

Учебно-методическая разработка к
«Дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по баскетболу»

на тему:

**«Разновидности бросков в
баскетболе, техника
выполнения бросков»**

Разработал: тренер-преподаватель
МБУ ДО СШ «ЮНОСТЬ»
Кузьменко Евгений Николаевич

ст. Староминская 2023год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Аннотация.....	3
2. Введение.....	3
3. Основная часть:	
3.1. Разновидности бросков в баскетболе.....	4-5
3.2. Техника выполнения бросков.....	5-13
3.3. Ошибки и рекомендации при броске.....	13-14
3.4. Техника выполнения броска с отскоком и без от щита.....	14-16
4. Вывод.....	16-17
5. Список литературы.....	18

1. Аннотация

Учебно-методическая разработка «Разновидности бросков в баскетболе, техника выполнения бросков» предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей физической культуры.

Методическая разработка рассчитана на детей младшего и среднего возраста. В ней описываются разновидности бросков, техника их выполнения, излагаются ошибки и рекомендации при броске, а также изложены броски с отскоком и техника броска от щита, которые можно использовать на занятиях баскетболом или на уроках физической культуры.

2. Введение

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. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Применение множества игровых заданий на уроке создают ситуацию успеха практически на каждом занятии, а групповые упражнения развивают коммуникативные возможности обучающегося. Для поддержания интенсивности и высокой плотности на занятии используется поточный метод, который позволяет, сохраняя моторную плотность, проводить индивидуальный контроль выполнения заданного действия. Изучение технического элемента проводится на примере конкретного игрового момента, а при выполнении задания в парах - используется взаимоконтроль. Осмысленность обучающимися двигательного навыка в контексте с игровой ситуацией мотивирует их на более качественное освоение изучаемого элемента. Баскетбол – командный вид спорта, который наиболее четко формирует коммуникативные качества человека. Бросок в кольцо - важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке. Точность броска мяча в корзину тотчас же сказывается не только на счёте матча, но и на организации игры, на психологическом состоянии команды. Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и

очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства.

Точность броска зависит, прежде всего, от техники - доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств - смелости и уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику.

Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения юных баскетболистов, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его. Игрокам полезно постоянно просматривать игры и тренировки лучших снайперов мира, тем, чтобы учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног, корпуса, выполнению прыжка. Хорошо, если тренер сам может продемонстрировать правильное выполнение броска, но еще важнее, если он подмечает все технические ошибки учеников и умеет их исправлять.

Важнейший опыт можно получить, глядя, на бросающих игроков по кольцу в Национальной баскетбольной ассоциации и чемпионате России, даже если смотреть их игру не на площадке, а по телевидению. Очень часто знаменитые снайперы Майкл Джордан, Леброн Джеймс, Стефен Карри становятся кумирами для молодых игроков и, пожалуй, подражание кумирам - наиболее успешный путь к достижению поставленной цели: приобретению навыков стабильного и точного броска.

3. Основная часть

3.1. Разновидности бросков в баскетболе.

Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - принципах движений рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов. Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Все остальные приемы игры служат для создания условий над овладением корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения 9 разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Большинство начинающих игроков, как только получили мяч, сразу же пытаются закинуть его в корзину всеми немыслимыми способами, не обращая внимания на технику выполнения броска. Такие броски, как правило, нестабильные и в игровых ситуациях имеют достаточно скромный процент реализации. Существует мнение, что правильный бросок в баскетболе тот, при

котором мяч оказался в корзине, однако это суждение ошибочно. Ведь игрок может попасть случайно даже с закрытыми глазами. Чаще попадать в корзину поможет верно освоенная техника правильного броска. Для начала выделим разновидности бросков в баскетболе.

Броски различаются по типу их выполнения: одной или двумя руками; по способу выполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.

