

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т.А. Иноземцева, М.Б. Ложкина

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ТОЧНОСТИ БРОСКОВ
В БАСКЕТБОЛЕ**

Учебно-методическое пособие для преподавателей
и самостоятельной работы студентов

Томск
Издательский Дом Томского государственного университета
2019

РАССМОТРЕНО И УТВЕРЖДЕНО методической комиссией
Факультета физической культуры
Протокол № 11 от 05.11.2019 г.
Председатель методической комиссии Ю.А. Карвунис

В учебно-методическом пособии представлены общая характеристика техники бросков в баскетболе, их классификация. Кроме того, приводятся основы методики обучения броскам, упражнения для тренировки бросков, тестовые задания. Данное пособие направлено на повышение технической подготовленности студентов высших учебных заведений.

Рецензент

А.И. Загrevская, доцент, доктор педагогических наук

Оглавление

Предисловие	4
1. Основные положения техники игры	4
2. Классификация бросков	6
3. Финты и сочетание приемов	15
4. Требования к технике выполнения бросков	17
5. Методика обучения технике выполнения бросков	21
6. Совершенствование техники бросков	24
7. Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов	39
Список используемой литературы:	41

Предисловие

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы. Они широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе, используются в учреждениях высшего и среднего образования, в подготовке спортсменов. На основе спортивных игр сформировались игровые виды спорта, занимающие достойное место среди других видов на всех уровнях, включая Олимпийские игры.

Спортивные игры наряду с другими базовыми дисциплинами имеют существенное значение в становлении профессиональной готовности студентов высших учебных заведений.

В учебно-методическом пособии представлены общая характеристика техники бросков в баскетболе, их классификация. Кроме того, приводятся основы методики обучения броскам, упражнения для тренировки бросков, тестовые задания.

Данное пособие направлено на повышение технической подготовленности студентов высших учебных заведений.

1. Основные положения техники игры

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи. При этом поставленная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, а также гармоничным использованием активных, пассивных и тормозных сил в строго определенной структуре.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов выполнения каждого приема. Способ характеризуется,

прежде всего, устойчивостью основной двигательной структуры – кинематической, динамической и игровой.

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

1. Владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

2. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником.

3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом.

4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения (Портнов Ю.М., 1988).

Система движений игрока характеризуется, с одной стороны, своей целостностью (все элементы соединены, подчинены общей задаче), а с другой стороны, – дифференцированностью (эти элементы относительно независимы и могут изменяться).

Техника высококвалифицированных игроков отличается высоким уровнем стабильности выполнения. Но стабильность и одинаковость не являются равноценными понятиями, так как абсолютно точное повторение всех элементов приема невозможно. Стабильности без отклонения от эталона (модели) не существует: под влиянием множества разнообразных «сбивающих» воздействий появляются случайные отклонения, как существенные, которые могут иметь самые негативные последствия, так и несущественные, которые находятся в пределах допустимости. Следует заметить, что критерием такой допустимости в практике служит мера эффективности техники.

Рассматривая точность движений игрока, необходимо, прежде всего, учитывать целевую точность, непосредственно связанную с успешностью реализации задания. В ряде моментов эта точность носит финальный характер, относясь к конечному результату. Здесь наиболее важна гибкость технического арсенала – приспособительная изменчивость, связанная с компенсаторными изменениями.

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем заключается техническая подготовленность баскетболиста?
2. Основные требования при броске.

2. Классификация бросков

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения – это бросок одной рукой сверху в прыжке. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций.

Основные характеристики броска. 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 – биомеханических 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 (Яхонтов Е.Р., 1987).

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель. Для успешного участия в состязаниях каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяет необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных способностей и особенностей игрока.

Броски в корзину – важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину (Линдберг Ф., 1971).

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков:

1. Двумя руками снизу.
2. Одной рукой снизу.
3. Двумя руками с места.
4. Одной рукой с места.

5. Бросок в прыжке.
6. Бросок крюком.

Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого (Коузи Б., Пауэр Ф., 1975).

Классификация бросков корзину (Портнов Ю.М., 1997) выглядит следующим образом:

1. Броски двумя руками, броски одной рукой.
2. Броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание.
3. Броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита.
4. По характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке.
5. По расстоянию: дальние, средние, ближние.
6. По направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.



Рис. 1. Классификация бросков в корзину

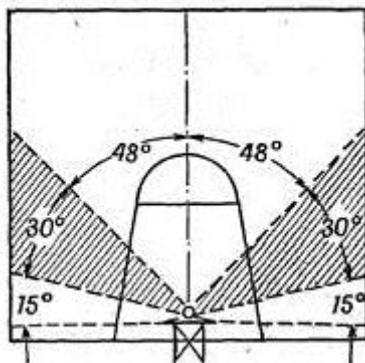


Рис. 2. Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштриховано) и с отскоком от щита (заштриховано)

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска можно освоить достаточно быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом (рис. 3).

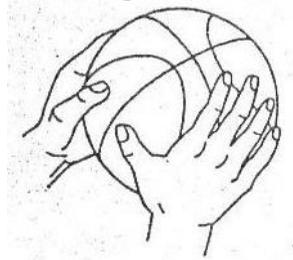


Рис. 3. Бросок двумя руками от груди

Бросок двумя руками сверху целесообразно применять со средних дистанций при плотной опеке соперника (рис. 4).

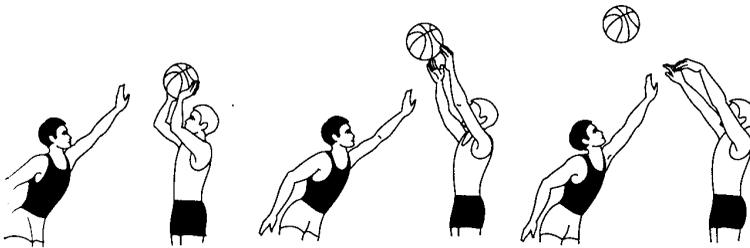


Рис. 4. Бросок двумя руками сверху

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками закрывающего мяч защитника (рис. 5).

