ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИГРОКОВ В АЛТИМАТ ФРИСБИ

Учебно-методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура (алтимат фрисби)»

Факультет физической культуры

Направление подготовки: 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физкультурное образование

УДК 796 ББК

Комплекс физических и технико-тактических упражнений для игроков в алтимат фрисби: учебно-методические рекомендации / Р.С. Ленин, С.В. Романов, Н.Л. Елагина. Мин-во образ. и науки РФ; Волог. гос. ун-т. – Вологда: ВоГУ, 2016. – с.

В рекомендациях приводятся примеры различных упражнений для физической, технической и тактической подготовки игрока в алтимат фрисби. Большинство приведенных упражнений применяются на занятиях по дисциплине «Физическая культура» с бакалаврами дневного и заочного отделения факультета физическая культура по направлению 44.03.01 «Физкультурное образование».

Адресовано студентам и педагогическим работникам образовательных организаций. Будет полезно школьникам и специалистам по различным видам спорта.

Утверждено редакционно-издательским советом ВоГУ

Составители – Р. С. Ленин, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и спортивных дисциплин;

- С.В. Романов, ассистент кафедры теоретических основ физического воспитания и спортивных дисциплин;
- Н.Л. Елагина к.п.н., профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания и спортивных дисциплин ВоГУ

Рецензент — А.В. Коковкин, заместитель начальника Департамента физической культуры и спорта Вологодской области, начальник отдела массового спорта и спорта высших достижений, к.п.н., доцент.

ВВЕДЕНИЕ

Данные рекомендации являются дополнением к учебнометодическому пособию «Техническая и тактическая подготовка игроков в алтимат». Предназначены для бакалавров факультета физической культуры, по направлению подготовки: 44.03.01 «Физкультурное образование». Также рекомендации будут полезны для учителей, преподавателей, тренеров детских и молодежных учреждений.

Учебно-методические рекомендации включают В для физической, комплексы упражнений технической тактической подготовки игрока в алтимат фрисби, используются на занятиях по дисциплине «Физическая культура» на факультете физической культуры. Данные упражнения можно использовать на тренировках (для закрепления совершенствования технических навыков И тактических взаимодействий), и на уроке по физической культуре в школе (для развития общефизических качеств).

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА В АЛТИМАТ ФРИСБИ

1.1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Прыжки с тумбы (высота 1м.) с приземлением на две ноги и дальнейшем выпрыгиванием вверх;
- Запрыгивание на тумбу;
- Броски набивного мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди;
- «Тачанка» ходьба на руках, один держит за ноги другой двигается вперед на руках (прыжками);
- С резиновым экспандером (в виде ленты): имитация бросковых движений с сопротивлением;
- Прыжки через планку с небольшого разбега (с двух ног, с одной ноги);
- Прыжки в выпаде вперёд со сменой положения ног в воздухе (10 15);
- Ускорения, прыжки с утяжелителями на различных частях тела (ногах, руках, туловище);
- Прыжки в высоту с двух ног, с одной ноги с места и с разбега;
- Прыжки в длину с двух ног, с одной ноги с места и с разбега;
- Отжимания от пола с резким отталкиванием рук от пола и с хлопками перед грудью и за спиной (10-15).

1.2. Упражнения для развития скоростных способностей

- Ускорения 20, 30, 60 м (5 подходов);
- Ускорение на 20 м. из различных положений:
 - ✓ Стоя;
 - ✓ Стоя спиной вперед (по сигналу разворот);
 - Упора сзади на руках, лицом по направлению к движению;
 - Упор сзади на руках, спиной по направлению движения (по сигналу разворот);
 - ✓ Сед лицом вперед;
 - ✓ Сед спиной вперед (по сигналу разворот);
 - ✓ Упора лежа лицом вперед;
 - Упора лежа спиной по направлению движения (по сигналу разворот);
 - ✓ Бег в максимальном темпе на месте (10-30 сек).

1.3. Упражнения для развития координационных способностей

- Упражнения на координационной лестнице:
 - ✓ Бег с высоким подниманием бедра;
 - ✓ Бег с высоким подниманием бедра правым, левым боком;
 - ✓ Бег правая нога за лестницей, левая вступает в каждую секцию, также и с другой стороны;
 - ✓ Прыжки на двух, одной ногах вдоль и поперёк лестницы;
 - ✓ Прыжки ноги вместе в секции, врозь из секции;
 - ✓ Попеременно-скрестный бег правым, левым боком;
 - ✓ Переступания лестницы на 10 12 шагов, лицом вперёд, спиной, правым, левым боком;
 - ✓ Подскоки с изменением положения ног и продвижением вперёд. назад. И.п. стойка правая нога в лестнице, левая вне лестницы.
 - 1 прыжок вперёд (назад) со сменой положения ног левая нога в лестнице, правая вне лестницы; 2 И.п.
 - ✓ Скрестные шаги. И.п. стойка правая нога в лестнице, левая сзади (спереди) вне лестницы.
 - 1- шаг правой ногой вперёд;
 - 2 шаг левой ногой поперёк лестницы.
- Упражнение «Полоса препятствий». Игрок встает у скамейки, выполняет бег по ней, затем обегает конусы, прыгает через барьеры (высота 50 см.) и выполняет кувырок через голову, на мате см. (рис.1).