Виды бросков в баскетболе

Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

Задействование рук при броске

Бросок двумя руками

- сверху
- от груди
- снизу
- сверху вниз
- добивание

Бросок одной рукой

- сверху
- от груди
- снизу
- сверху вниз
- добивание

Взаимодействие со щитом

Возможность отскока

бросок с вращением без отскока

бросок с отскоком от щита

Направление к щиту

отпрямолинейный по отношению к щиту

бросок

бросок под углом к щиту

параллельный бросок

Позиция и передвижение игрока

характер движения игрока

бросок с места

бросок в движении

бросок в прыжке

расстояние до кольца

дальний бросок - трехочковый

средний бросок

близкий бросок (из под щита, сверху)

3.2 Техника выполнения бросков.

Бросок двумя руками снизу. Прицеливание игрока происходит в глубоком приседе. Ноги расставляются на ширину плеч, носки немного развернуты. Тяжесть тела располагается равномерно на обеих ногах. Мяч обхватывается свободно расставленными пальцами. Руки без напряжения опущены вниз-вперед. Взгляд устремлен на передний край корзины. После этого игрок медленно выпрямляется и выносит руки вперед. Кисти остаются опущенными вниз. Когда руки подняты до высоты плеч, кистями придается мячу обратное вращение, и одновременно с этим мяч выпускается с кончиков пальцев, причем руки продолжают двигаться вверх. Продолжая выпрямлять

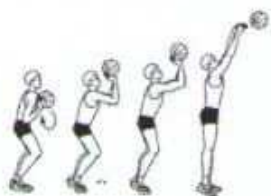
ноги и туловище, игрок занимает конечное положение, при котором руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх, но все это делается без напряжения, что особенно важно для точности броска. Основой успеха в этом броске является стабильное положение игрока и умение вовремя выпустить мяч, сопровождая его полет руками. Этот прием применяется почти исключительно при штрафных бросках.

Более сложным является бросок двумя руками снизу в движении, который чаще всего выполняется с отражением от щита.

Овладев мячом под правую ногу, игрок отводит руки вправо, загораживая наклоненным туловищем мяч от противника.

С шагом левой ноги следует резко повернуться лицом к щиту, подпрыгнуть вверх-вперед и максимально вытянуться, чтобы возможно быстрее, не отдаляясь от противника, провести прямые руки с мячом под руками противника. В последний момент мягким движением кистей мяч выпускается из рук. Мяч следует направлять в щит, благодаря чему достигается большая точность попаданий.

Бросок двумя руками от груди.



Данный прием применяется наиболее часто как при бросках с игры, так и при штрафных бросках. Если выполняется штрафной бросок, то следует вставать так, чтобы при броске не коснуться линии. Ноги могут ставиться рядом, или одна нога немного отставляется назад, что придает лучшую устойчивость. Независимо от расположения ступней ноги сгибаются в коленях. Туловище не должно напрягаться. Мяч обхватывается расставленными пальцами обеих рук ближе к внутренней стороне, большие пальцы почти сходятся. Руки сгибаются в локтях под прямым углом и удерживают мяч на уровне лица или груди. Нужно следить за тем, чтобы мяч держался преимущественно пальцами. Бросок происходит за счет полного выпрямления ног и рук, причем это нужно делать не рывком, а мягко. Мяч следует выпустить с кончиков пальцев. Если движение делается мягко, то после вылета мяча руки сопровождают его полет.

В противном случае руки останутся в том же положении, в котором они были, когда вылетел мяч. Вблизи щита попадание получается точнее, если бросать с отражением от щита.

Для точности броска очень важно равномерное движение рук: если одна рука хотя бы немного опередит другую, то мяч неизбежно отклонится в сторону.

Бросок от груди может выполняться без вращения и с вращением. При броске без вращения руки держатся почти параллельно и мяч находится на уровне головы, а для броска с вращением локти несколько разводятся и мяч опускается ниже.

Вращение мячу придается движением кистей и рук при замахе и пальцами в момент его вылета. При броске с вращением мяч посылается с меньшей траекторией, чем при броске без вращения, где требуется высокая траектория полета.

Оба броска от груди имеют свои положительные свойства и недостатки. Бросок без вращения более точен, потому что работа рук проще и легко добиться постоянства движений. Но поскольку мяч летит без вращения, малейшее его отклонение в сторону ведет к тому, что он, коснувшись кольца, отлетает в сторону.