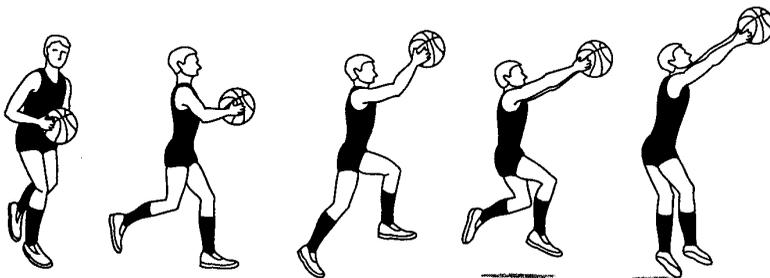


Рис. 5. Бросок двумя руками снизу

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью (рис. 6).

Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги.

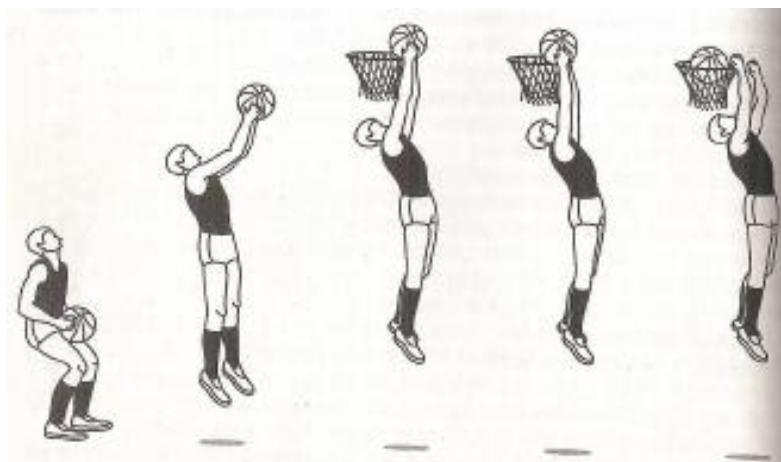


Рис. 6. Бросок двумя руками сверху вниз

Бросок одной рукой от плеча – распространенный способ атаки кольца с места средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска (рис. 7).

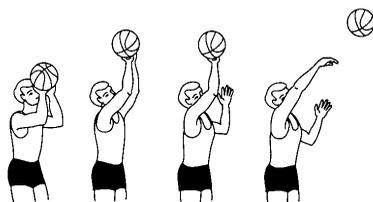


Рис. 7. Бросок одной рукой от плеча

Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита (рис. 8).

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой).

Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен

быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев, ему придается обратное вращение.

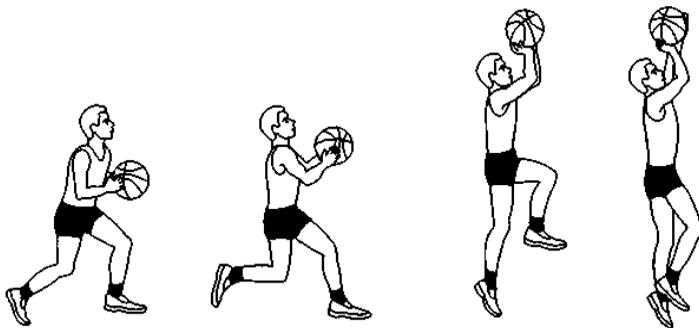


Рис. 8. Бросок одной рукой сверху

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) – основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска, которые выбирают в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового можно рассматривать бросок со средней дистанции (рис. 9).

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку–сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед–вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев, при этом мячу придается обратное вращение.

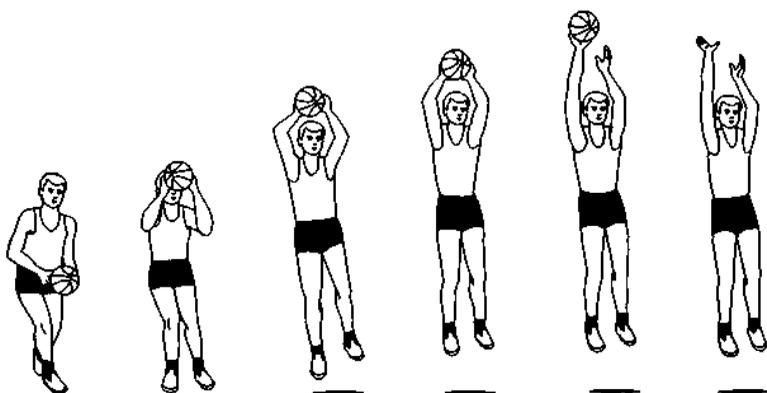


Рис. 9. Бросок одной рукой сверху в прыжке

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, причем благодаря уровню исходного положения мяча перед броском и точке выпуска мяча игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника (рис. 10).



Рис. 10. Бросковые движения кистью

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять для атаки кольца с близких и средних расстояний при полной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока – он

летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска (рис. 11).

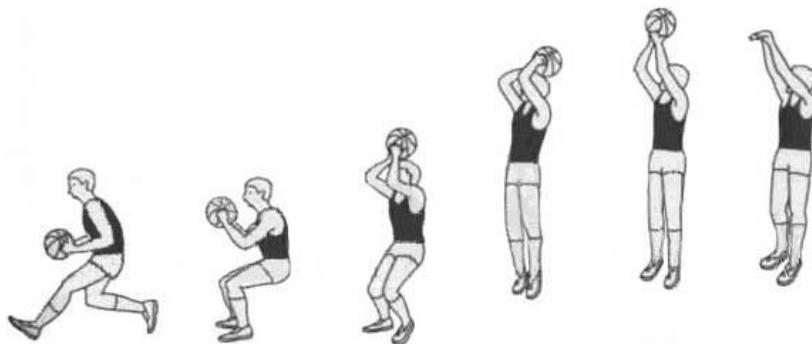


Рис. 11. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника (рис. 12).