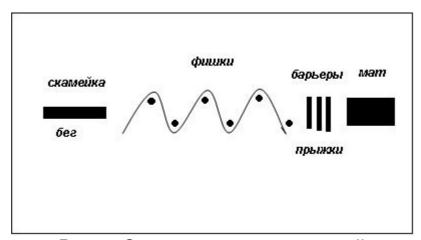


Рис. 1. Схема полосы препятствий

- Жонглирование, подбрасывая мячи вверх с отскоком от стены двумя и тремя мячами для большого тенниса (одной, двумя руками), стоя на месте (на двух ногах, на одной ноге), в движении (бег, ходьба, приседания, выпады и прыжки);
- Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений (стоя на двух, одной ноге, из приседа), с прыжком вверх, вперёд, через препятствие, через правое и левое плечо;
- Силовое жонглирование набивными мячами (1.5 3 кг.).

1.4. Упражнения для развития выносливости

- Шести, двенадцати минутный бег в зале;
- Кросс 3-5 км. на улице;
- Прыжки на скакалке (5 минут);
- Круговая тренировка.

Комплекс для укрепления основных мышечных групп состоит примерно из 8–10 упражнений. Во время круговой тренировки каждое упражнение программы последовательно выполняется по одному подходу. Быстрый переход от одного упражнения к другому позволяет выполнить большой объем нагрузки и дает возможность восстанавливаться каждой группе тренируемых мышц в течение некоторого времени перед тем, как они будут прорабатываться снова при выполнении второго круга упражнений (рис. 2).

Начинать тренировку с разминки, выполняя в течение 3–5 мин легкие физические упражнения в основном на крупные мышечные группы, например, медленный бег, из упора присев перейти в упор лежа, прыжки со скакалкой и др.

Каждое упражнение в круговой тренировке повторяется 10–12 раз, затем постепенно количество повторов увеличивается до 16–20. Отдых после выполнения всех упражнений первого круга примерно 1–2 мин или до пульса 110–120 уд/мин. После отдыха упражнения по кругу повторяются во второй раз и т.д.

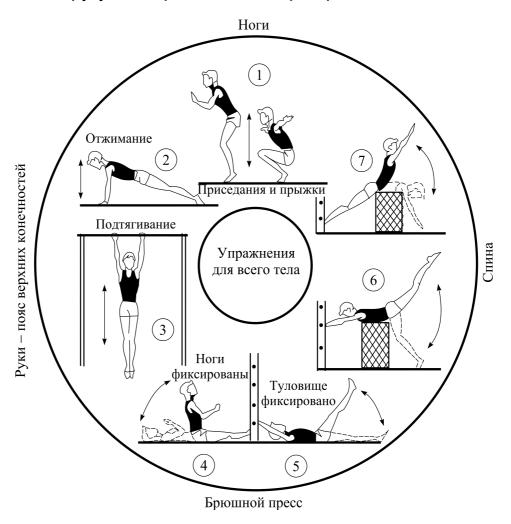


Рис. 2. Модель круговой тренировки

1.5. Упражнения для развития гибкости

- Выпады (разноименная рука с внешней стороны бедра ставится к стопе) задержаться в таком положении 30 сек. (5 повторов на каждую ногу);
- Наклон с обхватыванием голени, пяток с последующей задержкой в данном положении (15 сек.);
- «Барьерный шаг», тянуться к передней и задней ноге;
- «Мостик», выполнение на мате;
- «Крыло», руки за спиной ладошки в замок, тянем руки вверх, спину держим прямой.

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ИГРОКА В АЛТИМАТ ФРИСБИ

2.1. Упражнения для закрепления и совершенствования катов у игроков в алтимат фрисби

• «ЕЛОЧКА»

Челночный бег. Максимальные ускорения от центра к конусам и обратно (рис. 3). Обратить внимание на остановки и повороты (сначала поворачиваются колени, потом туловище) они должны быть резкими и быстрыми, под острым углом.

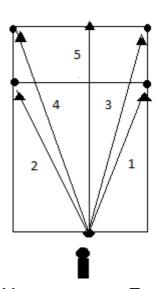


Рис. 3. Упражнение «Елочка»

«МАЯТНИК»

Челночный бег. Игрок располагается перед конусами, и выполняет ускорение до каждого по очереди, с возвращением к старту (рис. 4). Обратить внимание на остановку и поворот (сначала поворачиваются колени, потом туловище), он должен быть резким и быстрым, под острым углом.

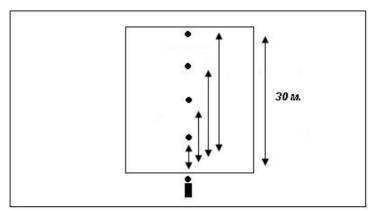


Рис. 4. Упражнение «Маятник»

«ЛЕСЕНКА»

Челночный бег от конуса к конусу, в правую и левую сторону. Обратить внимание на остановки и повороты, они должны быть резкими и быстрыми, под острым углом (рис. 5).

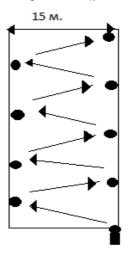


Рис. 5. Упражнение «Лесенка»

• «КВАДРАТ»

Челночный бег. Игрок встает у нижнего края квадрата со сторонами 10 м. и выполняет ускорение до углов, где останавливается и под углом 90° и выполняет поворот (рис. 6). Обратить внимание на остановку и поворот, он должен быть резким и быстрым.

