

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Пристенского района Курской области

**Мастер-класс «Баскетбол 3х3.
Правила, техника и тактика игры».**

Раздел: спортивные игры «Баскетбол»

Тема: « Баскетбол 3х3 как альтернатива классическому баскетболу на уроках физической культуры. Правила, техника и тактика игры».

Цель: Рассмотреть «Официальные Правила «Стритбаскет – Россия 3х3 ФИБА 2011» и применить их в ходе судейства стритбольных матчей среди школьников.

Задачи: 1) Ознакомить с «Официальными Правилами «Стритбаскет – Россия 3х3 ФИБА 2011» и применить на практике умение судить стритбольные матчи;
2) Основы техники и тактических действий игроков при игре в стритбол.

Дата проведения: 28.03.2024 г.

Выступление: 1. **Жиров Александр Иванович - руководитель РМО учителей физической культуры, учитель физической культуры МКОУ «Среднеольшанская СОШ»**

Актуальность

1. В условиях не стандартных размеров спортивных залов общеобразовательных учреждений, малочисленностью наполняемости классов, урок классического баскетбола полноценно провести сложно, поэтому баскетбол 3 на 3 является эффективным средством физического воспитания, позволяющий успешно проходить программу «Баскетбол» в школе.
2. Повышение моторной плотности урока, так как можно одновременно выполнять упражнения, либо организовывать игры на нескольких щитах сразу для большого количества учащихся.
3. Возможность проведения полноценных игр или соревнований на уроке.
4. Изучение и совершенствование игровых взаимодействий будет являться плавным переходом к классическому баскетболу.
5. Меньшее количество правил чем в классическом баскетболе, следовательно, освоение игры учащимися будет проходить более эффективно.

Характеристика вида спорта баскетбола 3х3

Баскетбол 3 на 3 – официальный вид спорта, включен в летние Олимпийские игры с 2020 года. Зародился как один из видов уличного спорта. Стритбол (англ. Streetball) – уличный баскетбол, появился в 50-х гг. XX века в бедных кварталах США. Две команды по три человека играют на корте размером в половину баскетбольной площадки, забивая мяч в одно и то же кольцо. Размер площадки гораздо меньше, чем для игры в обычный баскетбол, поэтому недостатки физической формы можно компенсировать техникой игры. В последние годы набирает огромную популярность.

Основные правила

Игра проводится с одной корзиной. Игровая поверхность стандартного корта 3x3 имеет размеры 15 м (ширина) x 11 м (длина). Корт должен иметь зону, размеченную как на площадке для классического баскетбола, включая линию штрафного броска (5,80 м), линию 2-очковых бросков (6.75 м) и «полукруг под корзиной, в котором не фиксируются фолы столкновения». Может быть использована половина площадки для классического баскетбола.

Каждая команда должна состоять из 4 игроков (3 игроков на корте и 1 запасного).

Не разрешается присутствие тренера.

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

Основное время – 1 период длительностью 10 минут. Игровые часы должны быть остановлены во время ситуаций мертвого мяча и штрафных бросков.

Однако первая команда, набравшая 21 очко или больше, выигрывает игру, если это происходит до окончания основного времени. Это правило «внезапной смерти» применяется только в основное время игры (не в потенциальном овертайме).

Если счет равный по окончании основного времени, должен быть сыгран овертайм. Перед началом овертайма должен быть перерыв длительностью 1 минута. Первая команда, набравшая 2 очка в овертайме, выигрывает игру.

После каждого успешного попадания мяча в корзину:

- 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.

После каждого неудачного броска в корзину:

- 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).

В ситуации спорного броска мяч должен быть предоставлен защищающейся команде.

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.

За каждый бросок изнутри дуги должно быть начислено 1 очко. За каждый бросок из-за дуги должно быть начислено 2 очка. За каждый успешный штрафной бросок должно начисляться 1 очко.

Баскетбол 3x3 как подготовка к классическому

В баскетболе целью специализации является лучшее использование индивидуальных способностей игрока. Играя на определенном месте, баскетболист приобретает амплуа защитника, нападающего или центрового. Такая специализация предопределена самой игрой. Чем выше класс каждого игрока на определенном месте и умение сочетать свои действия с действиями партнеров, тем выше общекомандный класс игры. Но чтобы достичь высоких результатов, игрок должен владеть универсальной техникой, а это не

только умение сыграть на любом участке площадки, но и успешно выполнять функции других позиций.

Инструментом универсализации игроков в процессе подготовки, является обязательное использование баскетбола формата 3х3.

1.) Игра 1х1 на периметре: нападающий с мячом располагается за дугой, ему разрешается атаковать кольцо сразу. Обыгрывание 1х1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом. В современных условиях игры, атака 1х1- это основа нападения в игре.

2.) Игра 1х1 в трехсекундной зоне: получение мяча в трехсекундной зоне, обыгрыш спиной к кольцу, по правилам не может длиться более 5 секунд. Следовательно, быстрые атаки под кольцом способствуют более эффективному нападению.

3.) Средние, дальние и штрафные броски: в баскетболе 3х3 являются очень важным аспектом игры, так как их ценность возрастает из-за возможности набрать необходимые очки для досрочной победы.