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху, голова отворачивается к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колени правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

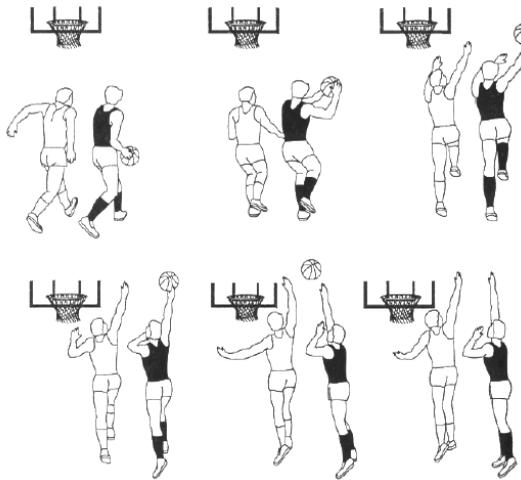


Рис. 12. Бросок одной рукой «Крюком»

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

«Добивание» мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска.

В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной, к тому же при добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке (рис. 13).

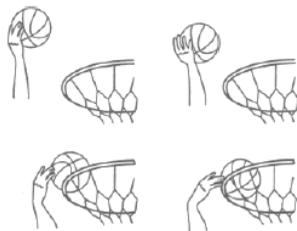


Рис. 13. Место выпуска мяча при броске одной рукой «Крюком»

Вопросы для самоконтроля:

1. Основные характеристики броска.
2. С каких дистанций выполняются броски двумя руками от груди, сверху, снизу, сверху вниз? Расскажите о подготовительной и основной фазах броска.
3. С каких дистанций выполняются броски одной рукой от плеча, сверху, сверху в прыжке? Расскажите о подготовительной и основной фазах броска.
4. Что такое техническая подготовленность баскетболиста?
5. Схематически представьте классификацию техники игры в баскетбол.
6. С каких дистанций выполняются броски с отклонением туловища назад, одной рукой «крюком»? Расскажите о подготовительной и основной фазах броска.

3. Финты и сочетание приемов

Финт представляет собой имитацию начала подготовительной фазы того технического приема, который в данной ситуации может быть реально выполнен.

Финты не имеют отчетливо выраженного самостоятельного значения, так как решающее слово почти всегда остается за основным приемом, который логически сочетается с финтом и следует за ним после того, как соперник, среагировав на него, вышел из положения равновесия.

Рожденные игровой практикой, комплексы приемов и финтов фактически переходят в слитные сочетания. Их структуры нуждаются в самостоятельном изучении.

Учитывая количество приемов и финтов, а также особенности их взаимосвязей и переходов, большинство сочетаний представляется возможным разделить на две группы, выполняемые без мяча и с мячом: сочетания, включающие два отдельных приема или прием и финт (например, финт на рывок–рывок–остановка; ведение–остановка–передача; поворот–ведение–передача; финт на проход–проход–бросок).

Встречаются и сочетания, включающие четыре приема и финт, но обычно они носят индивидуальный характер.

Кратко проанализируем ряд типовых сочетаний, которые заканчиваются броском по кольцу и наиболее часто используются в соревнованиях.

Ведение – поворот – бросок. Игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

Финт на бросок – проход – бросок. Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий быстро опускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику – мимо него и атакует кольцо.

Финт на бросок – бросок. Игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком» (рис. 14).

Финт на бросок – поворот – бросок. Центровой игрок, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперед-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз (рис. 15).

Финт на бросок – финт на передачу – бросок. Игрок получает мяч в положении центрального, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево. Дезориентированному, защитнику трудно оказать эффективное сопротивление броску правой руки.

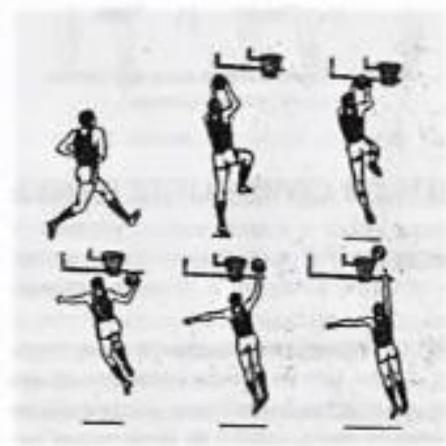


Рис. 14. Сочетание приемов финт на бросок с левой стороны корзины – бросок «полукрюком» с правой.

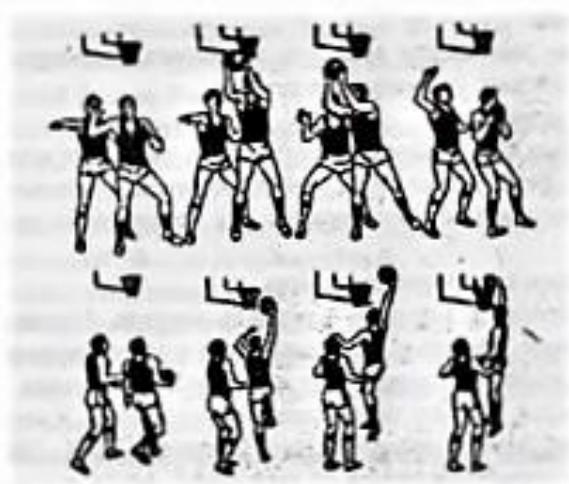


Рис. 15. Сочетание приемов финт на бросок слева – поворот вперед – бросок справа

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите два основных принципа выполнения бросков?
2. Чем определяется точность броска в корзину?
3. Финты в баскетболе. Описание техники.
4. Как выбирается траектория мяча при броске?

4. Требования к технике выполнения бросков

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передаче мяча.