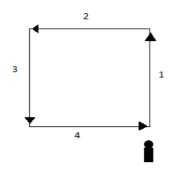


Рис. 6. Упражнение «Квадрат»

2.2. Упражнения для закрепления и совершенствования фейков у игрока в алтимат фрисби

- Имитация бросков на месте, без выпускания диска (правой и левой рукой). Стараться как можно быстрее выполнять переходы с хвата на хват;
- Имитация бросков на месте с защитником. Цель освободить место для броска с помощью фейка;
- «Тройка»:

Цель - раскачать защитника и выполнить передачу в сторону, указанную принимающим. Варианты:

- ✓ Только плоские броски (бэкхенд, форхенд);
- ✓ Только верхние броски (хаммер, блейд, скубер);
- ✓ Любой бросок.

2.3. Упражнения для закрепления и совершенствования навыка броска

«СОТНЯ»

Два игрока встают друг против друга на дистанцию 15-20 м. Задача выполнить 25 бросков бэкхенд, 25 бросков форхенд, 25 бросков хаммер, 25 бросков блэйд. Считайте незаконченные броски, старайтесь чтобы их было 0. Броски выполнять удобной и неудобной рукой.

«ОТ КОРОТКИХ К ДАЛЬНИМ»

Два игрока встают напротив друг друга на дистанцию 5 м и выполняют 50 бросков бэкхенд и 50 бросков форхенд, затем увеличивают дистанцию до 10 м и повторяют броски, последняя дистанция между игроками 20 метров. Считайте незаконченные броски, старайтесь, чтобы их было 0. Броски выполнять удобной и неудобной рукой.

• «ШКВАЛЬНЫЙ ОГОНЬ»

В упражнений участвуют 3 игрока и два диска фрисби. Два игрока располагаются напротив третьего на дистанцию 5-10 м, в руках по диску. Два игрока начинают по очереди выполнять броски третьему, тот должен как можно быстрее выполнять броски обратно (рис. 7). Считайте незаконченные броски.

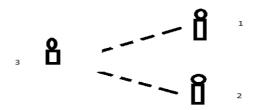


Рис. 7. Упражнение «Шквальный огонь»

• «ОБВОДЯЩИЕ БРОСКИ»

В упражнении участвуют 2 игрока (необходимо 2 стула), дистанция между игроками 15 м. Задача выполнять броски аутсайд и инсайд бэкхенд и форхенд, не задевая при этом стулья. Диск должен огибать стул (рис. 8).

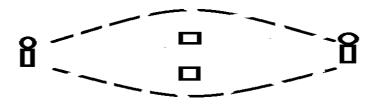


Рис. 8. Упражнение «Обводящие броски»

• «ЧЕЛНОК»

Два игрока, хэндлер стоит на дистанции 7 м. от принимающего, который выбегает под бэкхенд, возвращает форхендом, затем бежит под форхенд, а возвращает бэкхендом (рис. 9). Через 1-2 минуты смена.

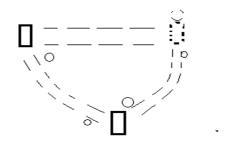


Рис. 9. Упражнение «Челнок»

• «ДИАГОНАЛЬ»

Участвуют 4 игрока (необходимо 2 диска). Игроки располагаются по углам квадрата, диски находятся у игроков по диагонали. Игрок выполняет бросок бэкхенд игроку без диска в угол по диагонали, затем сам бежит по стороне квадрата в следующий угол против часовой стрелке и ловит диск (рис. 10). Сначала упражнение выполняем под бросок бэкхенд, хаммер, затем переходим на форхенд и блэйд.

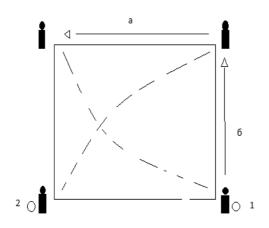


Рис.10. Упражнение «Квадрат»

• «ВЫБОР ХЭНДЛЕРА»

Цель – отработка бросков на ход лонгеру. Использовать как плоские, так и верхние броски. Стараться отдать в темп бегущему (рис. 11).

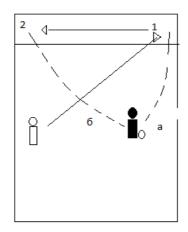


Рис. 11. Упражнение «Выбор хэндлера»

2.4. Упражнения для закрепления и совершенствования навыка ловли диска

• «НАБРОС ДИСКА»

Цель - отработать ловлю диска на месте, двумя и одной рукой. Участвует один игрок (необходим один диск фрисби). Нужно выполнить 30 приемов диска с собственного набрасывания каждым способом:

- ✓ Двумя руками у груди («бутерброд»);
- ✓ Двумя руками перед собой («клешни»);
- ✓ Двумя руками над головой;
- ✓ Двумя руками на уровне колен;
- ✓ Одной рукой над головой;
- ✓ Одной рукой справа, слева, перед собой;
- ✓ Одной рукой снизу.

• «БОРЬБА ЗА ДИСК В ВОЗДУХЕ»

Цель — отработать ловлю диска в прыжке и борьбе. Один игрок с диском (набрасывающий), двое игроков ловящих диск. Игрок бросает диск способом хаммер или блэйд. Задача ловцов поймать диск в прыжке одной рукой.

«В ПРЫЖКЕ»

Цель — закрепление ловли диска в прыжке, с последующим приземлением на площадку (лейаут). Два игрока, один набрасывает, другой ловит в прыжке. Ставится сектор из матов. А дальше все выполняется в следующей последовательности:

- С места (10 пойманных дисков);
- С разбега (10 пойманных дисков).

