

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа №2»

Методическая разработка
для тренеров-преподавателей СШ № 2
«Организация работы тренера
по баскетболу в группе
начальной подготовки
(2 года обучения)»

Исполнители:
Новиков Ю.В.
Тренер-преподаватель
по баскетболу
Соколова Н.С.
Инструктор-методист

Липецк 2024

Содержание

Введение

Раздел I. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

2. Специальная физическая подготовка

Раздел II. Техничко-тактическая подготовка

1. Техническая подготовка

2. Тактическая подготовка

Заключение

Введение

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено на выполнение сразу нескольких задач. Это достижение высоких результатов, а также повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры, в том числе и баскетбол.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре, а в частности баскетболу, вкладывают спортивные школы, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания обучающихся.

Актуальность этой методической работы обусловлена тем, что пособий и материалов для работы тренера, особенно только начинающего, очень мало, а если и есть, то они направлены на работу в специализированных группах или командах высокого уровня мастерства. «Молодые тренеры», наверное, если и будут искать методической помощи, то скорее всего прибегнут к помощи интернета, вот и попробуем им помочь. Итак, рассмотрим работу тренера в группе начальной подготовки (2 года обучения) по специализации «баскетбол».

Раздел I. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Игра в баскетбол предъявляет организму ребенка довольно высокие требования. Без хорошей физической подготовки невозможны никакие успехи в работе над собою. Физическая подготовка создает «фундамент» для основы дальнейшего развития ребенка и обучения его различным двигательным навыкам. Конечно, хорошо, если ребенок приходит в спортивную школу уже подготовленным физически, но это бывает очень редко. Как раз наоборот, нам приходится начинать с начала и просто укреплять физически детей. Но, наша группа уже второго года обучения, и мы знакомы со своими воспитанниками и уже знаем их уровень подготовки. Хотя, в группу будут добавляться и новые ученики, поэтому придется давать нагрузку ученикам по-разному. Необходим постоянный зрительный контроль над учащимися, так как уровень физической подготовленности и физических возможностей у всех абсолютно разный. Необходимо побеседовать с учениками и учить их наблюдать за своим физическим состоянием, и, в случае необходимости, немедленно обратиться к тренеру за помощью. Здесь тренеру нужен принцип - «не навреди»!

Средства физической подготовки (упражнения, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования) можно условно разделить на три группы: а) осень; б) зима; в) весна - лето. 1-ая группа характеризуется началом учебного года и требует постепенного «втягивания» и развития детского организма. Из средств физической подготовки наиболее удобны к применению - кросс, подвижные игры (конечно футбол), прыжковые упражнения. Принцип один - невысокая интенсивность и сравнительно небольшой объем занятия. Но только необходимо ориентироваться на состояние учащихся. 2-ой этап физической подготовки «зимний», обуславливается тем, что занятия проводятся только в спортивном зале и в методике развития физических качеств преобладает игровой и соревновательный методы, а также сопряженный метод, где мы можем сочетать и технико-тактические действия. 3-ий этап физической подготовки «весна-лето» характеризуется уже некоторой «усталостью» учебного года и желанием выйти на улицу. Но принципиальное отличие от первого этапа, когда закладывается фундамент физической подготовки, от этапа заключительного, в том, что снижается общий объем физической подготовки, необходима «разрядка» детскому организму. По возможности выходим на улицу. Снова включаем подвижные игры, футбол. Кроссовая подготовка уменьшается и имеет больше укрепляющее значение. Но не забываем и спортивный зал. Летний период работы, когда группа уменьшается,

физическая подготовка имеет целью плавное снижение нагрузки на организм учащихся и подготовка их к летнему-оздоровительному периоду и отдыха учеников от всех тренировок. Наступит период длительного перерыва в занятиях. Резкое прекращение физических нагрузок нежелательно. В это период работы основное время занимает игровая подготовка и игровая практика.

Общеподготовительные упражнения выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнёром, с предметами и без, на различных снарядах. Содержание, направленность, интенсивность и дозировка зависит от уровня физической подготовленности и задач тренировки.