Это утверждение становится особенно важным в связи с постоянным повышением активности защитных действий баскетболистов (Яхонтов Е.Р., 1987).

В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению бросков.

В книге «Баскетбол: концепции и анализ» (Коузи Б., Пауэр Ф., 1975) выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:

1. психические;
2. физические.

1. Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.

2. Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

- удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;
- создание усилия;
- расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;
- использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;
- эффективное сопровождение мяча.

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полет и вращения мяча (Портнов Ю.М., 1987).

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4–2 метра. Авторы книги «Баскетбол: концепции и анализ» Коузи Б., Пауэр Ф. считают, что наиболее приемлемым углом выпуска мяча при броске это 58 градусов к горизонтали. При этом угле выпуска игроки добиваются самой большой результативности.

Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удержать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, при встрече с кольцом увеличиваются шансы на

то, что он проскочит в корзину, а не отскочит наружу (Шерстюк А.А., 1991).

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины (Хмелик Ф., 1985). Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска.

При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и «ощущать его контроль» (Лидберг Ф., 1971).

Основные требования при броске следующие:

1. Выполняй бросок быстро.
 2. В исходном положении удерживай мяч близко к туловищу.
 3. Если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину.
 4. Выпускай мяч через указательный палец.
 5. Сопровождай бросок рукой и кистью.
 6. Постоянно удерживай взгляд на цели.
 7. Полностью сосредотачивайся на бросок.
 8. Следи за мягкостью и непринужденностью броска.
 9. Для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно
- (Яхонтов Е.Р., Генкин В.А., 1978).

Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок, контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и направлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель (Линберг Ф., 1971, Поянцева Н.В., 1990).

При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз (Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А., 1984).

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений (Федосеев В.В., 1995).

Общие ошибки при бросках в корзину:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.
2. Слишком сильное вращение мяча.
3. Плохое равновесия тела.
4. Поспешность при выполнении броска.
5. Разведение локтей при выполнении броска.
6. Отсутствие сопровождения мяча.
7. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.
8. Держание мяча на ладони во время броска (Матрунин В.П., 1990).

Таким образом, можно придти к выводу, игрок должен:

- 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.
- Быть в равновесии и сохранить основную стойку.
- Сопровождать каждый бросок 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.
- Быстро выполнять бросок и определять направления броска.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите два основных принципа выполнения бросков?
2. Чем определяется точность броска в корзину?
3. Как выбирается траектория мяча при броске?
4. Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места?
5. Общие ошибки при бросках в корзину.

5. Методика обучения технике выполнения бросков

В процессе обучения приемам игры (в частности, броскам с различных дистанций) важно не только овладение рациональными движениями с биомеханической точки зрения, но и умение применять их в игре.

В процессе формирования двигательного навыка выделяются самостоятельные стадии, которым соответствует тот или иной этап обучения. Принято выделять три стадии:

1. Формирование начального умения, когда баскетболист овладевает основами движения, иначе говоря – его структурой.
2. Уточнение системы движений.
3. Совершенствование навыка.

В качестве педагогических задач первостепенной важности необходимо выделить следующее:

1. Освоение исходного положения, из которого выполняются движения.
 2. Знание о том, какие части тела принимают участие в этих движениях, и каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и пространстве.
 3. Выполнение движения по оптимальным амплитудам в удобном темпе.
 4. Сохранение точной структуры движения и освоение его деталей.
- Весь процесс изучения бросков как приемов техники в баскетболе можно разделить на следующие этапы.

Ознакомление с приемом. Оно начинается с создания представления о нем. Занимающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого им нужно не только сообщить сведения о приеме, о его месте и назначении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движения. В задачу обучения на данном этапе входит:

1. Выявление знаний ученика об изучаемом приеме, а также ощущений, имеющихся в его двигательном опыте.

2. Сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме – его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т.п.

3. Создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного методов и самостоятельного выполнения упражнения.

В зависимости от характера изучаемого материала и задач обучения можно использовать кинограммы, фото, схемы и т.д. После создания представления о приеме, об образце движений, которыми должен овладеть ученик, он пробует самостоятельно выполнить его. Только после этого может быть сформировано правильное представление о трудностях, связанных с овладением данным приемом. Занимающийся получает двигательные представления о характере движений, последовательности их выполнения.

Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Главная задача этого этапа обучения – освоить основную структуру двигательного действия, овладеть правильным ее выполнением.

Занимающиеся должны:

1. Овладеть структурой приема.

2. Устранить напряжение и ликвидировать лишние движения, неизбежно возникающие при первых попытках выполнения.

3. Устранить появляющиеся ошибки.

Внимание игроков последовательно переключается от исходного положения на основные звенья, а затем – на детали. В этот период необходимо добиться прочного освоения основной структуры приема.

При изучении тактики обстановка может быть уменьшена или увеличена число партнеров, конкретизирована цель, которая должна быть достигнута, созданы наиболее благоприятные условия

определенной расстановкой, количеством тактических задач, решаемых одновременно или последовательно, указать возможные пути решения задачи т.д.

Совершенствование приема в усложненной обстановке. Когда основная структура движений усвоена, в занятия вводят сбивающие факторы, приближая обстановку занятий к игровой. Для того чтобы решать задачи этого этапа обучения, занимающиеся должны:

1. Изучить варианты выполнения приема.
2. Научиться ориентироваться в обстановке и оценивать ее.
3. Выполнять прием в условиях противодействия (условного и безусловного).

Обстановку усложняют различными путями: включают факторы, отвлекающие внимание, изменяют характер перемещения, амплитуду движений и т.д. Факторы, усложняющие обстановку, на первых порах включают в занятие по одному, затем в различных сочетаниях.

Закрепление приема в игре. Закрепление приема в игре предусматривает овладение умениями выбирать момент и своевременно выполнять прием, внезапно переходить к нему в меняющейся обстановке при наличии эмоциональных окрасок, различного физиологического фона, разной степени противодействия.