Диски следует ловить двумя и одной рукой. Фрисби нужно поймать в безопорном положении и приземлиться с ним на мат.

• «НАВСТРЕЧУ»

Цель — отработать ловлю диска после перемещения навстречу к нему. Два игрока один диск. Игрок касается диска и ускоряется до конуса и делает кат, затем бежит обратно, в это время бросающий выполняет ему передачу. Отрабатывать ловлю диска двумя руками, одной рукой.

• «СЛЕВА, СПРАВА»

Цель – отработать ловлю диска перемещаясь, справа, слева от него. Два игрока один диск. Игроки стоят параллельно друг с другом, хендлер игрок ударяет диском об пол, принимающий начинает ускорение вперед, в это время хендлер выполняет бросок аутсайд. Отрабатывать ловлю диска двумя, одной рукой.

«ФЛАББЕР ГАТС»

Во флаббер гатс играют 2 команды по два человека в каждой или по одному в каждой. Размещаются команды в 1-2 метрах друг против друга. Задача одной команды поймать диск одной рукой, задача другой команды так бросить диск, что бы противник не смог его поймать.

Диск должен лететь с вертикальным вращением вокруг продольной оси. Если диск пойман одной рукой, то засчитывается очко. Диск можно подбивать любой одной частью тела, не прижимая к себе. Если диск прижали к телу, либо взяли двумя руками, то идёт переход хода. Каждые 5 бросков команды меняются местами. Игра идёт до 11 очков.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ИГРОКА В АЛТИМАТ ФРИСБИ

Тактика является основным содержанием деятельности игроков в алтимате во время матча и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку игра в алтимат состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие участников команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

В алтимате тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, какой выполнить кат или фэйк, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством действие тактических претворения замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т. е. техника служит основой Умелая тактического мастерства. организация атакующих оборонительных действий команды достигается распределением функций между отдельными игроками и группами игроков.

В современном алтимате игроки делятся по функциональным обязанностям на хендлеров, мидлеров и лонгеров.

В то же время игровая специализация игрока предъявляет повышенные требования к универсальности его подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять все.

Но каждый игрок обязан умело выполнять все технические приемы игры и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

Специфика ведения атакующей и оборонительной борьбы очень разная. Цена ошибки или декоцентрации во время защитных действий более значима, чем в атакующих. В случае если один из нападающих будет закрыт, диск можно продвинуть через другого игрока, нападающие поочередно могут вступать в борьбу. Тогда как в защите вся борьба ведется в формате 1х1 и если защитник расслабиться и сыграет неудачно, то велик шанс, что именно этот игрок занесет диск, либо создаст угрозу для обороняющейся команды.

В связи с этим подготовка игроков должна четко разделяться на игру в защите и в атаке. Упражнение атакующих действий должны также усердно отрабатываться как упражнения защитных.

3.1. Упражнения для отработки атакующих действий

«B 30HE»

Упражнение используется при отработке тех игровых ситуаций, когда команда атаки располагается на расстоянии от 5 до 15 метров от голевой зоны соперника.

Игроки атаки выстраиваются в расстановку с тремя хендлерами, диск у центрального, два остальных располагаются в краях чуть сзади. Игроки в зоне встают вертикально во всю глубину зоны.

А – Первый в стэке делает резкий кат в закрытую зону, вдоль передней голевой линии зоны, второй в стэке устремляется на прием диска в открытой зоне

Б – Первый в стэке делает резкий кат в открытую зону, резкий разворот на 180 и кат в закрытую зону, в то время как второй в стэке сначала выполняет кат закрытую зону, после чего в открытую (рис. 12).

Советы для выполнения:

- ✓ когда вы рядом с зоной соперника очень важно терпение раскидывающих игроков;
- ✓ если игроку в зоне не получилось открыться на диск, он должен как можно скорее уйти в стэк;
- ✓ для усложнения можно поставить защитников;
- ✓ необходимо отрабатывать также те ситуации, когда игрок хорошо смог оторваться в закрытую зону;
- ✓ использовать разные способы передачи.

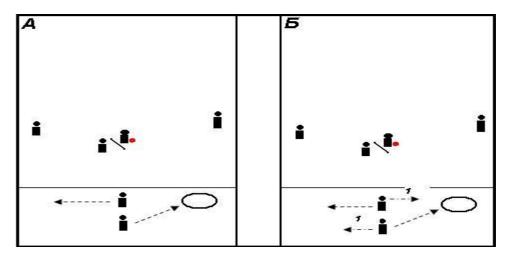


Рис. 12. Упражнение «В зоне»

• «ЗАБРОСЫ В ЗОНУ»

Упражнение используется при отработке правильного расчета скорости бега и момента броска. Выполняются как средние, так и длинные передачи. Упражнение проходит в двух колоннах: колонна бросающих и колонна забегающих. Необходимо бросить диск таким образом, чтобы забегающий поймал его в определенной зоне на максимальной скорости и высоте (рис. 13).

