



Выиграть в баскетбол достаточно просто – необходимо как можно больше забить мячей в корзину соперника и не допустить обратного. Необходимо тренировать технику броска с различных позиций, положений тела, с использованием отскока от щита и без, с остановкой и в движении.



Большинство начинающих игроков, как только получили мяч, сразу же пытаюсь закинуть его в корзину всеми немыслимыми способами, не обращая внимание 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 исполнения:
одной или двумя руками.
- По способу исполнения:
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.

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 от щита
- бросок с отскоком от щита

Направление к щиту

- прямолинейный по отношению к щиту бросок
- бросок под углом к щиту
- параллельный бросок

Основные требования при броске следующие:

- выполняй бросок быстро,
- в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
- если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,
- выпускай мяч через указательный палец,
- сопровождай бросок рукой и кистью,
- постоянно удерживай взгляд на цели,
- полностью сосредотачивайся на бросок,
- следи за мягкостью и непринужденностью броска,
- для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

Броски мяча с места

Бросок двумя руками от груди

Ноги чуть согнуты, одна нога впереди, руки держат мяч на уровне груди, мяч держится пальцами, большие пальцы расположены почти рядом друг с другом.

С выпрямлением ног руки выносятся по дуге вверх-вперед, кончиками пальцев мячу придается обратное вращение, руки как бы тянутся за мячом. Движения рук должны быть синхронными, иначе сложно добиться попадания в кольцо.

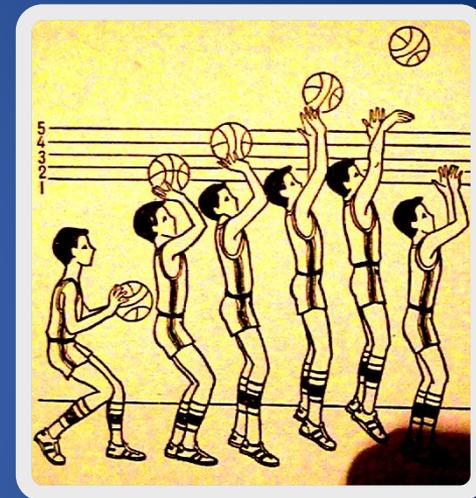


Бросок двумя руками сверху

Ноги чуть согнуты, одна нога впереди. Руки держат мяч над головой на кончиках пальцев, большие пальцы рядом. С выпрямлением ног выпрямляются руки; бросок заканчивается работой кистей, пальцы которых придают мячу обратное вращение; руки как можно дольше сопровождают мяч.

Бросок одной рукой от плеча

Ноги чуть согнуты, нога, одноименная бросающей руке, – впереди, мяч находится на согнутой руке на пальцах кисти. Второй рукой мяч поддерживается снизу-сбоку. Локоть бросающей руки и колено впереди стоящей ноги находятся на одной вертикальной линии. Бросок начинается с ног, вместе с выпрямлением которых разгибается рука, держащая мяч, другая рука уходит в сторону; бросок заканчивается работой кисти, пальцы которой придают обратное вращение мячу. Рука как можно дольше сопровождает мяч.



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.

Упражнения для обучения

1. Игроки располагаются по 3–4 человека напротив кольца на расстоянии 3–4 шагов друг от друга и поочередно выполняют броски в кольцо.
2. То же, но за попадание игрок получает право дополнительного броска.
3. То же, но в течение определенного времени игроки должны сделать как можно больше попаданий в кольцо.
4. То же, но через определенное время игроки переходят к другому кольцу.
5. Игроки располагаются сбоку от кольца на расстоянии 2–2,5 м и выполняют броски мяча с отскоком от щита.

Бросок мяча в движении

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.