Во втором случае труднее добиться точности из-за добавочного движения кистей, которое не может быть всегда одинаковым. Этот недостаток компенсируется вращением мяча. Как было уже указано раньше, если вращающийся мяч касается щита или кольца, он почти всегда срезается в корзину. Нельзя требовать, чтобы все игроки бросали одинаково. Практика показывает, что можно добиться высоких результатов попаданий любым из описанных приемов.

Лучший результат в бросках от груди достигается с расстояния не далее 5—7 м и когда игрок находится в устойчивом положении. Поэтому перед броском игроки должны всегда стремиться занять правильную стойку. Бросок от груди на бегу не точен и легче перехватывается, чем бросок одной рукой от плеча, поэтому в движении им лучше не пользоваться.

Для того, чтобы добросить мяч двумя руками от груди до корзины с более далекого расстояния, бросок выполняется с прыжком. При этом все движения игрока аналогичны броску без прыжка, но присед делается еще глубже. Одновременно разгибая руки и ноги, игрок выпрямляется, после чего следует взлет и выталкивание мяча. Ноги, туловище и руки игрока должны составлять прямую линию. Прыжок значительно усиливает силу броска. Многие игроки добиваются попаданий с расстояния 10—12 м. Кроме того, когда бросок делается в прыжке, противникам труднее перехватить мяч.

Бросок двумя руками от головы.



Бросок от головы может выполняться стоя на месте, с прыжком, а также с прыжком и поворотом. Техника броска с места и с прыжком целиком совпадает с передачей от головы, за исключением заключительного движения пальцев. При броске пальцы вытягиваются более вертикально, чем при передаче. Как правило, мяч посылается с навесной траекторией полета. Наиболее сложным является бросок с прыжком и поворотом. При получении мяча игрок стоит спиной к щиту, против его середины (или у боковой линии). Перед броском следует глубоко присесть, держа мяч двумя руками около коленей. Затем начинается прыжок с поворотом через левое плечо (можно поворачиваться в любую сторону). Повернувшись в воздухе на 180°, игрок подносит мяч к голове.

Находясь в высшей точке взлета, игрок вытягивает руки вперед, придавая мячу нужное направление. Не являясь достаточно точным, данный бросок все же опасен для противников, так как мяч очень трудно перехватывается. Особенно ценен этот бросок для центровых игроков высокого роста.

Бросок одной рукой от плеча. Среди бросков одной рукой этот прием наиболее распространен. Бросок может выполняться в различных положениях игрока, как с места, так и в движении. Наиболее простым является бросок с места из-под щита.

Этот бросок применяется с 2—3 м от щита. Перед броском мяч перекаладывается на левую руку, кисть которой повернута ладонью вверх с разведенными пальцами. Рука сгибается в локте настолько, чтобы предплечье оказалось в вертикальном положении и служило опорой для мяча. Правая нога выдвигается немного вперед. При броске следует возможно более вытянуться, сокращая расстояние от мяча до корзины.

Бросок слева от корзины выгоднее делать левой рукой, а справа — правой. Бросок совершается за счет движения выпрямленной руки вверх и добавочного движения пальцев. Мяч следует посылать с отражением от щита.

При угрозе нападения со стороны противника требуется особая быстрота движений. Переложив мяч на кисть левой руки, игрок резко выпрямляется, поднимаясь на носки и вытягивая руку, направляет кистью мяч в корзину. Резкое выпрямление ног и стремление игрока вверх приводит к небольшому прыжку.