Советы для выполнения:

- ✓ выполнить бросок, когда атакующий уже пробежал более 10 метров;
- ✓ после броска отправиться в колонну для забегающих;
- ✓ использовать как прямые, так и планирующие броски;
- ✓ добавлять защитников на бросающих и забегающих;
- У всегда кричать «Ап»

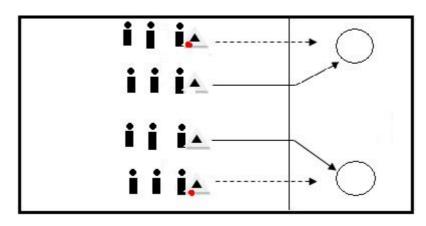


Рис. 13. Упражнение «Забросы в зону»

«ИЗОЛИРОВАНИЕ 1X1»

Упражнение используется при отработке коротких пасов при запланированной атаке и после остановки игры, при отработке гив энд гоу, взаимодействия и взаимопонимания защитников, при выходах из линии во время игры (рис. 14).

А – если защитник на открывающемся игроке смотрит на диск, то открывающийся игрок делает первое движение и хендлер делает пас в том направлении; Б - если защитник на открывающемся игроке смотрит на своего игрока, то хендлер бросает пас в открытую зону и потом открывающийся двигается в сторону броска.

Советы для выполнения:

- ✓ важно, чтобы у хэндлера и принимающего игрока был визуальный контакт;
- ✓ бросайте в открытое пространство подальше от защитника.

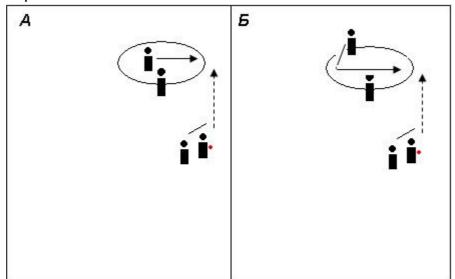


Рис. 14. Упражнение «Изолирование 1X1»

«ПЕРЕСТРОЕНИЕ СТЭКА»

Данное упражнение используется в игровых или приближенных к игровым условиях. Атакующая команда выбирает

построение стэка в зависимости от места ввода диска в игру, а также от степени продвижения диска в зону соперника. Отрабатывается взаимодействие линии хэндлеров и игроков стэка.

Советы для выполнения:

- ✓ при введение диска в игру с линии, выставляйте 2, либо 3 хендлера;
- ✓ чередуйте различные расстановки хендлеров и игроков стэка;
- ✓ при игре у зоны соперника старайтесь «разгружать» голевую зону, чтобы у катеров было пространство для выхода на диск;
- ✓ игроки в стэке должны работать сообща;
- ✓ игроки стэка всегда должны быть активны.

• «РАЗРЫВ ЛИНИИ»

Упражнение используется отработки резкой смены направления, работы ног, открывания на пас, ухода от преследования защитника (рис. 15).

Советы для выполнения:

- ✓ после броска отправляйтесь в колонну для забегания;
- ✓ не приостанавливайтесь перед приемом диска;
- ✓ помогайте руками для лучшей скорости;
- ✓ добавьте защитников на хендлера и забегающего;
- ✓ в случае, когда защитник «отрезает линии» забегающему, хендлер должен выполнить бросок на ход атакующего от защитника.

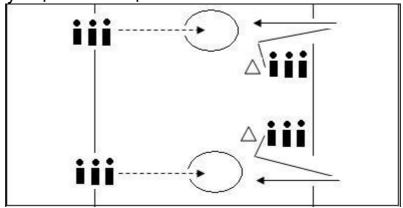


Рис. 15. Упражнение «Разрыв линии»

• «ДВОЙНОЕ ОЧКО»

Отработка нападения в непосредственной близости от зоны соперника, терпения и концентрации при развитии атаки.

Ввод диска с расстояния от 5 до 10 метров у голевой зоны. После занесенного очка необходимо вернуться на исходное положение, дать время защите для разбора игроков и разработки плана и попытайтесь занести еще раз в ту же зону. Только после того как вы заносите диск в одну и ту же зону дважды, вы получаете очко.

Советы для выполнения:

✓ сконцентрируйтесь на организованности движения всех игроков и на постоянном движении диска.

• «ВЫХОД ИЗ ЛИНИИ»

Упражнение используется при отработке выхода на диск атакующим игроком у линии аута (рис. 16).

Хендлер принимает решение, куда отдать пас. У атакующего игрока есть два варианта выхода на диск:

- А. получить диск на линии;
- В. сделать обманное движение, сменить направление движения и получить диск за спиной у хендлера.

Советы для выполнения:

- ✓ меняйтесь ролями после определенного количества повторений;
- ✓ хендлер должен активно выполнять фэйки как в линии, так и на перевод в центр площадки.

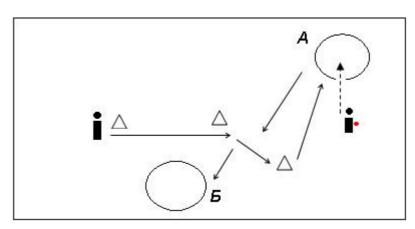


Рис. 16. Упражнение «Выход из линии»

• «УДЕРЖАНИЕ ДИСКА»

Отработка коротких и средних передач, взаимопонимания игрок атаки и защиты в условиях постоянной смены игровых ситуаций, взаимодействия «гив энд гоу», «свитч», резкой смены направления движения атакующими игроками.

Упражнение проходит на половине игровой площадке. Количество игроков может варьироваться в зависимости от решаемых задач. Минимальным количеством игроков может быть двое против двух. На ограниченной площадке игроки должны набрать 10 передач подряд, играя по всем правилам алтимата.

