графично прирастът на постигнатите пресечени пасове. За момчетата е 16 успешни подавания повече от началото на обучението, а при момичетата е 12.



Фиг. 1. Прираст на постигнатите пресечени пасове при лична защита от 10-годишни баскетболисти

При 10 годишните баскетболисти е необходимо да се изградят навици за отборна игра в нападение и защита. Борбата под коша в защита е важен елемент за успешен бърз пробив към противниковия кош. Както се вижда на фигура 2, баскетболистите и баскетболистките от повишили уменията си за овладяване на топката в защита, след неуспешна атака на противника. При момчетата прирастът е 12 успешни борби в защита, а при момичетата те са 10.



Фиг. 2. Прираст на овладени баскетболни топки в борба под коша в защита от 10-годишни баскетболисти

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Най-ефективната форма на организация на защитните действия е отборната защита. Личното пазене на играчите се основава на изградените технико-тактически умения в нападение и защита. Подрастващите баскетболисти е необходимо да развият отборни навици за защита срещу играч с топка, срещу нападател без топка, да заема подходящия защитен строеж, съобразно положението на топката, нападателя и коша. Добрата отборна игра в защита е предпоставка за бързо организиране на нападението и резултатност в играта. Ето защо още в началния етап на обучението при 10-годишните баскетболисти, е добре да се изгражда отборно мислене и подрастващите да осъзнаят, че усилията са от всеки състезател, а победата е на отбора.

ЛИТЕРАТУРА:

- [1] Алексиева М. Начално обучение по баскетбол – практико-педагогически аспекти, изд. ФАБЕР, 2012.
- [2] Бусета Х., М. Мондони, Ал. Авакумавич, Л. Килик, Баскетбол за млади играчи, FIBA, EAVS, пр. Млади треньори 2000;
- [3] Зинин А. Първи стъпки в баскетбола, М. и Ф., С., 1981;
- [4] Колев Ив., Кр. Цървов. Победителят е в нас, Б ИНС, С., 2004;
- [5] Пелтеков В. и кол. Баскетбол, С., 1993;
- [6] Цветков Вл. Обучението по баскетбол, НСА ПРЕС, С., 1997;
- [7] Цървов Кр., Джорджевич, Бр. Баскетбол, НСА ПРЕС, С., 1997г;
- [8] Цървова Р. Възрастови особености в развитието на игровата ефективност и специфична работоспособност при подрастващи баскетболисти, Дис., С., 1981.

За контакти:

Гл. ас. д-р Искра Илиева, Русенски университет “Ангел Кънчев”, катедра Физическо възпитание и спорт, e-mail: isilieva@uni-ruse.bg;