Более сложным является бросок с прыжком после ведения, при котором нужна хорошая координация движений рук и ног. Если мяч пойман в момент выставления левой ноги, то следует бросать левой рукой, и наоборот. При одностороннем движении броски менее точны. После ведения игрок захватывает мяч в момент выставления левой ноги, делая широкий шаг. Затем мяч подтягивается к груди, и правой ногой делается короткий шаг, тормозящий поступательное движение. Одновременно с выносом мяча вверх двумя руками подтягивается согнутая в колене левая нога, что способствует увеличению прыжка. Выполнив прыжок, игрок опускает правую руку, и мяч остается на

кисти левой руки, которая вытягивается вверх. В высшей точке прыжка рука и туловище совершенно выпрямляются и мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев. Необходимо чтобы сила инерции прыжка не отражалась на броске. Только тогда бросок будет точным. Бросать следует так, чтобы мяч пролетал, возможно ближе к боковой части кольца и мягко ударялся в щит. Важно, чтобы прыжок делался вверх, а не вперед.

При вертикальном прыжке легче попасть в корзину, так как замедляется движение игрока в воздухе, и он приближается к корзине.

Когда игроку не удастся подвести мяч для броска с отскоком от щита, следует бросать непосредственно в корзину. Чаще такой бросок удается с прямого разбега. Этот прием аналогичен предыдущему, однако следует учесть, что в силу инерции игрока, полученной от разбега и прыжка, он продолжает в воздухе движения вперед. То же самое происходит и с мячом. Поэтому руку следует вытягивать точно вверх и толкать мяч вертикально. При толчке мяча вперед он может перелететь корзину. Этот бросок менее точен, чем предыдущий, поэтому им стоит пользоваться только в тех случаях, когда игрок не имеет возможности продвинуться к щиту.

Бросок еще более усложняется, если игроку приходится в момент прыжка делать в воздухе поворот.

Игрок овладевает мячом после ведения или ловли с шагом правой ногой, находясь спиной к щиту.левой ногой делается короткий шаг влево. В ту же сторону следует наклон и поворот туловища. Мяч подтягивается к груди. В момент отталкивания от земли продолжается поворот туловища налево. Руки с мячом поднимаются вверх. Оторвавшись от земли, игрок продолжает в воздухе поворот. Левая рука опускается, а правая выпрямляется вверх. Закончив полностью поворот, игрок вытягивает руку в направлении корзины и толчком кисти и пальцев выпускает мяч. Следует обращать особое внимание на поворот ступни к щиту при выставлении левой ноги после захвата мяча. Если нога будет выставлена по ходу первоначального движения, то после толчка игрока будет относить в сторону, отчего точность броска значительно снижается.

Наиболее сложным приемом является бросок от плеча одной рукой в сочетании с ловлей на бегу противоположной рукой.

Игрок должен поймать мяч на бегу одной рукой, затем переложить его на другую руку и, сделав второй шаг и прыжок, совершить бросок. Прибегать к этому приему приходится в тех случаях, когда мяч послан не «по ходу» игрока, а сзади него и уже нет возможности поймать мяч двумя руками, не делая остановки. В сторону летящего мяча вытягивается правая рука. Находясь в воздухе, игрок притягивает мяч к туловищу с шагом левой ногой. В момент приземления мяч удерживается двумя руками, затем делается шаг правой ногой, и, чтобы уменьшить скорость движения, туловище несколько отклоняется назад. Дальнейшие движения аналогичны обычному броску от

плеча в прыжке. Основная трудность заключается в сочетании ловли одной рукой и переключении в другую с продвижением вперед. Это сопряжено с некоторым риском, потерять мяч.

Бросок одной рукой над головой. Этот бросок выполняется так же, как при передаче, но более плавно. Если при передаче резкое движение придает мячу почти горизонтальное направление, то для броска движение должно быть мягким, направляющим полет мяча по навесной траектории. Перед броском игрок поворачивается левым боком к щиту, глубоко приседая на правой ноге и выставляя левую ногу вперед-влево. Мяч удерживается кистью и предплечьем. Левая рука вытягивается в сторону для поддержания равновесия. Голова поворачивается к корзине. Рука с мячом начинает отделяться от туловища, и в это время опора целиком передается на левую ногу. Продолжая дугообразное движение почти прямой рукой, игрок, освободив правую ногу, подтягивает колено вверх. Чтобы выпустить мяч в наиболее высокой точке, игрок поднимается на носок, выпрямляет туловище и поднимает прямую руку с мячом к голове. Мягко сгибая руку в локте над головой, движением кисти и пальцев мяч направляется в корзину. Сделав бросок, игрок продолжает следить за полетом мяча.