На данном этапе должны быть решены следующие задачи:

1. Закрепление навыка и умение применять его в неожиданно складывающейся обстановке.
2. Совершенствование подвижности и вариативности приема, выполнение приема при внезапно возникающем противодействии.
3. Совершенствование индивидуального стиля выполнения приема.
4. Свободное применение приема в игре.

Упражнения этого этапа должны носить соревновательный характер. Главное внимание обращают на творческое применение приема и его вариантов в зависимости от условий.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите стадии формирования двигательного навыка.
2. Назовите этапы изучения бросков.
3. Что входит в задачу обучения на каждом этапе обучения?

6. Совершенствование техники бросков

Тренировать броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (используя стул, манекен-чучело), с активным сопротивлением защитников, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения. Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния 1,5-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул – броски выполняются стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Постепенно расстояние до кольца увеличивается, игрок отходит от кольца на свои обычные позиции для броска.

Для изучения броска в баскетболе используется большое количество разнообразных упражнений, однако можно рекомендовать следующие упражнения как наиболее распространенные и доступные:

1. И.П. – рука прямая вытянута вверх – вперед (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 10–15 раз.

2. И.П. – мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1 – согнуть ноги, 2 – выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз.

3. То же самое только в прыжке, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 15–20 раз.

4. То же с броском в кольцо, вторая рука за спиной, Расстояние 1 м, с правой и левой стороны угол 45°. Повторить по 10 раз с каждой стороны.

5. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два – три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.

6. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.

7. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.

8. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10–15 раз подряд в быстром темпе.

9. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.

10. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки – у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом. По команде тренера происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения – очень быстрый.

11. Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки – с мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего – преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников – чисто блокировать бросок. По заданию тренера нападающий может получить право на передачу мяча тренеру, если бросок по кольцу невозможен (передача разрешается только в последний момент). В этом случае защитник должен успеть сделать несколько шагов в сторону передачи.

12. «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки.

13. То же, что и упр. 12, но с пяти точек в радиусе 320 см от кольца.

14. «Соревнование снайперов» в парах с пяти точек в радиусе 4,5–5 м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забить три мяча подряд. Выигрывает та пара, которая пройдет все точки, т.е. забьет 30 мячей.

15. Игра 1x1 без подбора. Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч или после одного (не более) удара в пол. Проводится как соревнование: выигрывает тот, кто больше забьет из десяти попыток.

16. Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней и дальней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.

17. Броски в парах до 21 (31 или 51) попадания. Игрок выполняет бросок (средний или дальний), подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.

18. Броски в группах. По две группы – на каждое кольцо. Игроки, согласно амплуа, выполняют броски со своих позиций. После броска подбирают мяч и отдают его партнеру. Задано время или количество попаданий – 20, 30, 50. Можно выполнять с пассивным сопротивлением со стороны подающего мяч игрока.

19. Броски в парах со средней дистанции после длинной передачи. Партнеры – на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая раньше забьет 20 мячей.

20. Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствие – высокие «манекены»). Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее забьет 40 мячей.

21. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу.

22. То же, что и упр. 21, но игрок 3 оказывает пассивное или активное сопротивление игроку 2.

23. Броски в прыжке через руку соперника. Выполняется в парах. Нападающий 1 совершает бросок через руку защитника 2, ему запрещено бить мяч в пол. Тренер может дать защитнику несколько вариантов задания: просто поднимать руку на каждый бросок, держать руку у лица нападающего. Игроки в паре меняются местами после каждого броска.

24. Соревнование снайперов, или игра «Вокруг света». Правила игры:

- 1) у каждого кольца не более трех человек;
- 2) первый снайпер начинает движение с точки 1 и бросает с каждой последующей точки, пока не пройдет их все или не промахнется;
- 3) в случае промаха снайпер может использовать вторую попытку с этой же точки и, если она окажется удачной, продолжает свой путь.

В случае второго промаха он должен вернуться на точку 1 и начать игру сначала, дождавшись своей очереди. Игрок также имеет право отказаться от второй попытки и ждать, пока совершит промах соперник. В этом случае, когда очередь вновь дойдет до него, он продолжает игру с той точки, на которой остановился. Побеждает тот, кто первым пройдет все 5 точек.

25. «25 + 10». Выполняется в парах. В радиусе 4,5–5,5 м от кольца размечается 5 точек. Игрок совершает 5 бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает 2 фола. Побеждает тот, чья сумма окажется лучшей.

26. Броски в прыжке в тройках. Выполняются одним мячом. Игрок бросает по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Смена мест происходит после каждого броска по кругу.

27. Броски в прыжке в тройках – двумя мячами, по 1–5 бросков подряд. Дальность броска определяет тренер. Проводится как соревнование: побеждает та тройка, которая быстрее наберет 10, 15, 30 по-

паданий. Можно ввести пассивное сопротивление со стороны подающего мяч игрока.

28. Трое нападающих располагаются по 6-метровой линии: напротив и под углом 45° к кольцу. Бросать по кольцу можно только после первой или второй передачи (но не более четырех передач). Задача двух защитников – активно мешать броску. Смена мест происходит после каждого промаха. Промахнувшийся становится защитником, а один из защитников идет на его место.

29. Средние и дальние броски в группах (пятерках или шестерках). В каждой группе три мяча. Игроки должны запомнить, кому отдают мяч и от кого получают передачу (для этого целесообразно перед началом упражнения сделать несколько передач по кругу). Игрок бросает по кольцу, сам подбирает свой мяч, отдает его партнеру и выходит вновь на позицию для приема передачи и броска по кольцу.

30. Броски в тройках (по 15 бросков). Каждый игрок в тройке совершает по 5 бросков подряд, в каждое кольцо в зале. Побеждает та тройка, которая наберет больше попаданий. Можно выполнять с сопротивлением.