Из других видов спорта следует применять упражнения лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, спортивных и подвижных игр и других, способствующих совершенствованию всех функций организма, закалке и укреплению здоровья, повышению уровня специальной тренированности, которые входят в вариативную часть программы.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Подвижные игры:

- Обычные салочки
- Круговые салочки
- Вышибалы
- «Поймай мяч»
- Третий лишний
- Гуси-Лебеди

2. Специальная физическая подготовка

Напомним, что специальная физическая подготовка - это умение выполнять специальную (баскетбольную) работу в необходимый отрезок времени. Стандартно таковым отрезком является 40 минут игрового времени в достаточно высоком темпе работы. Это, конечно, идеальная подготовка, но далеко не все ученики смогут подготовить себя так. Хотя есть и исключения. Большое значение имеет генетический наследственный фактор. Хотя, сейчас, можно отметить общий уровень снижения «крепости» взрослых людей и их детей тоже. Специальная подготовка начинается во втором этапе физической подготовки, когда уже заложен некий «фундамент» общей физической подготовки. Удобно начинать по плану работы, когда прошли у школьников календарные каникулы или вы закончили этап подготовки выступлением в соревнованиях. Из 3-х видов специально физической подготовки (скоростной, силовой, прыжковой выносливости) наиболее интересна в этот период развития школьников - скоростная выносливость. Дети в этот период жизни - «легки» и легко развивают свои скоростные и наследственные данные. Включать скоростные упражнения можно и вначале тренировки и в дальнейшем в конце тренировки, можно включать в перемещения и упражнения с мячами. Развитие скоростной выносливости всегда происходит эмоционально, в игровой форме. Дети очень любят принцип - «кто быстрее» и легко на него отзываются. Очень полезно включить в систему скоростной выносливости «баскетбольные» перемещения, но, предварительно, изучив их. При повышении скорости - «ломается» техника, а это не желательно. Все-таки такой ранний период работы, как 2-ой год начальной подготовки предполагает обучение двигательным навыкам, а не совершенствование их. Силовая подготовка в этот период развития учеников интересует нас несколько не меньше, так как развитие физической массы незначительно и требует больше педагогического момента, то есть приучать детей к работе над собой в плане физических кондиций. В основном силовую подготовку стоит включать в конце тренировки. Дозировка очень индивидуальна и большее значение имеет это целью приучить их «подкачивать» себя.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Многokратные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел II. Техничко-тактическая подготовка

1. Техническая подготовка

Техническая подготовка игрока включает в себя и технику перемещения, и технику владения мячом, и технику защитных действий. Такое большое многообразие и тонкость в работе конечно очень интересны, но на практике всего этого добиться очень трудно. Сделать упор и поставить на первое место стоит технику владения мячом и, конечно же, технику нападения. Любое знакомство ребенка с мячом предполагает бросок по корзине. Если сразу не обратить на это внимание, то закрепляется неправильная техника броска, а переучивать потом сложнее. Начинать и закреплять нужно именно бросок и необходимые технические действия - повороты с мячом, передачи, ведение мяча, технические приемы на ведении, ловля мяча в игровой форме (жонглирование). Стоит также сказать, что обучение защитным действиям очень и очень необходимо. Начинать нужно с перемещения игрока в защитной стойке. Наверное, это основа для игры в защите. Хотелось бы уделять защитным действиям до 50% учебного времени, но это не всегда получается. Дети любят нападать, а защищаться очень и очень немногие. Защита - очень большой труд, а трудиться мы не любим. Поэтому очень осторожно, но все-таки включайте защитные действия в тренировку, но наблюдайте, как идет дело. Не переусердствуйте. Вся техническую подготовку постепенно необходимо научиться сочетать с тактической подготовкой, так как это и есть, собственно, игра в баскетбол.

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приемами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- часто техники выполняются комплексно, а значит одновременная работа рук и ног должна быть согласованной;
- ограниченный диаметр баскетбольного кольца затрудняет точность действий;
- сопротивление соперников мешает достижению целесообразности действий;
- соблюдение правил игры идет рука об руку с концентрацией внимание к выполняемой технике;
- часто непостоянство, которое становится ловкостью игры, причина неточных и неправильных действий.