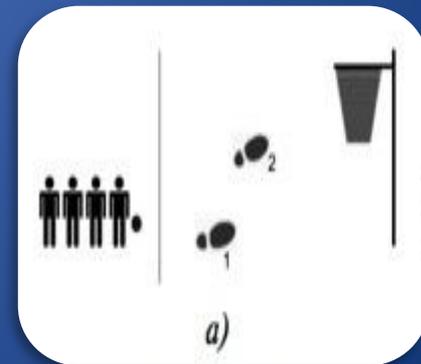
Упражнения для обучения

Игроки располагаются по 3–4 человека перед кольцом. Сбоку от кольца на расстоянии 3–4 м рисуют линию и два следа: первый – шаг правой ноги, а второй – шаг левой

1. Игрок стоит у контрольной линии, стопы параллельны, в руках мяч. Он начинает ведение мяча на месте (2–3 удара), потом ловит его, выполняет шаг правой ногой в первый след, левой – во второй и делает бросок в кольцо.

2. То же, что в упр. 1, но впереди левая нога.

3. Игроки располагаются на расстоянии 4–5 м от контрольной линии. Двигаясь шагом, они ведут мяч, доводят его до контрольной линии, ловят мяч, выполняют 2 шага по следам и выполняют бросок в кольцо.



1. Игрок стоит у контрольной линии, стопы параллельны, в руках мяч. Он начинает ведение мяча на месте (2–3 удара), потом ловит его, выполняет шаг правой ногой в первый след, левой – во второй и делает бросок в кольцо.

2. То же, что в упр. 1, но впереди левая нога.

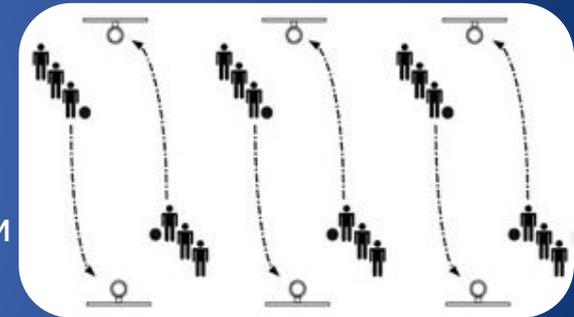
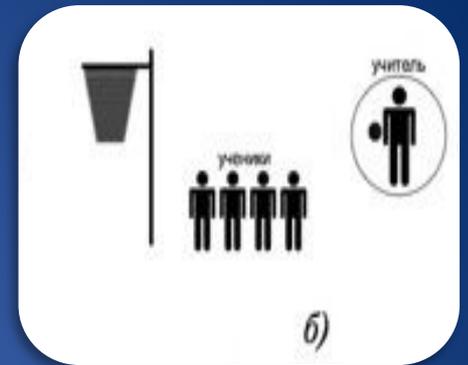
3. Игроки располагаются на расстоянии 4–5 м от контрольной линии. Двигаясь шагом, они ведут мяч, доводят его до контрольной линии, ловят мяч, выполняют 2 шага по следам и выполняют бросок в кольцо.

4. Игроки располагаются в колонну по 6 и выполняют броски в боковые кольца после ведения и двух шагов.

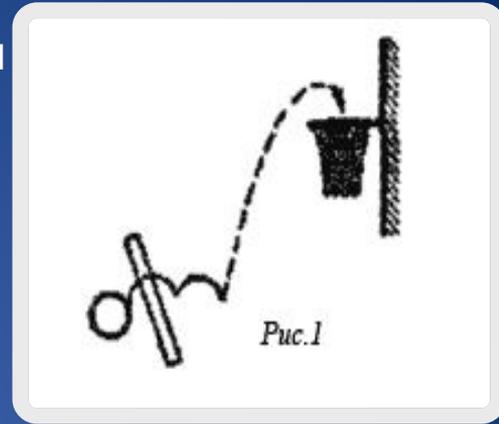
5. Мальчики располагаются на одной стороне зала (рис. 23), а девочки – на другой. Первый игрок колонны № 1 выполняет бросок после ведения, затем передает мяч первому игроку колонны № 2. Игрок № 2 переходит с мячом в колонну № 1, а игрок № 1 – в колонну № 2.