31. Игра в баскетбол 2х2 или 3х3 на одной половине площадки. Броски из трех секундной зоны запрещены. Игра ведется до 20 очков, после попадания в кольцо владение мячом сохраняется. За мяч, забитый из-за 5-метровой линии, начисляется 2 очка, за все остальные – 1.

32. Игра в баскетбол 3х3 или 4х4 по всей площадке. Быстрый прорыв разрешается завершать броском из-под кольца, а позиционное нападение – только средним или дальним броском.

33. Средний бросок из-под заслона, 1х1 на два кольца. На обеих линиях штрафного броска располагаются по одному свободному игроку. Вдоль обеих боковых линий идет игра 1х1 по всей площадке. После перехода центральной линии игрок, владеющий мячом, отдает пас на линию штрафного броска и наводит своего опекуна на заслон. Затем, получив ответную передачу, нападающий должен как можно быстрее совершить бросок в прыжке по кольцу.

34. Пас в щит, ловля мяча и бросок по кольцу в одном прыжке.

35. В одном прыжке игрок должен выполнить финт на передачу и бросок по кольцу.

36. Прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременной передачей в высшей точке прыжка. Используется 10–15 барьеров высотой 60–70–80см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от

друга. Барьеры можно ставить в виде креста (4 барьера) и тогда прыгать по кругу боком, лицом, спиной с ведением одного–двух мячей. 4–6 подходов.

37. Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегаются и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.

38. Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – выпрыгивая выполнить бросок.

39. Добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30–40 с.

40. Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

41. Броски по кольцу с дистанции 3–4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях. Игра в баскетбол 3x3, 4x4, 5x5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах.

42. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне два–три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны (рис. 16).

43. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегаются к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивает через стул, и бросает по кольцу (рис. 17). То же, что и упражнение 42, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.

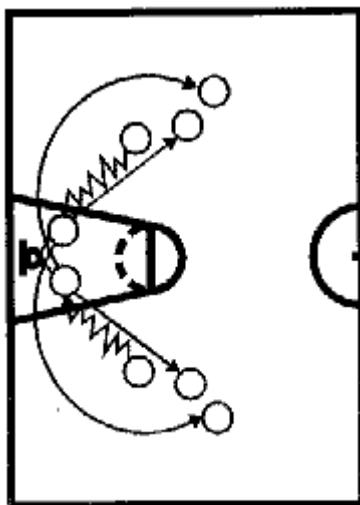


Рис. 16. Броски из-под щита

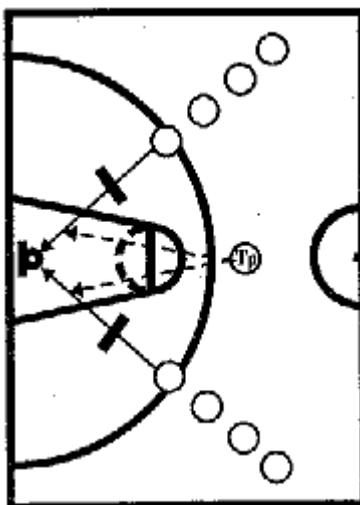


Рис. 17. Броски из-под кольца с препятствием

44. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10–15 раз подряд в быстром темпе.

45. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой команды ловит мяч, делает два шага и бросок из-под кольца (без удара об пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами (рис. 18).

46. Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Цель упражнения – обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнению прохода при контакте с защитником и мелких фолох с его стороны. Защитник дает нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка подталкивать его. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, не выпустить его из рук и забить в кольцо. Ему разрешен дриблинг (не более 2–3 ударов), два шага и бросок (рис. 19).

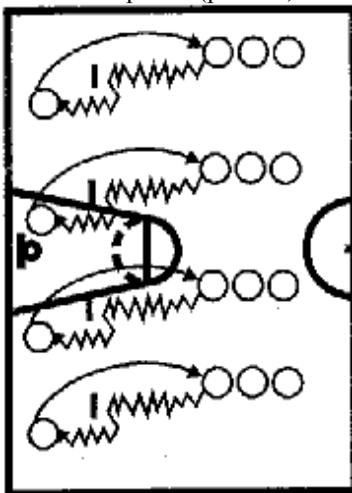


Рис. 18. Броски из-под кольца одной рукой в движении

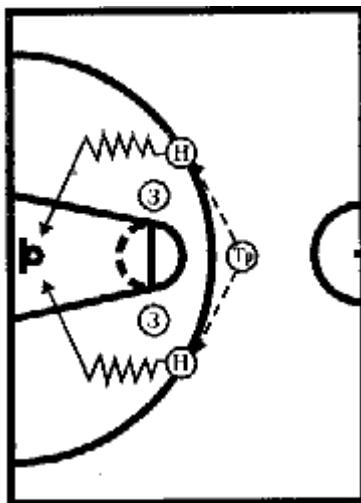


Рис. 19. Броски из-под кольца с частичным сопротивлением

47. «Соревнование снайперов» в парах с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке, по десять бросков с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо, не коснувшись дужки.

48. То же, что и упражнение 6, но с пяти точек в радиусе 320 см от кольца.

49. Игра 1x1 без подбора. Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч или после одного удара в пол. Проводится как соревнование: выигрывает тот, кто больше забьет из десяти попыток.

50. Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней и дальней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.

51. Броски в парах до 21 (31 или 51) попаданий. Игрок выполняет бросок, подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.

52. Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения. Игрок получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2–3 ударов выполняет: бросок в максимально высоком прыжке. Партнер, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему в исходное положение. Смена после 10 попыток. По сигналу тренера игроки начинают обходить препятствие с другой стороны (рис. 20).

53. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачей. Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1 резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест происходит по кругу (рис. 21).