Поэтому овладение правильной и рациональной техникой игры - основная задача в процессе обучения баскетболу. Эта задача будет успешной, если в обучении используются следующие приоритетные направления:

- принципы поступательности и непрерывности процесса физического воспитания;
- целенаправленное развитие физических качеств как основы для тренировки моторики и умений;
- обнаруживать причины ошибок при обучении и их своевременное исправление;
- знание правил игры и их применения как при обучении, и с усовершенствованием отдельных частей техники.

Структура обучения технике баскетбола:

1. Определить терминологически правильный метод.
2. Объяснить технику выполнения приема поэтапно с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Используя официальные правила баскетбола, указать на возможные ошибки при выполнении соответствующей техники.
4. Не допускать значительных искажений в технологии.
5. Освоив условия выполнения упражнений, усложнить (увеличивайте темп, меняйте направление, используйте).
6. Обеспечить вариативное использование технологий в условиях близко к игре, стремясь закрепить навыки. Потому что используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнить техники во время движения или тренировочной игры.

2. Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая передвинуть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

«Тактика» - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика игры в баскетболе определяет, что должна делать команда, владеющая мячом, и что нужно делать команде, когда мяч у соперников. Команда, владеющая мячом, организует нападение с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий. Нападающей команде предстоит дезорганизовать защитную игру соперников и бросить мяч по корзине. Обороняющаяся команда, напротив, имеет задачу не допустить атаки своей корзины нападающим из удобного положения.

Под командными тактическими действиями мы понимаем определённые расстановки, функции игроков и характер их действия в проводимой тактической системе игры нападения или защиты. Групповые действия – это игра нескольких баскетболистов, решающих одну тактическую задачу. Индивидуальные тактические действия решаются отдельными игроками.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий, следует отнести:

- Быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умений взаимодействовать с партнёром на большой скорости;
- Простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;
- Интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- Ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

- Овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;
- Овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
- Освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- Умение переключиться с одной системы игры на другую.

Принято тактику баскетбольной игры делить на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

В сущности, техника и тактика для любой игры, в частности для баскетбола. В отсутствие одного из этих элементов невозможно построить учебно-тренировочный процесс, игру в целом. Сам процесс обучения технике и тактике лучше вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации, возникающие на площадке, так они лучше воспринимаются ребятами. Спортсмен, обладающий хорошим физическим потенциалом, но без тактической подготовки будет уступать спортсмену без ярких физических данных, но обладающий определённым запасом мастерства. Поэтому, чтобы добиться высоких спортивных результатов, спортсмен обязан владеть полным объемом разнообразных тактических приемов, уметь их правильно выполнить, применить в игровых ситуациях, именно поэтому тактическое мастерство спортсменов является одной основной базой, которая постоянно обеспечивает рост игрока и команды.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий – индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в процессе теоретических занятий, знаний по тактике. На всех этапах многолетней подготовки юных баскетболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию тактике направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 12-15 летнего возраста осуществляется под лозунгом универсальности, у детей постарше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них.

Единственно правильным методом работы тренера, занимающегося с юными возрастными категориями игроков, будут параллельные и равные по интенсивности занятия тактикой нападения и тактикой защиты, что отвечает не только требованиям профессиональной подготовки игроков, но и требованиям логики. Перенесение центра тяжести работы на коллективную тактику осуществляется в более поздней фазе тренировок, после того, как уже достигнут необходимый уровень технической подготовленности и индивидуальной тактики.

В тренировочной работе с детьми необходимо придерживаться известной поговорки: «Повторение – мать учения». Все приемы тактики нужно повторять с ребятами на каждом занятии.

Заключение

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать нам следующие выводы:

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ.

Многолетнее обучение детей баскетболу требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы, так как анатомические и функциональные изменения, происходящие в каждом возрасте, имеют свои особенности.

При правильной организации работы дети уже в раннем возрасте (8-10 лет) способны овладеть двигательными навыками и умениями, необходимыми в баскетболе, а сами занятия оказывают положительное влияние на их развитие и здоровье.

Средствами баскетбола решаются задачи гармоничного физического развития, формируются знания и умения, необходимые при выполнении упражнений для развития быстроты, ловкости и силы. Для этого в секции физкультурно-оздоровительной направленности применяются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, ознакомление с приемами игры в баскетбол.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера. Тренер может составлять планы на длительный или краткосрочный

период (на несколько лет, на сезон, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель и, конечно, на каждую тренировку).

