

План індивідуальної загальнофізичної підготовки (ЗФП) чоловічої збірної команди НУБіП України з баскетболу

на квітень 2020 року

Функціональні вправи з м'ячем.

1. Швидкий ривок з веденням м'яча. Старт з лицьової лінії. Далі, ведення м'яча на швидкості до іншого щита, де виконується кидок м'яча з подвійного кроку. Після підбирання м'яча виконується ривок з веденням до щита на стороні старту, де теж завершується атака подвійним кроком. Далі все повторюється.

Вправу можна дозувати кількістю закинутих м'ячів, або кількістю пройдених відрізків, або часом, який відведений для виконання певної кількості ривків.

Виконуйте цю вправу обов'язково на роботу правою та лівою руками. Щоб ведення та завершення атаки вдосконалювалося для кожної руки.

2. Ведення м'яча до конусів - для виконання цієї вправи, конуси виставляють «зигзагом» на всю довжину баскетбольного майданчика. Виконуємо ведення м'яча до кожного конуса, де потім переводимо м'яч на іншу руку та рухаємося до іншого конусу. Варіанти переводів м'яча можна змінювати залежно від поставлених цілей.

3. Ведення двома м'ячами. У кожній руці м'яч. Виконуємо ведення м'ячів на всю довжину майданчика. Це може бути швидке ведення, або повільне з високою частотою виконання. Можна чергувати різні види ведення м'ячів. Так, одна рука виконує низьке ведення, а інша високе, або з переведенням одного м'яча за спиною, а іншого – перед собою. І так далі.

4. Ривки до конусів з веденням м'яча - це ще одна вправа, яку можна виконати як на функціональну готовність, так і на відпрацювання кидків. Знадобиться два конуси. Перший розташуємо у «голові» периметру, а другий – на «45 градусів» периметру. Стартуємо від баскетбольного кошика з м'ячем в даному периметрі. Виконуємо ривок з веденням м'яча навколо першого конусу та до другого. Далі переводимо м'яч на іншу руку, беремо конус рукою, яка вільна від м'яча, і знову переводимо м'яч. Під час повторного переводу м'яча, конус передаємо з руки на руку. Тепер вільна рука контролює м'яч, а іншою рукою ставимо конус на паркет, не втрачаючи ведення. Далі можна виконати кидок в кільце з дальньої дистанції. Виконати ведення на середню дистанцію для кидка, або завершити ведення подвійним кроком з атакою кільця. Після підбирання м'яча продовжуємо виконувати вправу. Дозування може бути за тривалістю в часі (наприклад – 1 хв.), або за кількістю виконаних чи влучних кидків.

5. Кидки із-за дуги. Для цієї вправи знадобиться п'ять конусів та м'яч. Встановлюємо п'ять конусів на дузі дальніх кидків відповідно до п'яти точок («вершина», дві точки «45 градусів» й дві точки «в кутах»). Старт з під

кошика. Виконуємо стрімке ведення м'яча до першого конусу «в куту», навколо нього та виконуємо кидок. Після підбираємо м'яч та продовжуємо теж завдання до другого конуса «45 градусів» і виконуємо кидок. Далі третій конус «вершина», четвертий – «45 градусів» і п'ятий - «в куту». Далі можна продовжувати вправу у зворотному напрямі. Дозування може бути як за кількістю серій, як за часовим інтервалом так і за кількістю виконаних і влучних кидків. Дриблінг на повній швидкості й варіація кидкових точок допомагають покращити функціональну готовність та влучність кидків.

6. Кидки після ривків. Для цієї вправи потрібно стілець та м'яч. Стілець встановлюємо в межах дистанції середнього кидка або трьохочкової дуги. На стілець ставимо м'яч. Далі стартуємо з середньої лінії. Виконуємо швидкісний ривок до стільця, беремо м'яч і виконуємо кидок в кошик. Потім підбираємо м'яч і зі стрімким веденням повертаємося до стільця, ставимо на нього м'яч і ривком повертаємося до лінії старту. Дозування може бути за часовим інтервалом, за кількістю точок, за кількістю ривків, за кількістю влучних та виконаних кидків в проміжок часу.

Ці вправи допоможуть отримати відмінну баскетбольну форму, а також – покращити контроль над м'ячем й кидки в кошик.

Бігові вправи.

1. Хвилиний спринт між боковими лініями. Необхідно виконати максимальну кількість ривків між боковими лініями баскетбольного майданчика за одну хвилину. Гарним результатом є, коли можливо виконати 17 і більше ривків за одну хвилину.