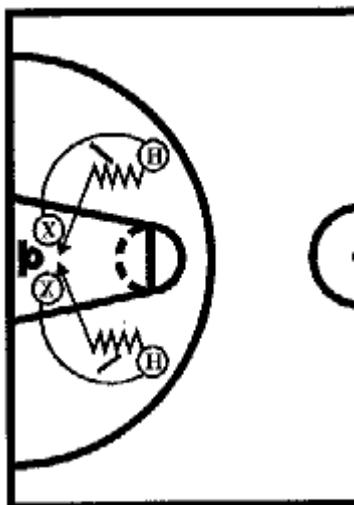


Рис. 20. Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения

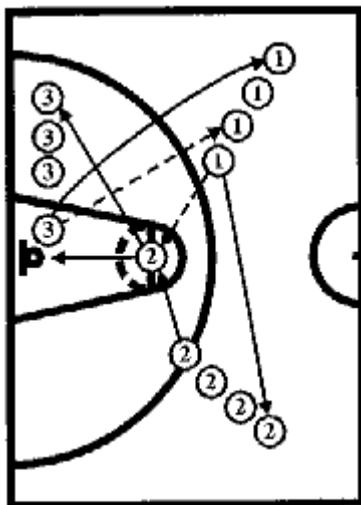


Рис. 21. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи

54. Средние и дальние броски в группах (пятерках или шестерках). В каждой группе три мяча. Игроки должны запомнить, кому отдают мяч и от кого получают передачу (для этого целесообразно перед началом упражнения сделать несколько передач по кругу). Игрок бросает по кольцу, сам подбирает свой мяч, отдает его партнеру и выходит вновь на позицию для приема передачи и броска по кольцу.

55. Броски в тройках с сопротивлением. Один из партнеров пасует мяч нападающему, находящемуся под опекой защитника. Нападающий принимает мяч и атакует кольцо сразу или после короткого ведения. Задачу защитника определяет тренер: борьба за получение мяча, выход к получившему мяч игроку, борьба с проходом и т.д. Смена мест в тройке происходит по кругу после каждых пяти бросков. Проводится как соревнование на счет.

56. Средние и дальние броски в тройках. У каждой тройки два мяча.

Один игрок выполняет 10–15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.

57. Дальние броски без сопротивления. В 5–7 точках вдоль 6-метровой линии лежит по мячу. Первый игрок по сигналу тренера бежит от лицевой линии к первой точке, берет мяч, бросает по кольцу, идет на подбор (если бросок был неточным, добывает мяч в кольцо), с ведением возвращается к первой точке, кладет мяч и переходит к следующей точке. В момент, когда первый игрок положит мяч на точку 1, стартует второй игрок. Упражнение выполняется на два кольца 3–4 минуты.

58. Упражнение для высокорослых игроков – отработка броска крюком. Высокорослый игрок отдает мяч тренеру, входит в трехсекундную зону, получает передачу и атакует кольцо крюком. После приземления обязательно выпрыгивание к кольцу на добивание, даже если мяч попал в кольцо (рис. 22).

59. Бросок по кольцу с дистанции 4–5 метров после кувырка вперед с мячом в руках.

60. Бросок по кольцу с дистанции 4–5 метров после кувырка назад с мячом в руках.

61. Бросок по кольцу после нескольких кувырков подряд с мячом в руках.

62. Мяч катится от лицевой линии к линии штрафного броска. По сигналу тренера игрок стартует от лицевой линии, подбирает мяч, выпрыгивает и выполняет бросок по кольцу с разворотом на 180 градусов.



Рис. 22. Отработка броска «крюком»

Программа для совершенствования техники броска:

1. Разминка. Общеразвивающие упражнения.
2. Свободные броски с любого места на площадке.
3. 15 близких бросков по кольцу правой рукой.
4. 15 близких бросков по кольцу левой рукой.
5. 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой правой руки.
6. 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой левой руки.
7. 15 близких бросков по кольцу с реверсом правой рукой.
8. 15 близких бросков по кольцу с реверсом левой рукой.
9. 15 штрафных бросков.
10. Перерыв – 5 минут.
11. Броски на расстоянии 150 см от кольца (старайтесь, чтобы мяч не задевал кольцо) – 30 бросков.
12. Броски на расстоянии 150 см и на 450 см. (старайтесь, чтобы мяч не задевал кольца) – 35 бросков.
13. Броски с проходом с любого места на площадке – 35 бросков.
14. Броски с проходом от каждого основания на 3-х очковой линии – 35 бросков.
15. Бросок с проходом с правого крыла на левое – 30 бросков.
16. Броски с проходом с трапеции – 30 бросков.
17. Бросок с проходом, подбор мяча и дриблинг – 30 бросков.
18. Штрафные броски – 15 бросков.
19. Перерыв – 5 минут.
20. Броски в прыжке с дриблингом – 30 бросков.
21. Броски в прыжке с различным дриблингом – 20 бросков.
22. Быстрый дриблинг, затем бросок в прыжке – 10 бросков.
23. Смена темпа – 10 бросков.
24. С обманным показом – 10 бросков.
25. С отклонением – 10 бросков.
26. Через кроссовер – 10 бросков.
27. 15 штрафных бросков.
28. Перерыв – 5 минут.
29. Любые броски – 20 бросков.
30. 3-х очковые броски – 35 бросков.
31. Игра с соперником – до 10 очков.

32. Бросайте 100 бросков в прыжке, записывайте ваш результат и пытайтесь побить его каждый день.

33. Бросайте 100 бросков с места, записывайте результат и пытайтесь побить его каждый день.

Упражнение для тренировки штрафных бросков.

При выполнении штрафного броска следует соблюдать следующие правила:

1. Расслабить тело (особенно руки и кисти) и одновременно сосредоточить внимание на цели.

2. Принять правильную стойку.

3. Почувствовать мяч, покрутить его в руках, 2–3 раза ударить в пол, взять его в руки так, чтобы последние фаланги указательного и среднего пальцев бросковой руки оказались на черной полоске мяча.

4. Сконцентрировать внимание на дужке кольца, мысленно представить, как мяч проскакивает сквозь нее, сделать глубокий вдох, выдохнуть – и только после этого бросать.