6. Мальчики располагаются на одной стороне зала (, а девочки – на другой. Первый игрок колонны № 1 выполняет бросок после ведения, затем передает мяч первому игроку колонны № 2. Игрок № 2 переходит с мячом в колонну № 1, а игрок № 1 – в колонну № 2.

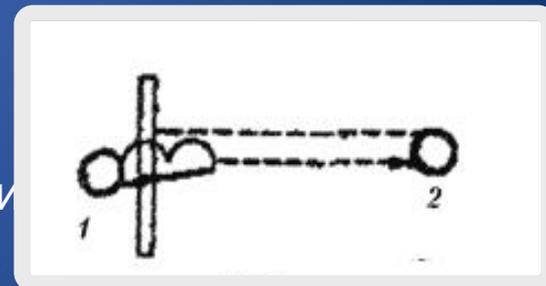
7. Мальчики располагаются на одной стороне зала (рис. 23), а девочки – на другой. Первый игрок колонны № 1 выполняет бросок после ведения, затем передает мяч первому игроку колонны № 2. Игрок № 2 переходит с мячом в колонну № 1, а игрок № 1 – в колонну № 2.



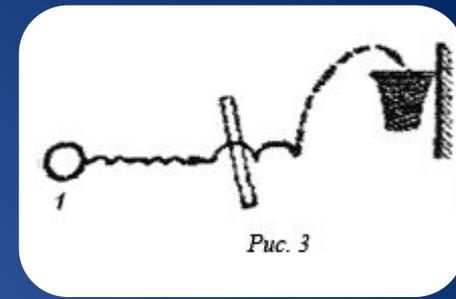
□ Скамейка ставится параллельно или под углом 45° к щиту примерно на линии штрафного броска. Ученик держит мяч в руках, стоя на левой ноге, согнув правую. Он ударяет мячом о пол по другую сторону скамейки, чтобы мяч отскочил до уровня пояса, затем отталкивается левой ногой и ловит его, находясь в воздухе. Далее, приземлившись на правую ногу, игрок делает шаг левой ногой и после этого бросает мяч в кольцо. Первый шаг должен быть длинным, второй короче, чтобы движение к кольцу было более эффективным. Упражнение выполняется 20 мин. на протяжении двух трех уроков.



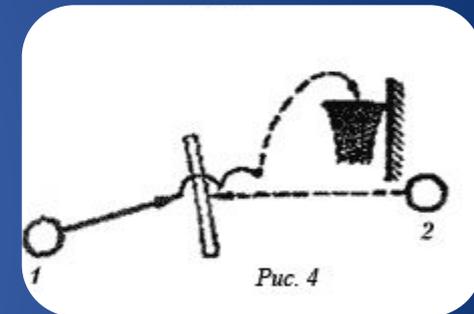
□ Исходное положение игрока 1 такое же, как и в первом упражнении. Ученик ловит мяч, который бросает ему стоящий напротив него игрок 2, выполняет два шага и на третий делает передачу игроку 2, который бросает мяч в кольцо, а сам возвращается в исходное положение. Повторив упражнение 10–12 раз, игроки меняются ролями. Упражнение отрабатывается на протяжении двух уроков. Когда дети освоят упражнения, скамейку убирают, и они продолжают делать то же самое, мысленно представляя себе, что она все еще находится на месте



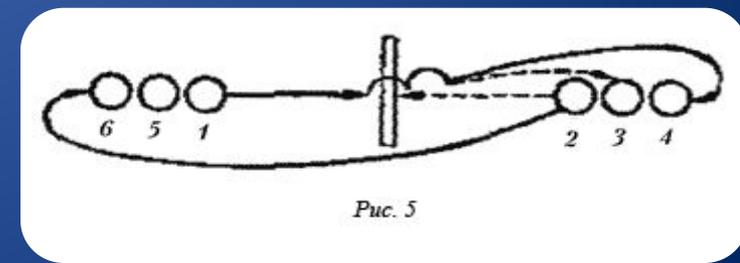
□ После ведения мяча (рис. 3) ученик делает два шага (первый через скамейку) с последующим броском по кольцу. Упражнение отрабатывается на протяжении двух уроков.