Советы по исполнению:

- √ зачетное количество может быть разным;
- √ вы можете задавать использование определенных бросков

3.2. Упражнения для отработки оборонительных действий

• «КОРОЛЕВСКОЕ ПОЛЕ»

Упражнение используется как для отработки согласованности атакующих, так и защитных действий, терпение и концентрация.

Необходимо отрабатывать различные способы построения стэка перед зоной, а также построения защитников. Защита отрабатывает возможность страховки друга, применения свитча и поуча (рис. 17).

Советы для выполнения:

- ✓ используется только одна зона;
- ✓ диск вводится в игру на расстоянии от 5 до 10 метров;
- ✓ используйте постоянную смену позиций игроков;
- ✓ старайтесь забить как можно больше очков без потерь;
- ✓ необходимо двигать диск быстро;
- ✓ переводите диск быстро, используя всю ширину поля.

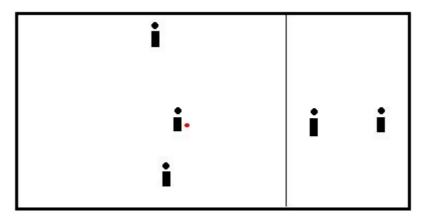


Рис. 17. Упражнение «Королевское поле»

• «ЛЭЙАУТ»

Упражнение используется при отработки индивидуальных действий в защите в игровых или приближенных к игровым условиях. Задача защитника преследовать своего оппонента по ходу всей атаки, держаться максимально близко, не отпуская на расстояние более двух метров. В тот момент, когда будет выполнен бросок на игрока, которого вы опекали, необходимо выпрыгнуть рядом с атакующим игроком и сбить диск в полете.

Советы по исполнению:

- ✓ будьте готовы сделать лэйаут или резко атаковать диск в любой момент;
- ✓ избегайте игры в тело, при этом находите самый короткий путь к диску;
- ✓ не теряйте визуальный контроль с хендлером, это позволит вам найти лучший угол движения на диск.

«ПУЛЛ»

Упражнение используется при отработки определенных тактик ввода диска в игру, распределения стартовых защитных усилий во время атаки соперника, а также выносливости (рис. 18).

- ✓ введите диск, стараясь вбросить его как можно глубже в зону соперника и как можно выше;
- ✓ все игроки должны бежать с максимальной скоростью;

- ✓ защитники должны успеть добежать до зоны соперника пока диск в воздухе;
- ✓ действия защитников должны быть спланированными и стремительными;
- ✓ старайтесь вводить без оффсайда;
- ✓ повторите в противоположном направлении;
- ✓ используйте различные тактики ввода.

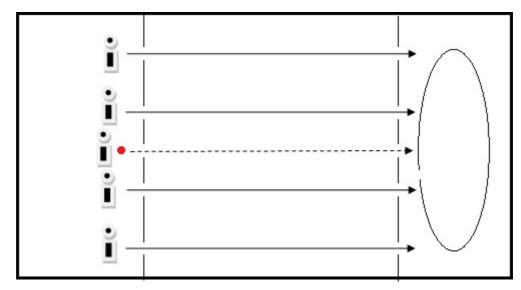
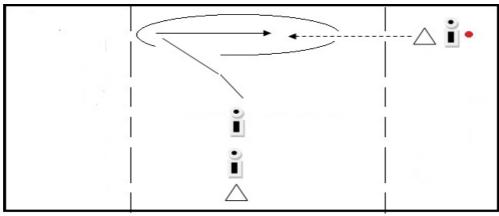


Рис. 18. Упражнение «Пулл»

• «ЗАЩИТА ПО ЛИНИИ»

Данное упражнение отрабатывает игру защитника 1x1. Задача защитника играть максимально близко с атакующим игроком, не пустить его на диск по линии и навязывать борьбу при забросе по линии в ход нападающего (рис.19).

- ✓ не отпускать нападающего дальше, чем на 2 метра;
- ✓ чередование хэндлером коротких бросков и забросов на ход;
- √ защитник должен остановить как можно больше бросков;
- ✓ добавьте защитника на хэндлере;
- ✓ засчитывайте 1 очко за пойманный дальний пас, 2 очка за пойманный короткий пас.



«ВЫТЕСНЕНИЕ ОТ ДИСКА»

Упражнение используется для отработки защиты на хэндлерах, для вытеснения атакующих игроков, которые выходят на диск, либо забегают в зону, для согласования действий защитников во всех линиях (рис. 20).

Советы по исполнению:

- ✓ сконцентрируйтесь на том, чтобы остановить забегание игроков в открытой зоне;
- ✓ доверяйте маркеру, что он не даст себя пробросить в закрытую зону;
- ✓ находитесь между диском и атакующим игроком, пытающимся открыться на диск;
- ✓ всегда будьте на носках, не дайте нападающему застать вас врасплох;
- ✓ игрок, защищающийся против последнего игрока в стэке должен быть готов помочь партнерам в случае дальнего заброса;
- ✓ всегда держите диск и своего оппонента в поле зрения.

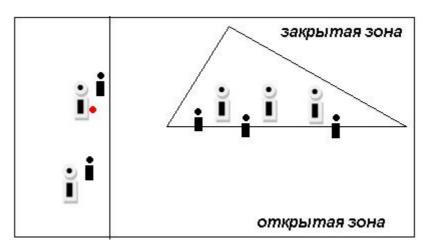


Рис. 20. Упражнение «Вытеснение от диска»

«ПОУЧ»

Данное упражнение помогает в развитии согласования действий защитников в тех игровых ситуациях, когда партнер не успевает закрыть своего игрока и ему нужна помощь.