Возможные упражнения для тренировки штрафного броска:

1. Штрафные броски в парах сериями по 2–3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15–20–30 попаданий.

2. Штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток.

3. Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты.

4. Штрафные броски в состоянии утомления. Выполняются индивидуально. В конце тренировки – 6 штрафных подряд.

5. Серии штрафных бросков в начале и в конце тренировки. Выполняются индивидуально, как соревнование на количество попаданий подряд.

6. Соревнование в парах. Первый партнер бросает штрафные до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти его результат. Упражнение продолжается до трех побед одного из партнеров.

7. Игрок выполняет 1–1,5–минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10–15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди игроков.

8. В пятерках игроков выполняется по одному штрафному броску поочередно. Побеждает та пятерка, которая быстрее забьет 15 штрафных.

9. В игровой тренировке делается пауза на 2–3 мин, во время которой игроки в парах бросают штрафные серии, по три броска. Побеждает пара, которая больше забьет за этот отрезок времени.

10. В перерыве между таймами обе пятерки бьют штрафные броски в свои кольца сериями по три броска. Сумма забитых каждой пятеркой штрафных прибавляется к очкам, набранным в первой тайме.

11. Штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: насмешки, угрозы, неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи и т.д.

12. При работе над интенсивными формами игры – прессингом, быстрым прорывом и т.п. – в тренировке делается перерыв для штрафных бросков в парах. В течение 2–3 мин игроки выполняют серии из трех штрафных бросков на счет.

13. Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.

14. Штрафные броски в парах сериями по десять. При нечетных бросках мяч должен попасть в кольцо, не задев щита; при четных – после удара о щит. Упражнение воспитывает уверенность в своем броске.

15. Искусственное повышение значения штрафных бросков на тренировке. За каждое нарушение правил пробивать не 2, а 4 штрафных.

16. Команда, совершившая техническую ошибку – пробежку, заступ и др. – наказывается штрафным броском.

17. Каждый спорный мяч решается серией штрафных бросков до промаха.

18. Штрафные броски после занятий ОФП или СФП. После кросса, занятий на стадионе, плавания (но не после занятий в зале штанги) игроки бьют штрафные броски при ЧСС 180–190 ударов в минуту.

19. Неожиданные остановки в тренировке на 1–2 минуты для выполнения штрафных бросков.

20. Мяч катится от центра поля к линии штрафного броска. Игрок догоняет мяч, подбирает его и выполняет бросок в прыжке.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какими навыками должен обладать игрок при броске?
2. Этапы изучения бросков.
3. Упражнения для совершенствования техники бросков.
4. Упражнения для тренировки штрафных бросков.

7. Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов

«Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо».

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Методика выполнения. По сигналу преподавателя от лицевой линии баскетболист начинает ведение мяча правой рукой вокруг области штрафного броска, с двух шагов выполняет бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой и произвести бросок по кольцу. Попадания мяча в корзину обязательны. Секундомер выключается при последнем попадании мяча в корзину. Оценка определяется временем выполнения.

Таблица 1

Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки									
		Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Обводка трапеции с выполнением броска	1	10,6	11,0	12,0	13,0	14,0	11,6	12,0	13,0	14,5	15,5
	2	10,3	10,8	11,5	12,5	13,5	11,3	11,8	12,5	14,0	15,0
	3	10,1	10,6	11,0	12,0	13,0	11,2	11,6	12,2	13,8	14,8

«Броски со средней дистанции».

Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции.

Методика выполнения. Броски выполняются с произвольно выбранной точки от щита (4–5 м) одной рукой. Выполняется 10 бросков, отсчет ведется с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

Таблица 2

Броски со средней дистанции

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки									
		Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Броски со средней дистанции	1	7	6	5	4	2	7	6	5	4	2
	2	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
	3	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4

«Штрафные броски».

Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков.

Методика выполнения. Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

Таблица 3

Штрафные броски

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки									
		Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Штрафные броски	1	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	3	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

Заключение. Самооценка бросковых способностей тесно связана с реальным бросковым потенциалом. Заставляя спортсменов раз за разом забивать мяч при бросках, вы повышаете их уверенность. Они знают, что никто не сможет остановить их, поскольку тренировка подтверждает это.

Список используемой литературы:

1. *Андреев В.И.* Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 1988. 21 с.
2. *Анискина С.Н.* Методика обучения техники игры в баскетбол. М.: ФиС, 1991. 54 с.
3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. М.: ФиС, 1997. 480 с.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. М.: ФиС, 1988. 350 с.
5. *Бондарь А.И.* Учись играть в баскетбол. Минск, 1986. 111с.
6. *Вуден Д.* Современный баскетболист / пер. с англ. М.: ФиС, 1987. 256 с.
7. *Гомельский А.Я.* Баскетбол. Секреты мастера. М.: ФАИР, 1997. 224 с.
8. *Джон Р., Вуден Д.* Современный баскетбол. М.: ФиС, 1997. 58 с.
9. *Дьячков В.М.* Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: ФиС, 1972. 48 с.
10. *Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М.* Особенности тренировки и обучения баскетболистов 10-13 лет. М.: ФиС, 1999. 32 с.
11. *Кузин В.В., Полиевский С.А.* Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: ФиС, 1999. 133 с.
12. *Мирошникова Р.В.* Начальное обучение баскетболу. Волгоград, 1994. 35 с.
13. *Платонов В.В.* Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: ФиС, 1986. 286 с.
14. *Портнова Ю.М, Костикова Л.В.* Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. М.: ФиС, 1988. 226 с.
15. *Хмелик Н.А.* Постарайся попасть в кольцо. М. ФиС, 1988. 70 с.
16. *Шерстюк А.А.* Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки : учеб. пособие. Омск, 1991. 60 с.
17. *Яхонтов Е.Р.* Юный баскетболист. М.: ФиС, 1987. 60 с.

Отпечатано на участке цифровой печати
Издательского Дома Томского государственного университета

Заказ № 4200 от «16» января 2020 г. Тираж 50 экз.