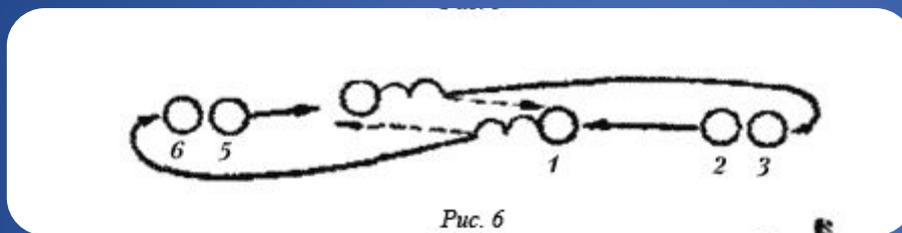
□ То же упражнение, но игрок не ведет мяч сам, а получает его от игрока 2 (стоящего под баскетбольным щитом) в тот самый момент, когда игрок 1 совершает свой первый шаг через скамейку (рис 4.). Упражнение выполняется на протяжении двух уроков.



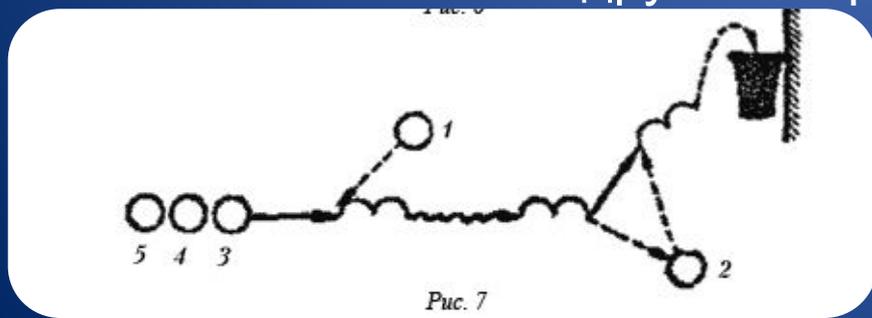
□ Игрок 1 разбегается, в прыжке через скамейку ловит мяч от игрока 2, выполняет два шага и передает мяч игроку 3, после чего бежит и встает за игроком 4, а игрок 2 – за игроком 6. Упражнение выполняется на протяжении двух уроков.



- Игрок 1 выбегает навстречу игроку 4, выполняющему два шага, ловит от него мяч, делая также два шага, и передает его выбежавшему навстречу игроку 5. После передач игрок 4 становится за игроком 3, а игрок 1 – за игроком 6. В свою очередь, игрок 5 передает мяч игроку 2, и т.д.



- Игрок 3 бежит без мяча, получает передачу от игрока 1, выполняет два шага, ведет мяч, опять делает два шага, передает мяч игроку 2, который возвращает его обратно игроку 3, а тот с двух шагов выполняет бросок по кольцу. Затем он сам берет мяч и передает его игроку 1, после чего становится за игроком 5, и т.д. Спустя некоторое время игроки 1 и 2 меняются местами с другими игроками.