Этот бросок весьма опасен с расстояния 4—6 м от щита. Особенно он важен для нападающих игроков.

При нападении противника бросок над головой следует делать с прыжком. Перед прыжком игрок переключает мяч на правую руку. Одновременно с движением руки вверх игрок подпрыгивает. Левая рука, согнутая в локте под прямым углом, как бы загороживает мяч от противника. Подпрыгнув, игрок продолжает движение руки по дуге вверх, устремив взгляд на корзину. Когда рука приближается к голове, она плавно сгибается, и добавочным движением кисти мячу придается нужное направление. Бросать можно непосредственно в корзину или с отражением от щита. Преимущество данного броска перед другими заключается в том, что противнику почти невозможно перехватить мяч.

Бросок одной рукой снизу. Этот бросок применяется после ведения или поворота при нападении противника. Бросок должен выполняться очень быстро. После захвата мяч переключается на повернутую кисть правой руки, а левая рука поддерживает мяч сбоку, в то же время укрывая его от противника.

Игрок поднимается на носок или подпрыгивает, пронося руки с мячом под руками противника. Когда это удастся, рука вытягивается к корзине и кисть направляет мяч в щит.

В этом броске особенно важно своевременно пронести мяч под руками противника, что требует точного расчета.

Применяется бросок одной рукой снизу с затяжным прыжком.

Овладев мячом, с шагом левой ногой игрок делает широкий шаг правой ногой, удерживая мяч у груди. Далее следует мощный толчок левой ногой вверх-вперед, и одновременно выносятся вперед руки с мячом. Оторвавшись от земли, игрок «группируется», подтягивая к туловищу обе ноги. Мяч лежит на левой кисти, а правая поддерживает его сверху. Продолжая полет, игрок соединяет колени и начинает поднимать вверх левую руку с мячом. В момент «мертвой» точки левая рука вытягивается вперед-вверх и мяч выталкивается кистью. Приземление происходит непосредственно под щитом.

Этот бросок один из наиболее трудных. Применяется он в тех случаях, когда игрок получил мяч на быстром бегу, находясь против щита в непосредственной близости от противника. «Группировка» в воздухе дает возможность скрыть от противника момент выбрасывания мяча, а также пролететь под рукой противника и сделать мягкий бросок.

За последнее время некоторые сильные игроки с успехом применяют бросок одной рукой от груди. Перед броском мяч поворачивается так, чтобы одна рука находилась снизу, поддерживая мяч, а другая накрывала его сверху. Затем кисть руки, находящейся на мяче, поворачивается тыльной стороной к туловищу и, выпрямляясь вперед-вверх, как бы выталкивает мяч. Поскольку в этом броске значительная часть работы приходится на кисть, его называют «кистевой» бросок.

Обучения броска в баскетболе

Обучение технике классического броска в баскетболе попробуем начать с постановки правильной техники. Правильное выполнение броска с первых тренировок баскетболу — залог успешной карьеры снайпера. Дело в том, что неправильное выполнение броска очень быстро запоминается мышцами и переходит в стадию автоматизации. Неправильный бросок будет нестабильным и, как правило, неточным. После этого переучиться и поставить правильный бросок намного сложнее, чем изначально пользоваться правильной техникой броска в баскетболе. По собственному опыту скажу, что для отработки моего первого способа броска (неправильное размещение локтя — не под мячом по перпендикуляру) мне потребовалось пару месяцев после начала тренировок. Естественно, о точности говорить не приходится, но, тем не менее, бросал я всегда одинаково — одинаково неправильно. Хорошо, что тренер и ребята из команды вовремя подметили мою ошибку. Я начал переучиваться, ставить технически правильный баскетбольный бросок. Это был адский труд: в то время как все отрабатывали скорость и точность броска, я оттачивал исключительно технику, не думая о скорости еще. По истечению 18 (!) месяцев я наконец поставил себе технику, приближенную к правильной. Так что легче: сразу начать бросать правильно и иметь стабильную точность или иметь неправильный бросок, чтобы потом долго и нудно переучиваться либо нестабильно стрелять? Ответ очевиден.