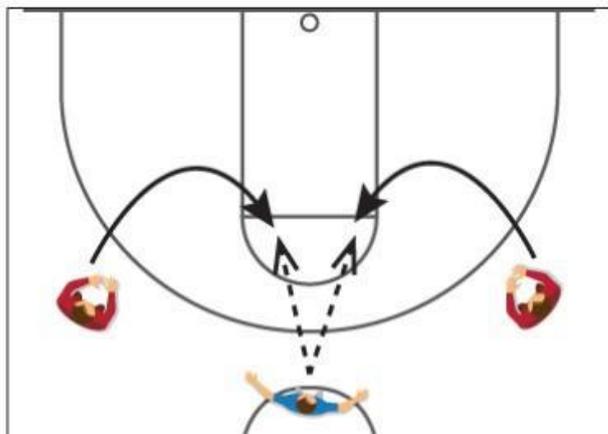
Упражнения для развития тактики в баскетболе 3х3

1 упражнение



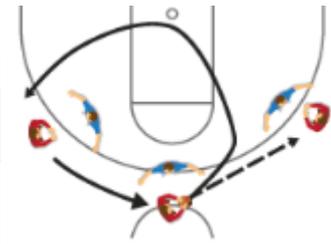
3 начальные позиции. 1-й пасует, 2-й открывается в положении бокового игрока. 2-й возвращает пас. 1-й начинает входить в зону. 1-й и 3-й в формате 1х1 разыгрывают комбинацию в движении «отдай – выйди».

2 упражнение



формат 1х1, борьба за мяч с неопределенностью относительно распределения ролей. Игроки становятся в два ряда по краям площадки. Мяч у одного игрока, с одной стороны. 3 начальные позиции. В момент передачи мяча тренеру из ряда выходят по одному игроку, которые должны обойти сзади обозначенные конусами точки, которые находятся на линии свободного броска. В этот момент учитель вращает мяч. Тот, кто получит мяч-атакует, а другой защищает.

Упражнение 3



Три игрока снаружи дуги. Это положение, при котором проще всего выполнить проход, рывок и выход на освободившуюся позицию. У нас есть две возможности: рывок совершает тот игрок, который находится в позиции под 45 градусов, или рывок делается игроком из угла площадки. Если игрок делает рывок из угла, то он переходит к партнеру, находящемуся на вершине дуги, или делает рывок на другую сторону, меняясь позициями с игроком, играющим в другом углу.



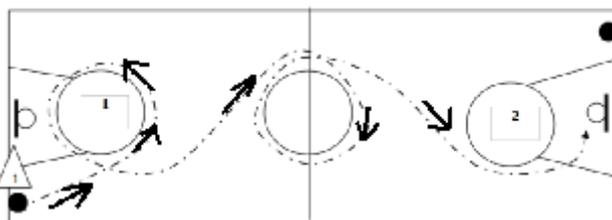
Упражнение 4



Заслон для игрока, не владеющего мячом. В ситуациях 3х3 появляется возможность постановки заслонов игрокам, не владеющим мячом. Этим можно добиться того, что один из них получит некоторое преимущество при получении мяча в более удобном положении. Данная концепция обязывает защиту решать проблему, требующую большой согласованности.

Упражнения для развития техники в баскетболе 3х3

Упражнение 1



Ведение мяча по «круговым» разметкам на баскетбольной площадке. Обучающиеся по команде выполняют ведение мяча на максимальной скорости, меняя направление движения и ведущую руку на каждом из кругов.

Упражнение 2

То же, что и предыдущее, но выполняется в парах. По первому сигналу, игрок 1 выполняет упражнение. По второму сигналу, игрок 2 старается догнать первого.

Упражнение 3

На ограниченном участке площадки (может быть половина площадки, «круг», трехсекундная зона, либо трехочковая зона) учащиеся выполняя непрерывное ведение мяча, пытаются выбить мяч у других учеников за пределы заданной зоны.

Упражнение 4

Группы по 5 человек. 4 ученика (исходное положение сидя на площадке) образуют квадрат и используя различные виды передач передают мяч друг другу. Защитник в обычном положении старается перехватить мяч. При успешной попытке, учитель выполняет замену защитника.

Бросковые упражнения следует выполнять после беговых или силовых нагрузок, так как в баскетболе 3х3 повышенная интенсивность и на атаку у команды всего 12 секунд. В учебном процессе необходимо моделировать игровые ситуации при бросках. Например, выполняя штрафные броски, после каждого промаха выполнять ускорение до определенной зоны, либо отжимания, приседания. При тренировках средних и дальних бросков, целесообразно выполнять упражнения, направленные на серийные попадания: забить подряд определенное количество бросков с одной точки, с разных точек, комбинирование попаданий со средней и дальней дистанции.

Заключение

Баскетбол 3х3 – является эффективной альтернативой классическому баскетболу на уроках физической культуры. Так же является универсальным средством для более плавного перехода от упражнений к игре в классический баскетбол. Правила вида спорта предусматривают изменения для младших возрастных групп, что положительно скажется при освоении баскетбола 3х3.

Список литературы

1. Гомельский А.Я. – Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений – М.: Эксмо – 2016, 256 с.
2. Зимин А.М. – Уличный баскетбол. М.: Спорт. – 2004, 384с.
3. Куинджи В. А. – Стритболл. М.: Новый стиль. – 2006, 475с.
4. Электронный ресурс <https://russiabasket.ru/>