2. «Удавки». Це звичайні бігові тренування в баскетболі. Для виконання цієї вправи необхідно використати лінії баскетбольного майданчику (лицьову, штрафних кидків, середню, штрафних кидків на іншому боці і лицьову на іншому боці). Стартуємо з лицьової лінії. Виконуємо ривок до лінії штрафних кидків, далі ривком повертаємося до лицьової лінії, потім ривком до середньої лінії, знову повертаємося до лінії штрафних кидків, далі ривок до лінії штрафних кидків на іншому боці, знову до середньої лінії і потім фінішуємо на лицьовій лінії іншого боку. Вправу можна виконувати ривком, в захисній стійці правим лівим боком, спиною вперед та з веденням м'яча на швидкість. Дозування може бути за часовим інтервалом чи за кількістю удавок.

3. Партнерський спринт. Необхідно працювати в парі з партнером по команді або з товаришем. Ви та ваш партнер можете чергувати довжину майданчика та часові інтервали. Поки ви бігаєте, ваш партнер може відпочити. Коли ви закінчите, ваш партнер може почати виконувати завдання.

Це лише прості приклади бігових вправ, в яких можна обійтися без м'яча. Вони допомагають нарощувати функціональну витривалість, а також повторюють дії, що характерні ігровим моментам.

Небігові функціональні вправи для підвищення кондицій.

1. Велотренажер. Замінити біг можна роботою на велотренажері. При цьому необхідно виконувати навантаження, що характерне для баскетбольної гри. Використовуйте інтервальний метод тренування. Коли потрібно виконати коротку важку роботу і далі відпочинок до повного відновлення. Слід слідкувати за інтенсивністю виконання, що має бути в межах 90-100%, яке відтворює баскетбольний режим змагань.

2. Аква-пробіжка. Пробіжка у басейні чи іншому водоймі. Коли ви бігаєте у воді, рівень якої, щонайменше, сягає поясу, вона створює опір і дає вам великі кардіо-м'язові навантаження.

3. Плавання. Плавання - це чудовий спосіб працювати з різними м'язами та покращувати кондиції.

4. Скакалка. Це ще одна чудова баскетбольна вправа, оскільки вона розвиває весь організм. Дуже багато способів виконувати стрибки через скакалку і всі вони ефективні. Можна стрибати на скакалці протягом певного часу або поки не отримаєте певну кількість стрибків.

5. Бойові канати. Чудовий спосіб кардіонавантажень, одночасно працюючи спиною, грудьми, руками тощо. Тренуючись з канатами, робіть кілька рухів, які ви плануєте зробити протягом визначеного інтервалу часу. Наприклад, переміщення канатів вгору і вниз так швидко, як можете. Також можна переміщати мотузку стороною в бік або пересувати канати по колах.

Функціональні вправи без обладнання та з обмеженням місця тренувань.

1. Берпі. Вправа для поєднання сили та аеробних можливостей організму. Стартуємо з положення стоячи, потім переходимо в упор присівши. Далі – у положення упор лежачи, далі повертаємося у положення упор присівши, з якого виконуємо стрибок вгору. Ця вправа працює на багато м'язів вашого тіла, і якщо виконувати певну кількість підряд, також можна покращувати свої кондиції.

2. «Альпініст». Для цієї вправи потрібно прийняти вихідне положення упор лежачи. Під час виконання верхня частина тіла залишається нерухомою, а ноги виконують біг.

3. Випади. Випади можуть нарощувати силу ніг, а також функціональні можливості. Можна виконувати ходьбу випадами через кімнату, або розташуватися на місці та виконувати випади стрибками

4. «Ковзаняр». Це ще одна кардіо вправа, яку можна робити без обладнання та в обмеженому місці. Стартуєте з положення стоячи і робите крок праворуч, рухаючи ліву ногу за собою. Потім робите крок вліво лівою ногою, рухаючи правою ногою за собою. Ви можете продовжувати рухатися вперед і назад, набираючи швидкість і навіть перестрибуючи з боку на бік або переміщуватися приставним кроком.

5. Стрибкові присідання. Це ще один спосіб наростити силу та швидкісну витривалість та покращити вертикальний стрибок. Стартуєте з положення стоячи, а потім зігніть коліна і виконайте присідання не подаючи коліна вперед. Із положення присіду відштовхуйтесь і стрибайте вгору якомога вище.

Відеокомплекси вправ:

<https://www.youtube.com/watch?v=xRzGfxvafzw&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=ytFRQcuOCrc&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=YBTkVNsqhIU&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=zmOPoa6x0ow&feature=youtu.be>

Підготував Савва Бринзак – доцент кафедри фізичного виховання, відповідальний за підготовку чоловічої збірної команди студентів НУБіП України з баскетболу ® Київ 2020