Тем не менее, единственно правильной и универсальной техники броска в баскетболе не существует, что вызвано различным физическим строением игроков. Поэтому любой из нас бросает в своем индивидуальном стиле. Однако, существует набор рекомендаций — техника броска в баскетболе — которые мы и разберем. Стартовое положение по время броска:

для правши правая нога на полстопы впереди левой (у левши наоборот);

ноги немного согнуты в коленях;

корпус немного повернут (из-за размещения ног);

правая рука держит мяч, левая придерживает (у левши наоборот);

Это стартовая позиция. Более менее наглядно это можно увидеть на следующем рисунке (вырвал из советской книги по баскетболу).

Переходим непосредственно к выполнению броска. Бросок баскетбольного мяча начинается с колен: небольшое приседание, а затем словно пружина ноги выталкивают нас вверх (это пружинное движение должно перетекать в прыжок). Параллельно с этим руки выносят мяч вверх и готовятся к расставанию с круглым. Посмотрите на милейшее создание на первом рисунке в статье. Мяч вынесен наверх и готов к последней стадии броска. Теперь внимательно разбираем положение мяча и рук на этой стадии. Мяч полностью контролируется одной рукой, другая — только придерживает. Мяч лежит на подушечках пальцев так, что между ним и ладонью может пройти пальчик. Локоть находится строго по перпендикуляру к земле под мячом. Рука согнута в локте под углом 90 градусов. Предплечье направлено строго на кольцо. Из этой позиции начинается движение бросающей руки вверх, а вторая рука отпускает мяч. В конце расслабленная кисть делает мягкое движение вперед, при этом указательный и средний пальцы направляют мяч на кольцо.

Последним мяч отрывается от подушечек пальцев. Помните про пружинистое движение ногами от колен? Так вот, расставание с мячом должно произойти в верхней точке прыжка. Растягивайте собственный позвоночник во время броска и поднимайте плечи вверх, будто пожимаете ими. Безусловно, в тексте тяжело объяснить все нюансы правильного броска в баскетболе. Однако, внимательно разберитесь с всеми подробностями для начала, а конце вы увидите тренировку со Стивом Нешем на видео, которая позволит закрепить материал и стать настоящим снайпером.

Во время выполнения броска учтите следующие моменты. Постарайтесь кистью придать обратное вращение мячу — это увеличит шансы на попадание. Итак, мы умеем технически правильно бросать, но в игре не получается выполнить качественный бросок? дело в том, что новую технику нужно закрепить: тренировку броска следует сперва делать медленно, доведя до автоматизма правильные действия, а затем работать над скоростью выполнения

броска. Это очень важно! Сперва медленно отточите все действия телом, а затем только увеличивайте скорость! Кроме того обратите на траекторию броска. Вырвем еще один лист из большой советской энциклопедии и посмотрим:



При полете по какой траектории мяч с большей вероятностью попадет в кольцо? Хватит забивать «гвозди» мячом — бросайте по высокой траектории. Еще и блок-шот с меньшей вероятностью получите.

3.3 Ошибки и рекомендации при броске.

Ошибок не стоит стесняться. Даже Майкл Джордан много раз промахивался, когда бросал штрафные. А уж если вы только учитесь кидать мяч в корзину, неточности вы точно будете совершать, через это проходит каждый.

Общие ошибки при броске:

- сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью,
- мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка,
- локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону,
- неумение сосредоточить внимание на цели,
- руки выпрямляются вертикально вверх,
- бросок выполняется без работы ног,
- отсутствует захлестывающее движение кистями,
- отсутствие расслабления после броска,
- отсутствие согласованности работы рук и ног,
- несогласованность в работе рук и ног,
- неполное разгибание руки в локтевом суставе,
- отсутствие захлёста руки,
- слишком сильное вращение мяча,
- плохое равновесие тела,
- поспешность при выполнении броска,
- разведение локтей при выполнении броска,

- отсутствие сопровождения мяча,
- броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией,
- держание мяча на ладони во время броска,
- недостаточная высота прыжка,
- выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе,
- резкое, сильное движение руки с мячом,
- мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад,
- не выпрямляется полностью рука при броске.