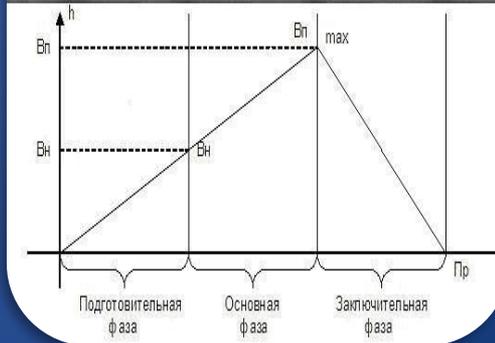
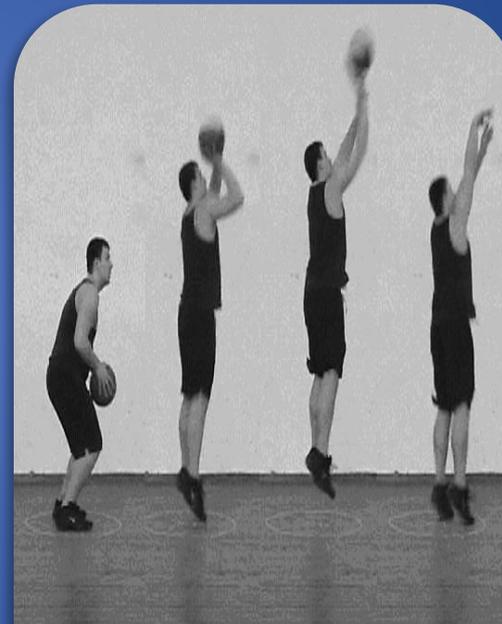


Техника броска в баскетболе без отскока от щита

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.

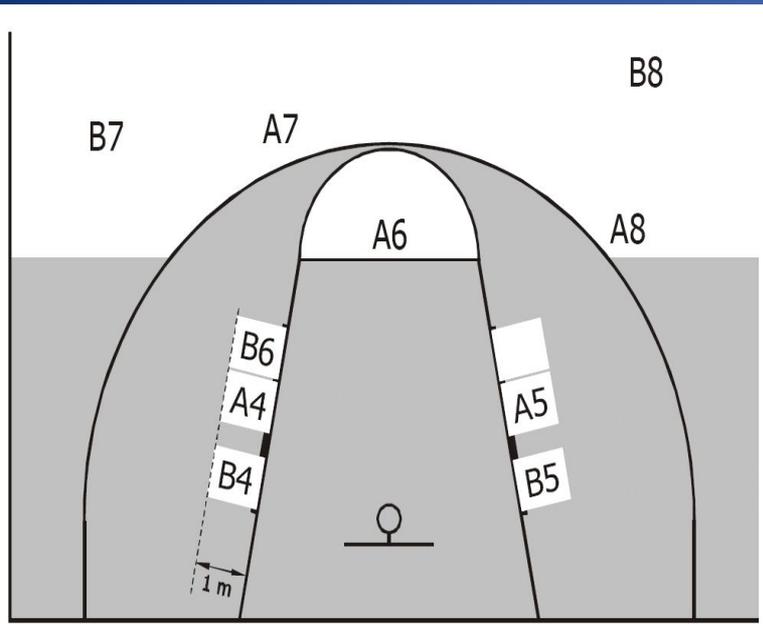
Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы:

- подготовительная
- основная
- завершающая



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.



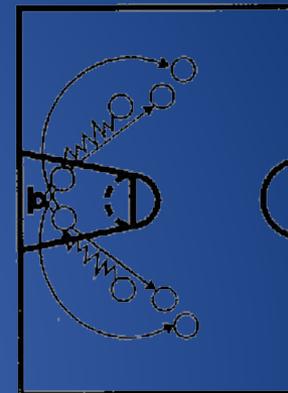
Техника выполнения штрафного броска

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 мяча в корзину.



Упражнения для тренировки бросков.

1. 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.



2. 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.



Основные требования при броске следующие:

- выполняй бросок быстро,
- в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
- если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,
- выпускай мяч через указательный палец,
- сопровождай бросок рукой и кистью,
- постоянно удерживай взгляд на цели,
- полностью сосредотачивайся на бросок,
- следи за мягкостью и непринужденностью броска,
- для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

Общие ошибки при бросках в корзину:

- Неумение сосредоточить внимание на цели.
- 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 .