После составления плана на весь сезон, мезоцикл и микроцикл тренер должен организовать конкретную тренировку.

В общем виде тренировка должна делиться на три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Общая продолжительность тренировки может меняться в зависимости от состава занимающихся, задач тренировки, методов работы и других факторов. Средняя продолжительность тренировки - 90-120 мин.

Тренер должен знать все о месте проведения занятий, оборудовании и инвентаре, находящемся в его распоряжении (площадки, мячи, кольца и т.д.), для наиболее эффективного их использования, тренер должен активно применять все имеющиеся средства. Часто средства молодых игроков бывают ограничены (мало мячей, недостаток времени для тренировок, баскетбольная площадка имеется только на улице и т.д.). В этом случае тренер должен применить все свое воображение, чтобы компенсировать недостаток.

Тренер должен определить основные задачи тренировки и подобрать в соответствии с ними наиболее подходящие упражнения, принимая во внимание отводимое время, физическую и психологическую нагрузку, которую он считает наиболее подходящей для данной тренировки. Основных задач должно быть не более двух.

Кроме этого, тренер должен решить ряд организационных вопросов, принять решение и ознакомить с ним игроков:

- с чего должна начинаться тренировка?
- должен ли тренер встретиться с игроками в раздевалке до тренировки?
- должны ли игроки выходить на площадку и тренироваться сами до начала занятий?
- должны ли игроки ждать, пока тренер пригласит их на площадку?
- кто отвечает за инвентарь, необходимый для тренировки, и собирает мячи после занятий?
- у кого должен находиться ключ от раздевалки?
- что следует предпринять, если игрок получил травму? и т.д.

Тренер устанавливает простые правила, а игроки должны их понимать и выполнять. Тренер должен требовать соблюдения дисциплины: когда он объясняет что-то игрокам или беседует с ними, они не должны стучать мячом,

говорить друг с другом или заниматься еще чем-нибудь, что помешает их общению, а должны смотреть на тренера и внимательно слушать его. Следует также установить определенный порядок в отношении разрешения тренера ненадолго выйти, тренировочной и игровой формы, времени для отдыха, принятия воды и пищи между упражнениями.

Нужно определить также правила общения игроков друг с другом в ходе тренировки или игры (запрет на негативные высказывания друг другу и т.д.).

Для проведения тренировок и соревнований желательно, чтобы уровень подготовки игроков был примерно одинаков; хорошо, если детей или подростков, играющих в команде, кроме спорта, объединяет что-нибудь еще (например, они учатся в одном классе, живут в одном доме и т.д.). Трудно создать хорошую команду, если игроки будут работать в ней только тогда, когда они этого захотят, или только потому, что им больше нечем заняться.

Правила работы, также, как и обязанности игроков, являются ключевым моментом в организации команды. Очевидно, что правил не должно быть слишком много. Они должны быть четко определены и не давать повода для сомнений, спорной трактовки, чтобы не провоцировать конфликты. Правила должны соответствовать условиям проведения учебно-тренировочных занятий и игр, уровню команды, устанавливать обязанности и степень ответственности каждого игрока.

Полезно также установить правила для родителей, во время игры они не должны говорить детям, что и как надо делать; сидеть на скамейке запасных вместе с командой; громко обсуждать действия и решения судей.

Если игроки стараются, и тренер контролирует тренировочный процесс, рано или поздно прогресс будет заметен.

Список литературы:

1. [Дихтярев, В. А.](#) Обучение баскетболу. II класс [Текст] / В. А. Дихтярев // Физкультура в школе. - 2006. - № 6. - С. 31-34.
2. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств [Текст]: учеб.пособие для студентов / Ю.Ф.Курамшин. СПб.: 2004. – 463 с.
3. [Мухаев, С. В.](#) Проблемы многолетней подготовки баскетболисток в ДЮСШ [Текст] / С. В. Мухаев // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 3. - С. 94-99
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, В.П. Савина, А.В. Лексакова. - М.: Академия, 2002. – 520 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Академия, 2012. - 480 с.