Рекомендации при броске:

- Правильная техника броска, не исключает индивидуального стиля исполнения броска.
- Знать, когда и как бросать мяч по корзине, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска.
- Уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение.
- Быть уверенным в своих силах, Воспитать в себе чувство способности реализовать каждый бросок.
- Сосредотачивать внимание на цели. При бросках с близкой дистанции рекомендуется целиться в щит.
- В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу, плотно контролируя мяч кистями.
- Быть в равновесии и сохранить основную стойку.
- Сопровождать каждый бросок в максимальной амплитуде и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту.
- Контролировать вращения мяча. Придавать мячу минимум вращения, и только тогда, когда это необходимо. Чтобы придать мячу небольшое обратное вращение, нужно выполнить мягкое и плавное движение кистью.
- Стараться выполнять бросок максимально быстрее для определённой ситуации и определять направления броска.
- Наблюдай за тем, как бросают лучшие баскетболисты мира.

3.4. Техника броска в баскетболе с отскоком от щита

Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам целесообразно начинать с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита. Для правшей целью является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (точка 1). Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно правый верхний угол. Также не забываем тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника, изображенного на щите (точка 2). Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

После освоения бросков с места необходимо переходить к броскам в движении. Бросок начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот вот должно опускаться. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трапецевидной зоны, при прямолинейном движении - штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с той ноги, какой рукой будет выполняться бросок.



Техника броска в баскетболе без отскока от щита

Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки. При бросках со средней дистанции высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5-2 метров. Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, роста и других факторов.

Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы:

- подготовительная
- основная

- завершающая
В подготовительной фазе игрок визуально определяет цель, обеспечивает возможность беспрепятственного броска путем выполнения наклонов назад, в сторону, совершения прыжков. Основную фазу определяет непосредственная работа руки, придание мячу, нужной скорости, траектории и вращения. Стартом завершающей фазы является начало свободного полета мяча.

Штрафной бросок в баскетболе

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях - два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды.

Техника выполнения штрафного броска в баскетболе существенно не отличается от выполнения других бросков. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет зачитан.

При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.

4. Вывод

Определенные ошибки, являются причинами возникновения других ошибок. Так, излишний наклон вперед, который приводит к потере равновесия, лишает баскетболиста возможности последовательно включать звенья тела в основной фазе и сопровождать мяч после броска. Также, при броске многие воспитанники завершали бросок двумя руками. Для того чтобы работала одна рука во вторую (небросковую) руку давался щит размером 0-25 см с рукой, игрок поддерживал им мяч и завершал движения одной рукой. В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и устранение причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования.

Этап начальной подготовки существенно помолодел. В настоящее время в баскетболе массовый набор со второго, а иногда и с первого класса образовательных школ. Задача любого тренера - обучить качественно и быстро, чтобы его команда была конкурентоспособной, и дети с тренером получали удовлетворение от проделанной работы. При обучении технике броска, а также при обучении и других технических баскетбольных элементов, я придерживаюсь простой истины: научить от простого к сложному. Если дети морально легко будут воспринимать обучающий процесс, то можно и постепенно двигаться вперед в обучении, по ходу корректируя ошибки. На

моих тренировках я применяю метод обучения и совершенствования на три счёта. На три счёта, с проговариванием, дети легко осмысливают правильные базовые действия, тем самым правильно координируются, при выполнении бросков. Далее же, постепенно по мере усвоения базовых элементов бросков, техника игрока расширяется, координируется и совершенствуется. С помощью регулярных тренировок и следования простым советам, можно улучшить свою технику бросков и достигнуть успеха в игре баскетбол.

5.Список литературы.

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
4. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
5. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград.
7. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Юный баскетболист - М.: Физкультура и спорт, - М., 1987