Защитник, который не успевает за своим нападающим должен громко сообщить об этом. Если партнер не успевает, вы можете оставить своего игрока, чтобы приостановить большую угрозу для вашей команды. Когда опоздавший защитник убедился, что ему помогли, он должен переключиться на нападающего, который остался без опекуна (рис. 21).

- ✓ когда перед вами стоит выбор, защищайтесь против того, кто представляет наибольшую опасность для развития атаки;
- ✓ коммуникация основа грамотной взаимовыручки на площадке.

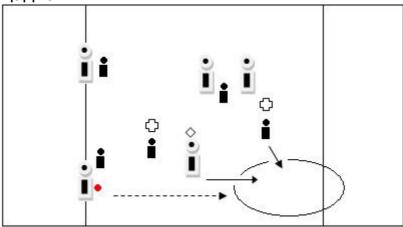


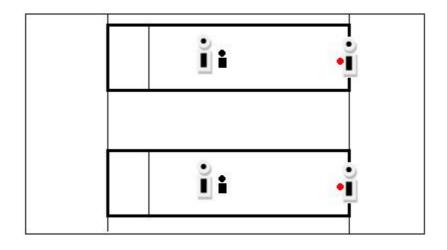
Рис. 21. Упражнение «Поуч»

• «ТРУБА»

Данное упражнение используется для совершенствования работы защитника 1х1, т.к. атакующий игрок в ограниченном пространстве может сделать как рывок на хендлера и получить короткий пас, так и сделать рывок в зону.

Площадкой для упражнения является длинное и узкое пространство (длина от 20 до 40 метров, ширина от 7 до 15 метров). В упражнение участвует хендлер, нападающий и защитник. Хендлер располагается в начале зоны, нападающий и защитник в 10-15 метрах от него. По сигналу нападающий пытается вырваться на диск, либо забежать в зону, а защитник должен этому препятствовать (рис. 22).

- ✓ для усложнения можно поставить маркера на хэндлера;
- ✓ на дальнем конце зоны можно ограничить зону, в которой нападающий может ловить диск;
- ✓ можно ограничить время, за которое нападающий должен оторваться от защитника.



• «ЧАШКА»

Упражнение используется в игровых и приближенных к игровым условиях. Отрабатывает взаимодействие между защитниками, а также, являясь разновидностью зонной защиты, вынуждает атакующих игроков к определенным действиям, бросков выгодных игрокам защиты.

Два игрока защиты играют с хэндлером, располагаясь таким образом, чтобы не было нарушения «дабл-тим», и стараются перекрыть верхние броски и перевод в линию хэндлеров. Третий игрок располагается в линии по направлению форса и перекрывает плоские броски в среднюю зону. Четвертый игрок в средней зоне, отрезая переводы в центр и игру в линию хэндлеров. Пятый находится у зоны и закрывает возможные броски в голевую зону (рис. 23).

Советы по исполнению:

- ✓ игроки защиты должны все время другу подсказывать и голосом передавать друг другу игроков атаки;
- ✓ у защитников должны быть несколько запасных сценариев, если атакующие продвигаются к голевой зоне;
- ✓ переключаться на личную защиту при продвижении диска атакующими непосредственно к голевой зоне;
- √ защитники противоборствующие линии хэндлеров должны очень быстро переключаться от хэндлера к хэндлеру.

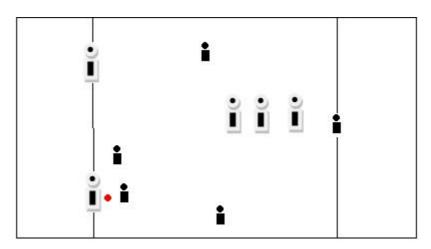


Рис. 23. Упражнение «Чашка»

«30HA»

Упражнение используется в игровых и приближенных к игровым условиях. Отрабатывает взаимодействие между защитниками непосредственно в голевой зоне.

Диск вводится в 5-7 метрах от голевой зоны. Три-четыре защитника располагаются в зоне и занимают ключевые участки, чтобы атака не смогла занести диск (рис. 24).

Советы по исполнению:

- маркеры, которые работаю не в зоне, должны очень быстро переключаться и перестраиваться к раскидывающим игрокам;
- ✓ игроки в зоне должны максимально сконцентрироваться и следить за всеми передвижениями нападающих в зоне;
- √ защитники должны активно друг другу подсказывать и передавать игроков.

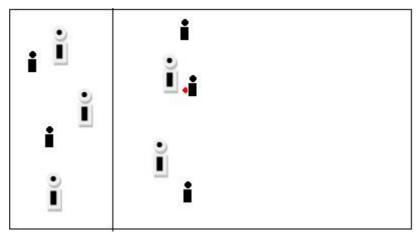


Рис. 24. «Зона»

4. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

- 1. Приведите примеры упражнении, для развития скоростносиловых способностей у игрока в алтимат фрисби.
- 2. Приведите примеры упражнении, для развития координационных способностей у игрока в алтимат фрисби.
- 3. Приведите примеры упражнении, для закрепления и совершенствования бросков фрисби.
- 4. Приведите примеры упражнений для закрепления и совершенствования ловли фрисби.
- 5. Приведите примеры упражнений для закрепления и совершенствования защитных действий для игрока в алтимат фрисби.
- 6. Приведите примеры упражнений для закрепления и совершенствования атакующих действий для игрока в алтимат фрисби.

5. СЛОВАРЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТЕРМИНОВ

- 1. «Ап» это выкрик маркера, после того, как хендлер выпустит диск. «Ап» помогает игрокам защиты сориентироваться, что диск «висит» в воздухе и по нему можно играть.
- 2. Блэйд это вертикальный бросок в алтимате, когда диск прилетает к партнеру перпендикулярно площадке.
- 3. Брик точка на площадке на расстоянии 5 метров от линии защиты атакующей команды.
- 4. Винг это позиция флангового игрока атакующей команды.
- 5. Гив энд гоу (дай-беги) групповое взаимодействие игроков атакующей команды в двойке, когда хендлер выполняет передачу и сразу же ускоряется под обратную передачу.
- 6. Дабл-тим это нарушение игроком атаки правила, когда с хендлером может играть только один маркер. Второй маркер может подходить к хендлеру на расстояние не ближе, чем 3 метра.
- 7. Диск спэйс расстояние от хендлера до маркера равное диаметру диска.
- 8. Кат это движение открывающегося на диск игрока с использованием остановок и обманных маневров.
- 9. Катер игрок выполняющий каты.
- Лонгер это нападающий, игрок который в силу своих физических данных (высокий рост, прыжок, длинные руки) нацелен в основном на получение диска в зоне соперника.
- 11. Лэйаут это горизонтальный прыжок атакующего или защищающегося игрока с целью сыграть в диск.
- 12. Маркинг это блокирование пространства вокруг игрока с диском.
- 13. Мидлер это игрок, игровое пространство которого приходится на расстояние между хендлерами и зачётной зоной соперника.
- 14. Поуч это тактический ход обороняющихся игроков, когда защитник оставляет своего игрока и переключается на игрока партнера с целью предотвращения запланированной комбинации нападения.
- 15. Пулл это способ введения диска в игру в начале игры, после перерыва или после занесенного диска.
- 16. Свитч (переключение) такое взаимодействие защитников, когда они меняются своими нападающими, которых прикрывают, это происходит, как правило, для того, чтоб использовать более выгодную позицию защитника.
- 17. Скубер бросок повышенного уровня сложности, из положения диска, перевернутого вверх дном. Он обычно используется для высоких, коротких пасов (например при перебросе через кап). При броске захват диска и движение кистью аналогичны движениям при форхенде, но при этом рука заносится поперек тела и диск перевернут вверх дном.
- 18. Столл это отсчет вслух 8 (10) секунд, в течение которых раскидывающий обязан выпустить диск.

- 19. Стэк это линия образуемая игроками нападения, стоящими лицом к раскидывающему и готовыми делать каты, с целью получить пас.
- 20. Фаст каунт это убыстренный счет секунд блокирующим. Это рассматривается как нарушение.
- 21. Фейк это обманные движения игрока владеющего диском с целью создания более выгодного положения для броска диска.
- 22. Форс это способ командных действий в защите, предполагающий направление и предотвращение определенных бросков атакующими.
- 23. Фриз это объявление остановки игры в случае, когда ктолибо из игроков не может продолжить игру.
- 24. Хендлер это основной распасовщик команды. Игрок, в задачи которого входят надежный перевод диска к игрокам центральной зоны или дальние пасы в зачётную зону соперника.
- 25. Чек это объявление возобновления игры после остановки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применяя в учебном и тренировочном процессе данные упражнения можно решать основные задачи связанные с физической, технической и тактической подготовкой игрока в алтимат фрисби.

Алтимат фрисби это динамическая командная игра, которая способна внести разнообразие в учебные и тренировочные занятия. Школьники, студенты с удовольствием играют в алтимат. Сейчас в России насчитывается уже больше 30 профессиональных команд, проводится студенческий Чемпионат России, Чемпионат России.

Каждый может подобрать нужные упражнения из данных учебно-методических рекомендации и провести их на занятии или целую тренировку.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1. Барчукова, Г.В. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г.В. Барчукова. Москва: Кнорус, 2012. 368 с.
- 2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк. Москва: Академия, 2006. 520 с.
- 3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. Москва: Советский спорт, 2010. 464 с.
- 4. Тактика игры в игре алтимат [Электронный ресурс] // Учи алтимат: сайт. Режим доступа: http://175g.ru.
- 5. Краткие правила игры алтимат [Электроннный ресурс] // Российская федерация летающих дисков: сайт. Режим доступа: http://rfdf.ru.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	.3
1.УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОК В АЛТИМАТ ФРИСБИ	
1.1.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	.4
1.2.Упражнения для развития скоростных способностей	
1.4.Упражнения для развития выносливости	
1.5.Упражнения для развития гибкости	
2.УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ИГРОКА В АЛТИМАТ ФРИСБИ	
2.1.Упражнения для закрепления и совершенствования катов у	
игроков в алтимат фрисби 2.2.Упражнения для закрепления и совершенствования фейков у	.8
игрока в алтимат фрисби	.9
2.3. Упражнений для закрепления и совершенствования навыка	
броска диска фрисби	10
ловли диска	
12 2 Vodanchiag odga otda eotkia taktiaheokian	
З.УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ В АЛТИМАТ ФРИСБИ	13
3.1. Упражнения для отработки атакующих действий15	
3.2. Упражнения для отработки оборонительных	
действий19	
	24
5. СЛОВАРЬ ЙСПОЛЬЗУЕМЫХ ТЕРМИНОВ26	
	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕБИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	-3 28